

新北市尖山國民中學 **114** 學年度 **七** 年級 **第一** 學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林郁蓉

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、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
<p><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>	<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。 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。 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-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。 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>

五、課程架構：

單元	章
單元 1 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
單元 2 青春事件簿	第 1 章 這一站，青春
	第 2 章 青春誰人知
單元 3 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 8/31~9/6	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	單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王 活動內容： 1.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.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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己的生活型態、健康檢測紀錄、設定健康目標。	上課參與 課堂問答 小組討論		

		健康的行動，並反省修正。							
第二週 9/7~9/13	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.引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。 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」。 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。 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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	反思與自我評量，鼓勵學生檢視自己的生活型態、健康檢測紀錄、設定健康目標。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第三週 9/14~9/20	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	單元一 健康加油「讚」 第2章	1	教科書 習作	生活化學習，讓學生連結生活經驗與身體知識。	上課參與 課堂問答 小組討論		

	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。	人體奇航 活動內容: 1.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.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。		投影片 教學影片 器官拼圖				
第四週 9/21~9/27	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.請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。 2.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	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	1.生活化學習，讓學生連結生活經驗與身體知識。 2.探究式學習，從學生有興趣的問題出發，如：「運動後為什麼會喘？」→帶出呼吸與循環系統。	上課參與 課堂問答 小組討論		

			3.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。						
第五週 9/28~10/4	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.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。 3.請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	1.生活化學習，讓學生連結生活經驗與身體知識。 2.探究式學習，從學生有興趣的問題出發，如：「運動後為什麼會喘？」→帶出呼吸與循環系統。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第六週 10/5~10/11	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。	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	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷、牙線	1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。 2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒結構與功能，建	上課參與 課堂問答 小組討論		

		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。	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。			立整體性知識結構。			
第七週 10/12~10/18	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: 1.引導學生思考曾罹患眼疾疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。 2.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。 3.進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷、牙線	1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。 2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒結構與功能，建立整體性知識結構。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第八週 10/19~10/25	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	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容:	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線	1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。	上課參與 課堂問答 小組討論		

	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	1.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.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.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。			2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒構與功能，建立整體性知識結構。			
第九週 10/26~11/1	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.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.調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考：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。請學生上臺	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.情境式學習，把課程內容與生活情境連結，如：檢視自己的用眼習慣與正確的牙齒保健方式。 2.概念構圖，整理結眼睛與牙齒結構與功能，建立整體性知識結構。	上課參與 課堂問答 小組討論		

			示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。						
第十週 11/2~11/8	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 青春期的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 運用適當的健康資訊、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.引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？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	投影片 教學影片 女性生理用品 青春痘圖片	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」	上課參與 課堂問答 小組討論		
第十一週 11/9~11/15	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 青春期的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 運用適當的健康資訊、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.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.引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保	1	投影片 教學影片 女性生理用品 青春痘圖片	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」	上課參與 課堂問答 小組討論		

			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。						
第十二週 11/16~11/22	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 青春期的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.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。 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。	1	投影片 教學影片 女性生理用品 青春痘圖片	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」	上課參與 課堂問答 小組討論		
第十三週 11/23~11/29	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 青春期的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，	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	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1.引起動機:詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？	1	投影片 教學影片	1.生活化學習，認識自己青春期的身體變化。 2.探究與問題導向學習，讓學生主動提出疑問，尋找答案，如：「為什麼有些人青春期來得早？」	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等】 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。	

	色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	與服務，擬定健康行動策略。	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。						
第十四週 11/30~12/6	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.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	教科書 習作 投影片 教學影片	1.小組討論與合作學習，透過討論、互動來建立支持與共同感。 2.自我反思與表達，鼓勵學生透過日記、寫作或繪畫表達內心感受，提升情緒覺察與自我認同。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等】 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。	
第十五週 12/7~12/13	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	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。	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 活動內容:	1	教科書 習作 投影片 教學影片	1.小組討論與合作學習，透過討論、互動來建立支持與共同感。 2.自我反思與表達，鼓勵學生透	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。	

	與不同性傾向的尊重態度。	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。	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。			過日記、寫作或繪畫表達內心感受，提升情緒覺察與自我認同。		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 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。	
第十六週 12/14~12/20	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.進行 JUST DO IT「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	1	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	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，檢視飲食習慣，培養健康決策能。 2.體驗式學習，設計一日健康餐活動，讓學生從做中學。	上課參與 課堂問答 小組討論		

			<p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>第十七週 12/21~12/27</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>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p> <p>活動內容： 1.說明食品與食物之間的不同。 2.進行 JUST DO IT 「辨別食物與食品」活動，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。 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。 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>	1	<p>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</p>	<p>1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，檢視飲食習慣，培養健康決策能。</p> <p>2.體驗式學習，設計一日健康餐活動，讓學生從做中學。</p>	紙筆測驗		
<p>第十八週 12/28~1/3</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</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章</p>	1	<p>教科書 習作</p>	<p>1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>		

		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。	吃出好「食」力 活動內容： 1.介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。 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。 3.講解選購外食的技巧。		投影片 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片	檢視飲食習慣，培養健康決策能。 2.體驗式學習，設計一日健康餐活動，讓學生從做中學。			
第十九週 1/4~1/10	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 活動內容： 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。 2.介紹化學性食品中毒。 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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。 2.小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。	上課參與 課堂問答 小組討論		
第二十週 1/11~1/17	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	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。	上課參與 課堂問答 小組討論		

		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。	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，因此一定要掌握徹底清潔、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。			2. 小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。			
第二十一週 1/18~1/21	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 活動內容: 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。 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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	1.生活化學習，讓學生連結自己的生活經驗，覺察用餐環境與衛生。 2. 小組討論與合作學習，分享家中食物保存的方式，討論新聞中的食品中毒案件。	上課參與 課堂問答 小組討論		

七、本課程是否有校外人士協助教學：

■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。