

新北市中正國民中學**113**學年度七年級第一學期部定課程計畫 設計者：吳亞南

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
10.☐閩南語文 11.☐客家語文 12.☐原住民族語文：____族 13.☐新住民語文：____語 14.☐臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。第22週為結業式無課務

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>■ A1身心素質與自我精進</p> <p>■ A2系統思考與解決問題</p> <p>□ A3規劃執行與創新應變</p> <p>□ B1符號運用與溝通表達</p> <p>□ B2科技資訊與媒體素養</p> <p>□ B3藝術涵養與美感素養</p> <p>■ C1道德實踐與公民意識</p> <p>□ C2人際關係與團隊合作</p> <p>□ C3多元文化與國際理解</p>	<p>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>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>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>

四. 課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五. 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
	學習表現	學習內容						
第 1 週 8/30 ~ 第2週 09/06	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	單元一健康加油「讚」 第1章 全能健康王 活動內容： 1. 健康的重要性：健康聯想題… 教師將「健康」二字寫在黑板上並問：『你會想到什麼?』 請每位同學將想到的詞依序的寫在黑板上;教師以黑板上的答案引導同學健康是多面向的,包含生理心理和社會的層面。引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。 2. 檢視身體健康狀況:分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。 3. 用愉快的心看世界:青春期的阿倫-請同學將兩個問題想法分別寫在白紙上，教師分別集中後，從中抽出數張與同學共同分享與討論並說明要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習如何與自己做朋友，其次是如何與別人做朋友，才能生活於互助互愛的家庭社會中。 4. 和諧社會補給站:讓學生了解人與人、人與環境是相互影響的，大家都能互敬互愛。	2	教科書 回收白紙 PPT 教學影片 健康檢查表	·上課參與 ·小組討論 ·活動配合度	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【生涯規劃】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	08/30開學

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
	學習表現	學習內容						
			5. 營造健康新生活:每日一善一請同學回想養成健康的生活型態,提升自己的健康資本,營造健康幸福的人生。 6. 我的健康我做主學習單:了解自己解決健康問題是「自我負責」的表現,勇於面對問題並主動有效率的解決才能獲得健康。					
第3週 09/09 ~ 第4週 09/20	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	單元一健康加油「讚」 第2章人體奇航 活動內容: 1. 人體系統的運作:請學生清楚記住各器官位置,當身體不舒服時,才能確切說明疼痛部位。 2. 解密人體系統:你、我、他和她…請兩位同學充當模特兒,另請兩位同學充當畫家,用30秒的時間分別將模特兒畫在黑板上,請同學指出兩位人像的相同處。教師藉此說明人體的外觀部位。 3. 解密人體系統:人體旅行箱…『安東尼』的好朋友—利用『安東尼』(人體模型)介紹人體外觀及體腔的內臟模型配合課本的人體構造圖介紹每個器官的位置、形狀及功能。教師補充講解:身上每個器官都有它獨特的功能,彼此關係密切,都是身體缺一不可的器官;並說明由不同器官所組成不同的系統及其運作情形與功能。 4. 珍愛身體,閃耀青春:學生自我檢視促進身體健康的保健行動,讓學生了解健康是可以靠自己掌握的且於生活中實踐。	2	教科書 習作 PPT 教學影片 器官拼圖 人體模型	·上課參與 ·課堂問答 ·小組討論	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 【生涯規劃】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 【性別平等教育】 性 J2 釐清	

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
	學習表現	學習內容						
			預告下次上課用具～著色筆、剪刀、膠水、黑				身體意象的性別迷思。	
第5週 09/23 ~ 第6週 10/04	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	單元一健康加油「讚」 第2章人體奇航 活動內容： 人體拼圖 1• ～學習單～發下每人一張人體拼圖學習單，請同學參考教師張貼於黑板上的人體構造圖或課本 p.7的人體內部構造圖，（1）先將每個器官上用黑筆填上正確的器官名稱；（2）選擇適當顏色的著色筆，分別為每個器官塗上不同的顏色…完成者交給負責的小老師保管以方便下次上課的以繼續完成。 2•完結 ～學習單～發下上一節未完成的人體拼圖學習單，請同學參考教師張貼於黑板上的人體構造圖或課本 p.23的人體內部構造圖，（1）待完成上色便請同學將每個器官小心的一一剪下並保管好（2）再將每個剪下的器官依序且正確的貼入空白體腔內便完成人體拼圖作業，交給教師。教師先挑選數張作品展示並給予優劣的講評以供參考。	2	教科書 習作 PPT 教學影片 器官拼圖 人體模型	上課參與 態度檢核	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【生涯規劃】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>【性別平等教育】性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</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
	學習表現	學習內容						
第7週 10/07 ~ 第8週 10/18	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	單元一健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康 活動內容： 黑、看不到！！ 引起動機： 1. 請1-2位自認對環境很熟悉的甲同學戴上眼罩，任由乙同學四處隨意走一圈，問甲同學是否可以找到自己的座位？需要花多時間？2. 請每位同學利用課本上附件的紙眼鏡藉此感受並提醒眼睛對生活的重要性。 1. 眼睛內、外部構造與功能：教師利用 眼球立體模型與構造圖一一介紹眼球的各種構造以及其作用。強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。 2. 常見眼睛疾病：歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. JUST DO IT 錯誤用眼找一找： 「我也這樣看東西？」 請學生觀看教師準備的臉部特寫圖片，詢問你看東西時是何種表情？這樣的表情意味什麼意思？請同學思考並發表想法。教師說明：視力不好的人會不經意的表現出特定的表情或動作來幫助自己看得更清楚；若不改善對眼睛的傷害更深。引導學生思考自己的錯誤用眼行為，分析並解決問題成因。	2	教科書 習作 PPT 教學影片 器官模型	上課參與 討論 活動配合度	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【生涯規劃】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	10/15~10/16第一次段考
	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1. 牙齒的秘密：教師利用 PPT 配合課本第30、31頁牙齒的構造圖來講解。	2	教科書 習作 PPT	上課參與 平時觀察 經驗分享	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

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
	學習表現	學習內容						
第9週 10/21 ~ 第10週 11/01	相關疾病。 Fb-IV-3保護性 的健康行為。	2a-IV-2自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重 性。 2a-IV-3深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技 能。	<p>2. 常見的牙齒疾病:說明牙周病與蛀牙的成因和形成過程,使學生了解這些疾病之成因及影響。教師播放有牙齒敏感痠痛的廣告片段,問這是甚麼感覺?這代表發生甚麼事?學生踴躍發表意見。教師利用課本32、33頁示意圖講解齲齒、牙周病及齒列不正等口腔問題並播放實際臨床案例的圖片或影片,讓同學更清楚事情的嚴重性。</p> <p>課前預告:提醒同學於下次上課時攜帶牙刷、牙膏、水杯、小鏡子。</p> <p>3. 護齒大作戰.. 請同學將預備好的牙刷、牙膏、水杯、鏡子放置於桌面。教師發下每人一塊小餅乾,請同學吃掉並請同學先看著鏡子仔細檢查吃完餅乾後的牙齒表面,請同學發表想法後...</p> <p>4. 呦!好髒!~~牙線的使用~~教師發下牙線盒請同學依序自取約一手臂長的牙線,教師一面講解示範 一面要求同學照做...,請同學觀察使用過後的牙線與牙齒,發表意見...,</p> <p>5. 這樣就乾淨了嗎?~~刷牙的方法~~請同學依平時習慣刷牙...,問同學:看著鏡子, 請問牙齒是否刷乾淨了?請同學發表想法; 為證實是否刷乾淨,教師發下每人一支沾有牙菌斑顯示劑的棉花棒,請同學將牙菌斑顯示劑塗在牙齒表面後請同學從鏡子觀察...,教師解釋顯示劑在牙齒表面顯現的意思..., 教師示範正確的刷牙要點請同學依循正確方式再刷一次教師在旁協助指導。學習潔牙的健康技能並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。</p>		教學影片 器官模型 牙刷 牙線	活動配合度	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。</p> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</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
	學習表現	學習內容						
第11週 11/04 ~ 第12週 11/15	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	單元二青春事件簿 第1章這一站，青春 活動內容： 1. 第二性徵：播放蠟筆小新卡通的部分片段，請同學腦力激盪小新和爸爸X小葵和媽媽在身體外型上那些不同？同學踴躍發言並依序記錄在黑板上，教師以黑板內容引導說明第二性徵所代表的意義及可能帶來的困擾。 2. 從女孩變女人：說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 3. 健胸大作戰：請學生調查乳癌家族病史，並向家人宣導乳癌防治與自我檢查的重要性。 4. 女人知多少：小女孩長大了～ 教師利用課本女生的生殖器官圖與模型來介紹生殖器官的構造。統整說明青春女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 5. 認識你的好朋友：月經～告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 6. 「衛生棉」做甚用??… 教師播放衛生棉相關影片並拿出一片衛生棉，提問：有買過衛生棉的舉手…找一位有經驗的男生請他分享；播放月經相關影片引導帶入解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。運用學到的基本保健方式。	2	教科書 習作 PPT 教學影片 女性生理用品	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 活動配合度	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>【性別平等教育】 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。</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
	學習表現	學習內容						
第13週 11/18~11/ 22	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	單元二青春事件簿 第1章這一站，青春 活動內容： 1. 從男孩變男人：小男孩長大了～ 教師播放「小男孩長大了」影片 ，利用課本男生的生殖器官圖與模型來介紹男性生殖系統相關知識。 2. 型男清潔大小事～教師講解男生在青春期的衛生處理要點。 3. 吾家有兒初長成： 夢遺 與性衝動～ 教師說明勃起現象；講解這是男性自然的生理現象。 提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」 學生根據自己所知自由發言。教師統整說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待，面對「夢遺」的處理方式；最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。教師解釋「自慰」的定義並澄清傳統對於自慰的迷思。補充提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待建議藉由從事運動或有興趣的活動來轉移。 4. 皮膚保健有一套： 詢問學生「班級同學中誰的皮膚最好？」 學生踴躍提出人選.. 請被推舉的同學發表生活經驗 。教師利用課本第51頁的構造圖配合 ppt 來講解皮膚的構造及功能。教師 播放數則有關皮膚傷害的相關案例或新聞... 並詢問學生有遇到類似的問題嗎？學生自由發表生活經驗。教師一一解釋 無論男女皆可能遇到類似困擾，絕不可因此而嘲笑他人 說明青春痘的成因與種類及抗痘方法。提醒學生利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。	1	教科書 習作 PPT 教學影片 器官模型 青春痘圖片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【性別平等教育】 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
	學習表現	學習內容						
							性 J2 釐清身體 意象的性別迷 思。	
第14週 11/25 ~ 第15週 12/06	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	單元二青春事件簿 第2章青春誰人知 活動內容： 1. 認識我的青春：詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法，並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。 2. 青春心事：發下每人一張空白回收紙，請同學將盡其最大的困惑記錄在白紙上，教師收集後隨意地抽出並唸出，將關鍵字寫在黑板上，含全班同學分享看法及建議；提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春常見的特徵，調整心理與人際。 3. 尊重不同的她／他：說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。 4. 尊重你我他——倡議宣導學習單：教師分享一般廁所和友善廁所的圖片，請同學比較之間不同的差別及其利弊；說明為增進群體對性別友善環境的了解與重視，可透過生活技能-倡議宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。 •男生女生配～教師事先借好【青春教育完全讀本：和孩子談心也談性】套書4冊，共8套；事先預告學生「這是一節閱讀課程；過程中只能做一件事就是閱讀，不可有任何討論或窺看別人的行為，否則將沒收閱讀的權利；若有任何看不懂的疑問可以請借老師。」並規定一次只能借閱一本，並先介紹	2	教科書 回收白紙 PPT 教學影片 共讀書箱-「青春教育完全讀本：和孩子談心也談性」	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	11/28-29 第二次段考

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
	學習表現	學習內容						
			套書4冊已引起閱讀興趣；『花樣年華～女生專屬』、『陽光少年～男生專屬』、『保護自己我最行～男女皆是』『青春秘密～男女共有』。教師提醒同學在此時此刻可以放心且大方的閱讀讓每位同學都能更了解認識自己和異性同伴。				性 J2 釐清身體 意象的性別迷 思。 【閱讀素養】 閱 J5 活用文 本，認識並運用 滿足基本生活需 求所使用之文 本。 【品德教育】 品 J4 族群差異 與平等的道德議 題。	
第16週 12/09 ~ 第18週 12/27	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健 康的外食。	1a-IV-3 評估內在與外在的行 為對健康造成的衝擊與 風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資 訊、產品與服務，擬定 健康行動策略。	單元三健康「食」行力 第1章吃出好「食」力 活動內容： 1. 青春期的飲食指南：引導同學了解均衡飲 食、份量適足及運動對於青春期生長發育的 重要性。舉例其他國家的飲食指南思考不同 國家有何不同。 2. 一日飲食記錄：學生檢討自己的食物份數需 要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我 飲食型態的第一步。 3. 青春期的營養需求：不同的飲食習慣伴隨著 不同的營養攝取，這些都影響我們的健康。 因此好好注意自己的飲食情況，才能讓身體 的各個器官獲得運作的能量。 4. 青春期的營養需求：不同的飲食習慣伴隨著 不同的營養攝取，這些都影響我們的健康。 5. 我的晚餐及格嗎？	3	教科書 習作 PPT 教學影片 各類食品外 包裝 各種食品標 示圖片	觀察記錄 上課參與 小組討論 資料蒐集與 整理	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。 【環境教育】 環 J12 認識不同 類型災害可能伴 隨的危險，學習 適當預防與避難 行為。 【防災教育】	

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
	學習表現	學習內容						
			<p>教師請同學回想晚餐並將內容紀錄或是畫下來。請同學倆倆交換分享作品並幫對方勾選所包含的六大類食物的種類，再以營養師的角色為這份晚餐打分數並給予改善建議，完成後還與本人檢視是否認同營養師同學的想法；請不認同者提出意見，與全班同學共同討論；請學生踴躍發表意見。</p> <p>6. 外食選擇聰明「購」：說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。並講解選購外食的技巧。</p> <p>7. 「食」力大考驗學習單：根據課文不同情境，請學生思考該如何在「吃」的方面做調整，有效幫助緩解這些健康問題。</p> <p>8. 教師帶領學生帶適量的零用錢至附近的便利超商購買一樣零食，要求同學記得購買的價格、物品擺放的位置、及購買的理由並保留包裝袋等…完成學習單</p>				<p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p> <p>【多元評量素養】</p> <p>【國防教育】</p> <p>【多元文化教育】 多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p>	
第19週 12/30 ~	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>單元三健康「食」行力 第2章「食」在安心</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 食物食品大不同：將上週購物後完成的學習單發還同學，請同學回憶當時選擇購買此食品的原因並分享，教師引導同學認識食物</p>	3	食品中毒新聞案件教科書習作		<p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【環境教育】</p>	1/16-17

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
	學習表現	學習內容						
第21週 01/17		4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	<p>和食品的分別。說明食品與食物之間的不同，主要是因為經過「加工」程序與否。</p> <p>2. 食品標示知識家:帶領學生檢視購買的食品外包裝並解說食品標示的內容及含義。</p> <p>3. 食品中毒的定義:正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。</p> <p>4. 食品中毒的分類:說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。</p> <p>5. 教師引導外食除上述事項外衛生安全更不可忽略，詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。學生踴躍發表意見。教師說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。教師播放食物中毒事件新聞，請同學指出為何發生此事件，同學自由發表看法；教師介紹食品中毒的原因及症狀並應注意的處理步驟。</p> <p>預告～請學生蒐集數則有關食物中毒的新聞</p> <p>6. 食品中毒的預防: 實作：請學生從蒐集的數篇有關食物中毒的新聞中選擇一篇作為調查的案件，依照課本活動的要求完成內容；根據自選的新聞事件，列出沒做到的項目、分析各種解決方法的阻力與助力、可行的改善方法。請志願分享的同學出列報告；教師講解：有效預防食物中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，平常就要養成良好的習慣。說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。</p> <p>7. 食品中毒處理步驟:保留疑似食品中毒者的嘔吐物，食物等就醫檢查。</p> <p>8. 冰箱保存有一套學習單:說明冰箱是延長保存食物的幫手但沒辦法殺死微生物。</p>		PPT 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	<p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。</p> <p>【多元評量素養】 【國防教育】</p>	第三次段考

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
	學習表現	學習內容						
第22週 1/20			1/20休業式					1/20休業式

0

六、本課程是否有校外人士協助教學（**第六大項勿刪，需填寫**）

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致