

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113學年度七年級第1學期部定課程計畫 設計者：黃如瑋

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。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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-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。 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。 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。

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						
第一週 08/26~08/30	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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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: 說明世界衛生組織的健康定義，引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，並以「全人健康」為主張，每一個人都該對自己的健康負責。 2. 檢視身體健康狀況: 透過三個步驟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，並引導學生規劃自己的健康管理表。 3. 生命教育: 以生理、心理和社會的角度，帶入「全人健康」主張，探討完整的人生層面。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 學習策略： 以「自我控制」角度思考如何解決健康的課題	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 7 記錄-健康的重要性	【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。	08/30 開學

第二週 09/02~09/06	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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 活動內容： 1. 用愉快的心看世界:引導學生討論與思考青春期的情緒管控，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」。 2. 和諧社會補給站: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。 3. 生命教育:營造健康新生活-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。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 學習策略： 1. 利用檢核表檢視健康生活型態 2. 選擇一項健康問題，並擬定健康促進行動計畫	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 12~13 記錄-我的健康我做主	【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。	
第三週 09/09~09/13	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 活動內容： 1. 人體系統運作 Q&A:以課文四個 Q&A 說明人體器官和系統的分工合作。 2. 不可思議的人體構造:(1)介紹身體的外觀與體腔 (2)說明	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 學習策略： 從體育課的經驗分享，思考人體系統的運作。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享		

	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		腹側體腔和背側體腔內的主要器官。					
第四週 09/16~09/20	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 活動內容： 解密人體系統： 1. 說明人體九大系統的組成構造與功能 2. 討論九大系統常見的健康問題。 3. 請學生思考，危害九大系統健康的原因有哪些，並請同學分享。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 學習策略： 從常見的健康問題，認識各系統的運作，思考如何達成健康人生。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享		9/17 中秋節
第五週 09/23~09/27	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 活動內容： 1. 珍愛身體，閃耀青春： 檢視與青春期相關的六大系統，讓學生勾選自身促進健康的保健行動。 2. 選擇健康的路 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，請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 學習策略： 練習做決定的五步驟	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 20-21 記錄-選擇健康的路		

第六週 09/30~10/04	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1. 誰偷走我的光-以甘仲維的故事，強調保護眼睛的重要。視力問題是臺灣學生目前的健康危機。 2. 眼睛內、外部構造與功能-介紹眼睛內外部構造與功能，了解視覺成像過程。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 眼球模型 學習策略： 眼球模型示範	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享		
第七週 10/07~10/11	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1. 常見眼睛疾病:引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請學生描述治療過程的感受和麻煩之處，再探討眼睛患病的原因。 2. 愛眼行動我做起:說明護眼六招，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. 錯誤用眼找一找:進行 JUST DO IT 活動，利用七個步驟找出錯誤用眼行為並修正之。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 眼疾模擬圖卡 學習策略： 找出錯誤用眼行為，選擇解決方案執行，檢討、評估與修正。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 29 記錄-錯誤用眼找一找		10/10 國慶日

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。							
第八週 10/14~10/18	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1. 牙齒的祕密： 引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 2. 牙齒主要功能： 說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。 3 常見的牙齒疾病： (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。(2)說明咬合不正的原因及影響。(3)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。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 牙齒模型和牙刷組、 學習策略： 牙齒模型示範	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享		10/15、16 第一次段考
第九週 10/21~10/25	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	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1. 護齒大作戰： 教師講解並示範以下四項護齒方針- (1)定期口腔檢查 (2)均衡飲食 (3)正確刷牙：貝氏刷牙法。 (4)使用牙線	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 牙齒模型和牙刷組、坊間各式牙刷、牙線、牙間刷、牙線棒 學習策略： 潔牙技巧實際演練	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 36~37 記錄-愛眼護齒保衛戰		

	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。		2. 愛眼護齒保衛戰:請學生檢核自己的護齒行為,並寫下愛眼護齒保衛宣言,完成健康行動紀錄卡。					
第十週 10/28~11/01	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。	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。	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1. 潔牙用品攻略: 教師介紹牙刷、牙線(棒)、牙膏、牙間刷和漱口水的選擇以及使用方法。 2. 潔牙技術攻略: 說明潔牙用品的使用時機、順序和技巧。 3. 潔牙比一比: 利用牙菌斑顯示劑,讓學生在潔牙前後塗抹上,檢視自己潔牙的效果,以進行修正。	1	教學資源: 教科書、習作、投影片、教學影片 牙齒模型和牙刷組、各式牙刷、牙線、牙間刷、牙線棒、牙杯 牙膏、牙菌斑顯示劑 漱口水、小鏡子 學習策略: 實際操作演練潔牙,並驗收成效。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 潔牙前後的對比照		
第十一週 11/04~11/08	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	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	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春 活動內容: 1. 性別平等教育:轉大人- 說明青春開始的時間與發展的狀況會因人而異,男生與女生也	1	教學資源: 教科書、習作、投影片、教學影片 乳房模型 學習策略:	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 44 記錄-健胸大作戰	【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。	

	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。	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。	有所異，解釋男女的第二性徵，最重要的是認識青春期的自己。 2. 從女孩變女人: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. 乳房的照護與保健:教師說明四項乳房保健準則。		調查乳癌家族病史，完成乳癌防治宣導小卡。		
第十二週 11/11~11/15	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。	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容: 1. 女人知多少:介紹女性內外生殖器官，解釋月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期。 2. 性別平等教育:引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 3. 經期大作戰:介紹各種生理用品，並說明經期保健之道，讓學生依照自己的需求與身體狀況來選擇。 4. 生理用品知多少:分析生理用品的優缺點。	1 教學資源: 教科書、習作、投影片、教學影片 女性生理用品 學習策略: 1. 討論經期症候群，條列出經期保健之道。 2. 蒐集生理用品資訊，並分析其優缺點。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 47、49 記錄-經期大作戰、生理用品知多少	【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。	
第十三週 11/18~11/22	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1 教學資源: 教科書、習作、	1. 上課反應 2. 觀察參與	【性別平等教育】	

	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。	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。	活動內容： 1. 從男孩變男人：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. 性別平等教育：提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。 3. 專家來解惑：引導學生思考青春所面臨的生理問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。		投影片、教學影片 學習策略： 蒐集青春期相關資訊，為自己解決青春期的疑問與困擾。	3. 回答分享 4. 課本 P. 51、53 記錄-青春男性知多少、青春煩惱大作戰	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 11/25~11/29	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。	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1. 皮膚保健有一套：詢問學生有沒有青春痘困擾？介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類。 2. 抗痘大作戰：介紹四項保健皮膚的方法，並能在日常生活中選擇有效的抗痘行為。 3. 性別平等教育：我的青春我做主-強化青春期的性衝動控制技巧，並擬定專屬自己的健康策略。	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片 抗痘保健用品 學習策略： 1. 運用表格勾選有效的皮膚保健行為。 2. 引導學生擬定專屬於自己青春期的健康策略。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 56、57 記錄-抗痘大作戰、我的青春我做主	【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。	
第十五週 12/02~12/06	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享	【性別平等教育】	12/04、05 第二次段考

	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。	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。	活動內容： 性別平等教育： 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。理解此時期的心理與人際變化。 2. 青春心事：了解青春自己或他人常見的特徵，調整心理與人際相處方式。 生涯規劃教育： 3. 尊重不同的她／他：引導學生了解多元的特質並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。		學習策略： 1. 運用檢核表勾選青春心理狀況，再做出調整。 2. 運用四個步驟進行性別友善倡議宣導。	4. 課本 P. 59、64、65 記錄-認識我的青春、翻轉刻板、尊重你我他-倡議宣導	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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十六週 12/09~12/13	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容：	1	教學資源： 教科書、習作、投影片、教學影片	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享		

	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。		1. 你的食物選擇:進行 JUST DO IT，說明只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。 2. 青春期的飲食指南: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. 我的一日飲食單:引導學生完成食物的記錄，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。 4. 青春期的營養需求: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。		學習策略: 1. 運用食品圖片，分析選擇食品的重點。 2. 記錄自己一日的飲食內容並檢視份量。	4. 課本 P.69、71 記錄-你的食物選擇、一日飲食記錄		
第十七週 12/16~12/20	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1. 食物食品大不同:說明食品與食物之間的不同，引導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。 2. 食品標示知識家: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。	1	教學資源: 教科書、習作、投影片、教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片 學習策略: 1. 利用課本十二種圖片，辨別食物與食品。 2. 先分析自己的「食」力，再根據食品的營養標示，檢核自己的飲食行為。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P.74、78 記錄-辨別食物與食品、食品標示搜查線。		

	定健康行動策略。		3. 食品標示搜查線: 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。					
第十八週 12/23~12/27	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1. 食況報導: 介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。 2. 外食選擇聰明「購」: 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，並講解選購外食的技巧 3. 食力大考驗: 根據三位青少年的健康情況描述，評估他們的健康需求，選擇合適的點心。	1	教學資源: 教科書、習作、 投影片、教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片 學習策略: 以健康問題導向出發，強化問題解決能力，並落實於日常生活。	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 81 記錄-「食」力大考驗		
第十九週 12/30~01/03	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	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 安全教育: 1. 「食」在安全: 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。 2. 食物中毒的分類: 介紹化學性食品中毒的原因及對健康的影響。	1	教學資源: 教科書、習作、 投影片、教學影片 食品中毒新聞案件 卡牌、氣球、 搶答鈴、學習單 學習策略:	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 83 記錄-廚房稽查員 5. 「防毒頑張」設計內容	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。	01/01 元旦 新北市政府教育局「校園防毒守門員」入班宣導。

	減少健康風險的行動。		3. 校園防毒守門員:介紹新興濫用藥物特色,並擬定屬於自己的「防毒碩張」,再以桌遊教學強化反毒信念。		1. 利用檢核表檢測自家的廚房是否合格,也可作為外食餐廳選擇的依據。 2. 桌遊教學			
第二十週 01/06~01/10	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。	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 安全教育 1. 細菌性食品中毒: 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,因此要掌握清潔、溫度來確保吃的安全。 2. 天然毒素食品中毒: 列舉五個案例說明天然毒素食品中毒情況及其嚴重性,要慎選食材的來源,確保吃的安心。 3. 病毒性食品中毒: 從諾羅病毒的食品中毒新聞介紹病毒引起的中毒症狀及危害。	1	教學資源: 教科書、習作、 投影片、教學影片 食品中毒新聞案件 學習策略: 從時事新聞案件分析食物中毒的成因及其症狀,並試著提出改善的方法	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 課本 P. 90 記錄-預防最前線	【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 01/13~01/17	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。	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1. 食品中毒的預防: 引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。提出預防食品中毒的五要原則,強調時間跟溫度是關鍵。	1	教學資源: 教科書、習作、 投影片、教學影片 食品中毒新聞案件 學習策略:	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 紙筆測驗 5. 課本 P. 93 記錄- 冰箱保存有一套		01/16、17 第三次段考

	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		2 食品中毒的處理步驟:說明食品中毒處理的三個步驟。 3. 冰箱保存有一套:講解冰箱當中的食品保存方法。冰箱若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。		利用檢核表檢視家裡的冰箱是否將食物和食品妥善存放。			
第廿二週 01/20~01/24	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。	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1. 校園食品面面觀:請學生從食品標示分析合作社所販售的食品。讓學生能選擇符合自身需求的食品。 2. 營養午餐好「食」力:從本月的營養午餐菜單，分析食品和食物、營養價值和美味程度。 3. 安全教育:校園食安問題-說明在校園中引發的食品中毒處理流程，提醒學生留意食品安全與衛生，降低食品中毒的風險。	1	教學資源: 教科書、習作、投影片、教學影片 校園食品外包裝 營養午餐菜單 學習策略: 1. 票選營養午餐的人氣餐點，並分析其營養成分。 2. 教師帶領學生演練校園食品中毒處理 SOP.	1. 上課反應 2. 觀察參與 3. 回答分享 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J8 演練校園災害預防的課題。	01/20 休業式

六、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
------	-------------	------	--------	------	---------

113 學年度 上學期	1. 新北市政府教育局「校園防毒守門員」入班宣導。 2. 依據行政院新世代反毒行動綱領 2.0 及教育局 111 年防制學生藥物濫用校園宣講實施計畫辦理。	■簡報 蒐集近年新興毒品流行案例與政府反毒作為宣導政策。 ☐印刷品 ☐影音光碟 ■其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 卡牌、氣球、搶答鈴、學習單。	1. 新興濫用藥物特色介紹： ● 多樣化的偽裝。 ● 多種成分混用。 ● 組織性行銷。 2. 瞭解自己獨特的優勢劣勢，擬定屬於自己的「防毒頑張」。 3. 反毒說書人(以桌遊遊戲化方式進行特定情境下人我感受的體驗)： (1)透過圖板题目的解讀活動，增加對生活中潛藏毒害的情境認識。 (2)透過卡片的選擇活動，提升自我覺察的能力與對人我差異的理解。	1. 使學生知曉新興濫用藥物特色 2. 讓學生設計一種獨特的防毒頑張。 3. 桌遊化：社會領域公民部分人我觀察與互動。	協助同學分組、搶答、桌遊規則說明與學習單回收。

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。