

新北市 新泰 國民中學 113 學年度 八 年級第 一 學期部定健康教育課程計畫 設計者： 謝依芬

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

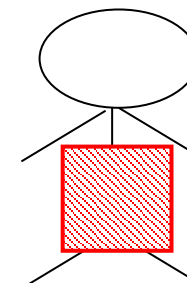
二、學習節數：每週(1)節，實施()週，共()節。


三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、素養導向教學規劃：

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
一	8/31-9/4	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第1章 飛揚青春擁抱愛 1. 認識及定義碰觸的意義——理解身體接觸的意義,以及每個人對身體接觸的差異性,並透過「恆河猴實驗」,理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 2. 進行【身體紅綠燈】——請2男2女4位同學上台,在人型海報上進行身體紅綠燈的活動:紅圈圈(紅燈)=這個部位只有自己可以碰觸;黃圈圈(黃燈)=這個部位只有自己的好朋友可以碰觸;綠圈圈(綠燈)=這個部位是一般社交禮儀可以觸碰的範圍。(未上台同學亦完成各自男女身體界線學習單單)。 3. 透過臺上同學的分享,	1	#「男女人型」海報4張(男*2;女*2) #男女身體界線學習單	1、觀察: 學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。 2、覺察: 能體認到每個人的身體界線都不同,並學習尊重對方。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。	



教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				教師說明每個同學的「身體界線」都不相同。 4. 以健康教育的角度，提醒同學，身體「軀幹」的部位因為包含很多重要的器官 EX:心臟、生殖系統…，加上一般社會價值觀，所以在嬉戲間盡量避免去觸碰對方身體「軀幹」的部位，不但可以保護對方也可以免除自己的麻煩。					
二	9/7-9/11	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行	第一單元 歌詠青春合奏曲 第1章 飛揚青春擁抱愛 1. 透過交換上週填寫的男女界線學習單，教師再次說明每個同學的「身體界線」都不相同。 2. 因為每個人的「身體界線」不同，所以很多時候可能就會引發「性騷擾」疑慮。 3. 說明「性騷擾」的定義	1	#男女身體界線學習單 	1、觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。 2、覺察：能體認到每個人的身體界線都不同，並學習尊重對方。 3、問答：能具體說出性騷擾的定義及處理方法。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	


教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			為的影響力。	及相關法令：符合 A. 不舒服；B. 不論男女；C. 不論形式 4. 說明何謂「性侵害」，並說明「性騷擾」與「性侵害」的關係。 5. 閱讀相關報章報導，並鼓勵學生發表自己的想法。教師引出生活中充滿危機，應建立「防人之心不可無」的觀念。 6. 教導學生遵守安全 4 部曲：S（未出門全的安全檢視）；A（活動中危險的躲避）；F（從危險處境抽身）；E（危險中智取） 7. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。				性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
三	9/14-9/18	Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的	第一單元 歌詠青春合奏曲 第 1 章 飛揚青春擁抱愛 1. 觀看網紅「鐘明軒」、立委「苗博雅」、歌手「吳清峰」影片剪輯，請	1	吳清峰 vs. 小 S https://www.youtube.com/watch?v=CPUkKa_w52Y 苗博雅 https://www.youtube.com/watch?v=eDTwL_pxBSs	1、覺察：能體認到每個人的性別表現方式不同，學習尊重對方 2、問答：能具體說出如何支持性別友善的行為。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	同學分享對影片主人翁的感受，帶出平等尊重不同個體的特質。 2. 延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 3. 性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。		鐘明軒 https://www.youtube.com/watch?v=hvBHnUZGnnA		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 多元文化教育 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。 多 J10 了解多元文化相關的問題與政策。	
四	9/21-9/25	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第2章 青春愛的練習曲 1. 教師說明目前「適合」	1	# 交友順序圖卡	1、覺察： 學生能體認交友順序的重要。 2、觀察： 學生對於課堂問題能主動表達自己的	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		範與明智抉擇。	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	青少年的交友順序：團體活動→團體約會→單獨約會→固定對象→結婚→親密關係。說明為何這樣的順序「適合」？並且解析每個階段可能會遇到的問題：如何交朋友、性騷擾、性侵害…。 2. 從「交朋友」談到暫不贊成「現在」交男女朋友，並請同學分享意見。 3. 請學生再從「教師」、「父母」的角度去思考為何他們不贊成青少年談戀愛。 4. 教師總結：不管「教師」、「父母」不贊成青少年談戀愛的可能原因（EX：課業、精神、金錢…）會不會發生，總歸他們就是會【擔心】，青少年有責任跟義務去排解「教師」、「父母」在這方面的【擔心】。 5. 說明「愛」VS.「喜歡」的差異，並認同青少年心理變化，對愛情會有憧憬、渴望獨立、在意團			意見並能否與同學討論。	性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				體認同。但是青少年往往過度的加以美化與期待，需釐清現實與憧憬之間的差距，來面對真愛與迷戀的不同。					
五	9/28-10/2	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第2章 青春愛的練習曲 1. 愛的初體驗：進行【剪刀、石頭、布】 2. 以上述活動說明每個人對「交朋友」的速度都不一樣，在交朋友的過程中要學習等待、也必須學習被拒絕（說明：被拒絕不代表對方不跟你做朋友，只是對方還沒準備好）。 3. 說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 4. 透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。	1	# 愛的初體驗 遊戲規則 教學活動：學生兩兩互猜（必須與其它不同性別的同學猜到3次相同的拳型），以「剪刀」相同者＝互相打聲招呼說聲嗨；以「石頭」相同者＝互相握一下對方的手；以「布」相同者＝互相擁抱一下。有些同學一直無法跟其他同學出到相同的拳型。	1、問答：能具體說明喜歡、愛和迷戀間的差異。 2、觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				5. 說明青少年期待擁有獨立交友、思考及活動空間都是正常的，然而現階段社會經驗及學識仍嫌不足，所以需學習與家人師長溝通，接受他們的關心而成長。					
六	10/5-10/9	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第2章 青春愛的練習曲 1. 愛的進行式——說明約會型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 2. 分享幾首分手的歌曲，透過歌詞說明分手後的感受與態度。 3. 利用新聞事件「羅志祥 vs. 周揚青」，說明合宜	1	分手歌曲推薦 分手快樂 https://www.youtube.com/watch?v=IBNYpPmjH8M 我懷念的 https://www.youtube.com/watch?v=3Xi6QoLmoF0 好久不見 https://www.youtube.com/watch?v=27VZ-G3qM8 我不難過 https://www.youtube.com/watch?v=GDsyUtdS1YM 可不可以不勇敢 https://www.youtube.com/watch?v=yUuv5JDvFgA	1、問答：能分享聽過、親身經歷過的分手事件。 2、觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。	性別平等性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。		「羅志祥 vs. 周揚青」 https://www.youtube.com/watch?v=7qZnRkNKpuw			
七	10/12 - 10/16 【第一次評量週】	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第3章 青春變奏曲 1. 引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 2 危險情人特徵？影片「與敵人共枕」片段分享 3. 辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	1	親密照案例 艷門照事件 https://www.youtube.com/watch?v=BENa1BYG7C0 影片： 與敵人共枕 	1、問答： 能具體說明面對情人不合理要求的具體拒絕方法。 2、觀察： 學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
								的發展，以及溝通與衝突處理。 性 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
八	10/19 - 10/23	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	第一單元 歌詠青春合奏曲 第3章 青春變奏曲 1. 變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2. 教師說明遇到危險情人或約會強暴時有哪些方式可以使用。 3、鼓勵學生發言「如何保護自己，避免約會強暴的發生？」 4、進行【防狼十大要害】——教師說明當遇到危險時要避免激怒歹徒	1	#「防狼十大要害」海報	1、問答： 能具體說明面對情人不合理要求的具體拒絕的方法。 2、觀察： 學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				<p>EX：亂揮亂打、言語侮辱…，要等待適當的時候再給對方最致命的一擊。教導學生利用身邊最常見的物品 EX：書包、雨傘、便當盒袋…當作攻擊武器</p> <p>5、說明若不幸遭遇到性侵害時，應該採取的處理方式。</p> <p>6. 提醒學生愛需要持續的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p>				<p>法治教育 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>	
九	10/26 - 10/30	<p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康</p>	<p>第二單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣</p> <p>1. 請學生分享自家餐桌上的食材來自哪裡(學習單)。</p> <p>2. 透過瞭解產地食物生產</p>	1	<p>參考網站及資料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 網站：五星級的養雞達人 ● 作者：白佩玉 	<p>1、觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。</p> <p>2、情意：學生能體認飲食除了美味之外，還要兼顧全人類的生存</p>	<p>環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p>	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3. 介紹農藥、抗生素對食物及健康的關係產生的影響。 4. 教師比較過去與現在食物產製過程的不同，說明“真食物” 5. 介紹真食物的例子：高義英「五星級的養雞達人」、白佩玉「無毒蝦」，引導學生思考科技與食物及健康的關係。			環境。	環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。	
十	11/2-11/6	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、	第二單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣 1. 藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。	1	蔬果清洗 https://www.youtube.com/watch?v=mYOt1T8czHs #食物： 青椒、葡萄、綠色蔬菜、香蕉、苦瓜、蘋果	1、問答：能具體說出蔬果清洗的方法。 2. 技能：能演示蔬果清洗方法。	環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			增強個人促進健康的行動，並反省修正。	2. 請同學分享家中蔬果清洗的方訪，並藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。				氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係	
十一	11/9-11/13	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第二單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣 1. 教師講述要如何特別注意所含之食品添加物的種類或如何判斷食物中是否含有食品添加物？導入食品的身份證--「營養標示」的介紹。 2. 教師使用「大型營養標示」教具並以講述法介紹營養標示的必要標示內容：營養標示的內容、份量（每一份數、100 毫升、100 公克）、熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪、鈉。並說明青春學生每日營養的建議量。 3. 教師以講述法說明如何	1	#「大型營養標示」教具（或版書）  #包裝食品袋數個 #【食品身分證】學習單	1、問答：能具體食品標示內容。 2. 紙筆：能正確完成【食品身分證】學習單。 3. 情意：學生能體認飲食除了美味之外，還要兼顧健康。		

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				判斷營養標示的正確性。 4. 教師引導學生在【食品身分證】學習單上，依據判斷營養標示的正確性原則，填寫所觀察的食物營養標示內容。 5. 教師總結：每個人有責任對自己吃的食物進行把關，如果發現有標示錯誤的營養標示，身為消費者應該運用批判性思考的生活技能提出檢舉。					
十二	11/16 - 11/20	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第二單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂 1. 教師詢問/統計同學，三餐外食機會的人數？ 「老外老外，三餐老是在外」說明了現今社會很多父母都是雙薪家庭，很多人都是外十足，如何能在外食的過程中，吃的健康就是一件很重要且必須學習。	1		1、問答： 能具體說出3項外食應注意的事項。 2、觀察： 學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。		

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				<p>2. 教師以開放式問題詢問學生哪些原因會吸引他們到餐廳？歸納吸引學生的因素。</p> <p>3. 教師以歸納的因素，以講述法分析並澄清環境衛生的重要。教師以講述法說明餐廳主要的工作人員：廚師、收銀員、服務生的環境衛生。</p> <p>4. 教師總結：食物的東西不僅只有好不好吃，對於製作食物的環境衛生，也是非常重要的，同學以後到外面吃東西的時候，除了關心食物是否健康之外，對於餐館的衛生要特別注意。</p>					
十三	11/23 - 11/27	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第二單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂</p> <p>1. 教師說明如果食物或餐館的衛生不符合標準，很容易就會發生食物中毒的情況。</p>	1	<p>#大海報紙、麥克筆</p> <p>#常用廚房工具：沾板、菜刀……</p>	<p>1、問答：能具體說出食物中毒的種類與2項預防方法。</p> <p>2、觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。</p>	<p>環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J7</p>	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
				2. 教師請同學分組討論他們聽過的食物中毒種事件、類型、狀況，並且每組推派一人發表。 3. 教師說明各種食物中毒的內容，並依據學生發表的內容進行澄清。 4. 教師總結：如果環境衛生沒有把關好，把有問題的食物吃進肚子裡，就很容易出現問題，嚴重甚至會出現食物中毒。 5. 認識急性食物中毒的可能症狀，及安全正確的處理步驟。 6. 瞭解預防食物中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。				透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。	
十四	11/30-12/4 【第二次評量週】	Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種	第二單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派 1. 引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立	1	黑心油懶人包 https://www.youtube.com/watch?v=J3rT3iuUcL4	1、情意： 學生能體認飲食的安全必須是每個人的責任。 2、問答： 能具體說出消費者應有的權利及義務		

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。					
十五	12/7-12/11	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	第二單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派 1.由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。	1		1、問答： 能具體說出消費者應有的權利及義	法治教育 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	
十六	12/14-12/18	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的	【自編教材】 1.以現實生活中的例子，引發學生對自己飲食習慣的反省。讓學生一起認識世界的飢餓問題，舉例：臺灣「為水而走」活動，引發學生將關心化為行	1	參考網站及資料： ● 網站：ECO2 ● 網站：碳足跡計算器 ● 作者：約翰·雷恩，亞倫·	1、觀察： 學生對於課堂問題能主動表達自己的意見並能否與同學討論。 2、情意： 學生能體認飲食除	環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	動，從生活中做得到的地方開始，貢獻自己的力量，世界就會有不同。 2. 教師利用「一個漢堡」的製造過程說明當中會產生多少的二氧化碳。 3. 說明若以『地球公民』的角度來思考，必須先檢視自己日常生活中飲食行為所產生的碳足跡有多少？因此利用【碳足跡計算器】檢視自己一天當中哪些食物產生的二氧化碳最多。 4、歸納出現代人常出現產生二氧化碳最多的行為，進一步說明：ex:、吃肉、溝買遠地食物…。 5、教師總結：非洲有句諺語這麼說：「世界各地的小朋友做了許多小事，因而改變了世界的面貌。所以不要輕忽自己的力量		<p>聖鄧寧</p>  <p>#新聞簡報： 「幫非洲貧童找水 6 國學生募款」</p>	了美味之外，還要兼顧全人類的生存環境	環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
十七	12/21 - 12/25	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健	第三單元 無毒青春健康行 第 1 章 致命的迷幻世界	1	影片： 藥命效應	1、情意： 學生能體認壓力是生活的正常部分。 2、問答：	法治教育 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	1. 從常見的生活情境中探討毒品的定義。 2. 討論及歸類哪些狀況可能會接觸到毒品。利用影片「藥命效應」片段，介紹吸毒的原因。 3. 省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 4. 介紹毒品種類及各種毒害。			能具體說出毒品的種類及危害作用		
十八	12/28-1/1	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行	第三單元 無毒青春健康行 第1章 致命的迷幻世界 1. 利用影片「藥命效應」片段說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理及社會等三方面的危害。 2. 從影片故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身	1	影片： 藥命效應 	1、問答： 能具體說出毒品的成癮及依賴的症狀	法治教育 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
			為的影響力。	心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並能夠珍惜生命，遠離毒品。					
十九	1/4-1/8	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb- IV -5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第三單元 無毒青春健康行 第1章 致命的迷幻世界 1. 教師說明哪些徵兆可能是吸毒者會出現的。並了解毒品的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。 2. 教師說明面對毒品應該擁有的明辨是非、及提高警覺的態度。當面對身陷毒海中的親朋好友，也記得要伸出援手。	1		1、問答： 能具體說出毒品的相關法律規定。	法治教育 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
廿	1/11-1/15 【第三次評量】	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅	第三單元 無毒青春健康行 第2章 成為毒害絕緣體	1	新新毒品圖片 https://health.udn.com/health/story/6011/2649998 https://fairmedia.tw/	1、問答： 能具體說出如何拒絕毒品的邀約。	法治教育 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
	週】	庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	1. 展示目前新新毒品樣貌。新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 請同學發揮創意，分享當遇到問題時，如何可以安全又委婉的拒絕他人。 4. 教師歸納同學的拒絕方法，並介紹課本常用的拒絕技巧及注意事項。 5. 教師說明自己是自己身體的主人，絕對有權力拒絕各種危害身體的行為，		2020/02/%E6%96%B0%E8%88%88%E6%AF%92%E5%93%81%E5%8C%85%E8%A3%9D%E8%8A%B1%E6%A8%A3%E5%A4%9A%E6%83%85%E4%BA%BA%E7%AF%80%E7%95%B6%E5%BF%83%E8%B2%B7%E5%88%B0%E5%81%BD%E8%A3%9D%E3%80%8C%E6%AF%92%E3%80%8D%E7%A6%AE/		資訊教育 資 E10 了解資訊科技於日常生活之重要性。 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
廿一	1/18-1/22	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種	第三單元 無毒青春健康行 第2章 成為毒害絕緣體 利用拒絕技巧，分組演練拒絕毒品的邀約	1	#反毒情境抽籤	1、情境演示 2、劇本呈現	法治教育 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

教學期程		學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		學習內容	學習表現						
		癮物質的拒絕技巧與自我控制。	生活技能，解決健康問題。						