

新北市 中和 國民中學 114 學年度 七 年級第 1 學期 健康教育 課程計畫 設計者： 顏君霖

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育-健康教育 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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、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 type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input 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 type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input 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	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。 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。 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。

五、課程架構：

南一版 7 上

第 1 單元 健康加油「讚」

第 1 章 全能健康王

第 2 章 人體奇航

第 3 章 愛眼護齒保健康

第 2 單元 青春事件簿

第 1 章 這一站，青春

第 2 章 青春誰人知

第 3 單元 健康「食」行力

第 1 章 吃出好「食」力

第 2 章 「食」在安心

六、 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							
第一週 9/01- 9/05	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 教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。 強調「提早發現、提早治療」，讓學生認識健康檢查的重要性。 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。 藉由上述解釋身體健康與生活品質和尊嚴的關連與重要，讓同學思考生命教育的重要。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第二週 9/08- 9/12	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。	單元一健康加油「讚」 第1章全能健康王	1	1. 電腦	1. 由故事、案例、描述	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生命教育 生 J2 探討完整的人的各個面	

		<p>會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1. 思考青春期的情緒管控。</p> <p>2. 說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。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」。</p> <p>3. 說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。</p> <p>4. 引導學生了解養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。</p>		<p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。。</p>	<p>引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>		<p>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 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
<p>第三週</p> <p>9/15-9/19</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>單元一</p> <p>健康加油「讚」</p> <p>第 2 章人體奇航</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>閱讀教育</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運</p>	

	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	1. 解析認識身體的重要性，到醫院診所看診如何清楚描述自己的不舒服與病徵。 2. 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。 3. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。		3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 報、影音檔。	題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。		用該詞彙與他人進行溝通。	
第四週 9/22- 9/26	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。	單元一健康加油「讚」 第2章人體奇航 1. 解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題，	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	閱讀教育 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	2. 引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。		報、影音檔。	重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第五週 9/29- 10/03	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 1. 讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。 2. 說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 單元學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

						達學習策略。			
第六週 10/06- 10/10	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： 1. 強調保護眼睛很重要。 臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 2. 介紹眼睛內、外部構造與功能，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。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 課程學習單。 3. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第七週 10/13- 10/17	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	第一次評量週 單元一健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。	1. 由故事、案例、描述引導至主	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作	

第一次評 量週	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。	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。	活動內容： 1. 說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 2. 強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。		3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。		息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第八週 10/20- 10/24	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。	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 1. 強調「維護健康牙齒」的重要性概念，以及不斐的價格，宣導健康就是存錢。 2. 說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行	

	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。	日常生活的重要性。 3. 請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。 4. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。		6. 各式的減重廣告或新聞短片。	重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。		價值思辨，尋求解決之道。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第九週 10/27- 10/31	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	單元一健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康 1. 說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。 2. 思考為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。 3. 牙線使用教學及貝氏刷牙法。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 人權教育 人 J8 了解人身自由權，並具	

		自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。				4. 學習單思考與表達學習策略。		有自我保護的知能。	
第十週 11/03- 11/07	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 1. 思考青春期的生理變化，強調青春期開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己。 2. 介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 3. 乳房自我檢查學習與演示。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	
第十一週 11/10- 11/14	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及	1a-IV-1 理解生理、心理與社	單元二青春事件簿第1章這一站，青春	1	1. 電腦	1. 由故事、案例、描述	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性	

	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。	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。	1. 介紹女性外生殖器，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。 2. 補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 3. 介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。 4. 讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。		2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。		傾向、性別特質與性別認同。	
第十二週 11/17- 11/21	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。	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。	單元二青春事件簿 第1章這一站，青春 1. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。 2. 提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

	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。	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。	3. 引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。		6. 各式的減重廣告或新聞短片。	3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。			
第十三週 11/24- 11/28	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 1. 人要衣裝佛要金裝，外表的乾淨整潔對於人際關係的影響，學生對於青春痘困擾，解析什麼樣的因素會造成青春痘。 2. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。 6. 各式的減重廣告或新聞短片。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 4. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

第十四週 12/01- 12/05 第二次評 量週	Db-IV-2青春 期身心變化的 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。	第二次評量週 單元二青春事件簿 第2章青春誰人知 1. 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. 提醒學生不是每個人都 有青春心事，但可了解青 春期自己或他人常見的特 徵，調整心理與人際。	1	1. 電腦 2. 相關教 學簡報、 影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之 學習活動 單。	1. 由故 事、案 例、描述 引導至主 題的策略。 2. 圖像記 憶策略， 圖解整合 重要概 念。 3. 互動表 達的課程 內容。 3. 學習單 思考與表 達學習策 略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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 J3 檢視家 庭、學校、職 場中基於性別 刻板印象產生 的偏見與歧 視。 性 J6 探究各種 符號中的性別 意涵及人際溝 通中的性別問 題。 性 J11 去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通，具 備與他人平等 互動的能力。 生涯規劃 涯 J4 了解自己 的人格特質與價 值觀。	
---------------------------------------	---	--	--	---	---	---	------------------------------	---	--

第十五週 12/08- 12/12	Db-IV-2 青春 期身心變化的 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 1. 引導學生了解多元的特 質並尊重不同的她／他。 2. 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。	1	1. 電腦 2. 相關教 學簡報、 影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之 學習活動 單。	1. 由故 事、案 例、描述 引導至主 題的策 略。 2. 圖像記 憶策略， 圖解整合 重要概 念。 3. 互動表 達的課程 內容。 3. 學習單 思考與表 達學習策 略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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 J3 檢視家 庭、學校、職 場中基於性別 刻板印象產生 的偏見與歧 視。 性 J6 探究各種 符號中的性別 意涵及人際溝 通中的性別問 題。 性 J11 去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通，具 備與他人平等 互動的能力。 生涯規劃 涯 J4 了解自己 的人格特質與價 值觀。	
-------------------------	--	--	--	---	---	---	------------------------------	---	--

第十六週 12/15- 12/19	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 1. 進行「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。 2. 復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。 3. 引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。 4. 說明不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取都會影響健康，注意自己的飲食情況，才能讓身體獲得運作的能量。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	
第十七週 12/22- 12/26	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。	單元三健康「食」行力 第1章吃出好「食」力 1. 說明食品與食物之間的不同。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。	1. 由故事、案例、描述引導至主	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	安全教育 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

		<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>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>	<p>2. 不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。</p> <p>3. 請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。</p> <p>4. 說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。</p>		<p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>		<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
<p>第十八週</p> <p>12/29-1/02</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</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>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</p>	<p>單元三健康「食」行力</p> <p>第1章吃出好「食」力</p> <p>1. 介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。</p> <p>2. 國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。</p> <p>3. 講解選購外食的技巧。</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>安全教育</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

		<p>範、態度與價值觀。</p> <p>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>				<p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>			
<p>第十九週</p> <p>1/05-1/09</p>	<p>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>	<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>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。</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>單元三健康「食」行力第2章「食」在安心</p> <p>1. 引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。</p> <p>2. 介紹化學性食品中毒。</p> <p>3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。</p>	1	<p>1. 電腦</p> <p>2. 相關教學簡報、影音檔。</p> <p>3. YOUTUBE</p> <p>4. 課本</p> <p>5. 各單元之學習活動單。</p>	<p>1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。</p> <p>2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>3. 互動表達的課程內容。</p> <p>3. 學習單思考與表達學習策略。</p>	<p>1. 問題回饋</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p>	<p>安全教育</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

第廿週 1/12- 1/16	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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	單元三健康「食」行力 第2章「食」在安心 1. 說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。 2. 介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本 5. 各單元之學習活動單。	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	
第廿一週 1/19- 1/23 第三次評量週 休業式	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	第三次評量週 休業式 單元三健康「食」行力 第2章「食」在安心 1. 引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。預防的原則不僅侷限在家庭	1	1. 電腦 2. 相關教學簡報、影音檔。 3. YOUTUBE 4. 課本	1. 由故事、案例、描述引導至主題的策略。 2. 圖像記憶策略，	1. 問題回饋 2. 口頭評量 3. 學習單	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。	

		正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	當中的廚房，常去的早餐店、小吃攤都可以用這些狀況來稍加衡量。 2. 說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。 1. 3. 講解冰箱當中的食品保存方法。冰箱是延長保存食物的幫手，但沒辦法殺死微生物，若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。		5. 各單元之學習活動單。	圖解整合重要概念。 3. 互動表達的課程內容。 3. 學習單思考與表達學習策略。			
--	--	---	--	--	---------------	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 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及活動之申請表一致。