

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣民和國民中學 九年級第一學期 健體領域健康教育科 教學計畫表 設計者：洪珮文 (九年一貫) (表十二之二)

一、教材版本：翰林版第 5 冊

二、本領域每週學習節數：1

三、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 課程目標 | 能力指標 | 教學重點/內容 | 評量方式 | 議題融入 |
|----|-----------------|------------------|---|--------------------------------------|--|--|---------|
| 一 | 08/31- 09/04 | 第一篇家和萬事興 第1章我的家庭 | 1. 認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2. 認識家庭所能提供的功能。 | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 | 一、教師講解說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 | 1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 | 【00 教育】 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>二、多元家庭形式</p> <p>提問：詢問學生是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師引用我國民法親屬篇第六章第1122條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。</p> <p>歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現了許多非傳統性類型的家庭形式：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 單親家庭2. 重組家庭3. 雙生涯家庭4. 通勤家庭5. 隔代教養家庭 <p>三、家庭功能</p> <p>詢問：詢問學生是否能</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|------------------|---|--------------------------------------|--|---|
| | | | | | <p>說出家庭的功能有哪些？</p> <p>發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。</p> <p>說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。</p> <p>歸納：家庭的功能具有下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理的功能 2. 心理的功能 3. 經濟的功能 4. 教育的功能 5. 休閒娛樂的功能 | |
| 二 | 09/07-09/11 | 第一篇家和萬事興 第1章我的家庭 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2. 了解家庭對個人的影響，並體認 | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 | <p>一、家庭成員角色任務</p> <p>提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：家庭成員間不論</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2. 觀察：是否認真參與討論。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------------------|--|---|------------------------------------|--|
| | | | <p>家庭所提供的功能。</p> | | <p>是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>二、活動「為家庭健康把脈」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。</p> <p>實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。</p> | <p>3. 實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。</p> | |
|--|--|--|------------------|--|---|------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>執行：同學確實勾選並思考下面的問題。</p> <p>檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>三、活動「溫馨滿屋」</p> <p>說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。</p> <p>實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。</p> <p>歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|------------------|---|--------------------------------------|--|---|--------|
| | | | | | 稱得上是功能良好的理想家庭。 | | |
| 三 | 09/14-09/18 | 第一篇家和萬事興 第1章我的家庭 | <p>1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。</p> <p>2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。</p> <p>3. 利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</p> <p>4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家</p> | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 | <p>一、面對家庭變化</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 彼此接納 建立支持網絡 參與成長團體 利用社會資源 <p>說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。</p> <p>二、擁有健康家庭</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項：</p> | <p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3. 實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。</p> | 【家政教育】 |

| | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|--|
| | | | 庭。 | <p>1. 有良好的溝通</p> <p>2. 有共同的目標</p> <p>3. 有共同的學習</p> <p>4. 有靈活應變能力</p> <p>說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。</p> <p>三、活動「全家學習計畫書」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。</p> <p>實作：將自己設定的目</p> | | |
|--|--|--|----|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|---|--|---|---|
| | | | | | <p>標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。</p> <p>執行：同學確實將計畫與家人共同執行。</p> <p>檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> | |
| 四 | 09/21-09/25 | 第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧 | <p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p> <p>3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。</p> | <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> | <p>一、面對家人衝突 提問：家人間相處模式為何？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。</p> <p>二、活動「情境大考驗」 提問：試著說說看，情境中的主角如果是你，你會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表意</p> | <p>1. 觀察：是否認真聆聽、參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能認真填寫活動。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>見。</p> <p>實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？</p> <p>三、化解衝突好方法</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 了解衝突發生的原因2. 思考解決衝突方式：<ol style="list-style-type: none">(1) 忍讓→我輸你贏(2) 逃避→雙輸(3) 競爭→我贏你輸(4) 妥協→沒有輸贏(5) 合作→雙贏3. 找出適合的方法 | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|--|--|---|--|--|
| 五 | 09/28-10/02 | 第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧 | <p>1. 了解家人的相處之道。</p> <p>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</p> | <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> | <p>一、溝通技巧大公開</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？</p> <p>發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？</p> <p>歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸、暫時離開 2. 調整情緒，主動開口 3. 傳達「我」的訊息，少用你訊息 4. 同理心的運用 5. 對事不對人，語氣要溫和 6. 澄清誤會，讓對方有時間解釋 7. 不翻舊帳 <p>並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。</p> <p>統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 實作：是否能認真填寫活動。 3. 觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。 | |
|---|-------------|--------------------|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。</p> <p>二、活動「溝通表達練習題」</p> <p>提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。</p> <p>發表：鼓勵同學說出自己想法。</p> <p>統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。</p> <p>歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。</p> <p>結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|--------------------------|---|--|--|
| | | | | | 後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。 | |
| 六 | 10/05-10/09 | 第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧 | 學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。 | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 | 一、促進家人關係和諧方法 提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 討論：以四至五人一組，分組討論。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：強化家人關係的方法，包括下列六項： 1. 付出關懷的心 2. 一同分擔家務 3. 共同參與活動 4. 營造良好氣氛 5. 有效化解問題 6. 創造家庭分享時光 並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特 | 1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。 |

| | | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--|-----------------|
| | | | | | <p>性，發展出最適合自己家庭的方式。</p> <p>歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論的互相學習、參考。</p> <p>二、活動「愛的行動日記」</p> <p>提問：是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <p>實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。</p> <p>歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。</p> | |
| 七 | 10/12-10/16 | 第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力（第一 | 1. 認識家庭暴力。 2. 認識家庭 | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建 | <p>一、認識家庭暴力</p> <p>引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生</p> | 1. 觀察：是否認真參與討論。 |

| | | | | | | |
|--|--|------|-----------|--|--|-------------------------------|
| | | 次段考) | 暴力的影響與迷思。 | <p>立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> | <p>進入本章的重點。</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2. 身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3. 精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 <p>二、家暴的影響與迷思</p> | <p>2. 問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。</p> |
|--|--|------|-----------|--|--|-------------------------------|

| | | | | | | | |
|---|-------------|----------------|--------------|-------------------|--|--------------|--|
| | | | | | <p>提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。</p> <p>引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。</p> | | |
| 八 | 10/19-10/23 | 第一篇家和萬事興 第3章預防 | 1. 了解面對家庭暴力的 | 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持 | 一、面對家暴時的處理說明：教師說明家人間 | 問答：能說出化解衝突的方 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------------------------|--|---|-----------------------------|--|
| | | <p>家庭暴力</p> | <p>應變原則。 2. 認識社會支援機構。</p> | <p>的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> | <p>的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身的安全：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2. 自我保護：特別是頭、臉、頸部 3. 大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4. 遠離現場：盡快離開危險的情境，避免受到更嚴重的傷害 5. 尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6. 保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 <p>講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。</p> | <p>法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。</p> | |
|--|--|-------------|-------------------------------|--|---|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> | | |
| 九 | 10/26-10/30 | 第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力 | <p>1. 了解面對家庭暴力的應變原則。</p> <p>2. 認識社會支援機構。</p> | <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> | <p>一、活動「社會新聞事件簿」</p> <p>分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。</p> <p>發表：每組推派一位同學發表結果。</p> <p>提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。</p> <p>二、走出家暴陰影</p> <p>提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？</p> | <p>1. 問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。</p> <p>三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」</p> <p>提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？</p> <p>講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。</p> <p>實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---|-----------------|---------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | 正向的能量。 | | |
| 十 | 11/02- 11/06 | 第二篇飲食情報 站 第1章飲食 新浪潮 | <p>1. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。</p> <p>2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。</p> <p>3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。</p> <p>4. 認識市面上基因改造食品及其標示。</p> | 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 | <p>一、安全蔬果</p> <p>講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。</p> <p>說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果：</p> <p>1. 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。</p> <p>2. 蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。</p> <p>3. 原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。</p> <p>4. 長期貯存或進口水</p> | <p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p> <p>1. 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。</p> <p>3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。</p> <p>4. 觀察：學會基因改造食品的選購方式。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>果，須以藥劑處理延長其貯存時間。</p> <p>5. 蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。</p> <p>6. 夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。</p> <p>7. 冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。</p> <p>8. 選擇有政府認可優良標章的產品。</p> <p>9. 儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。</p> <p>二、有機農產品</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？</p> <p>統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------|-----------------|--------------------------|---|-----------------|
| | | | | | <p>障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認明驗證標章與標示 2. 資料查證與查詢 3. 購買有產銷履歷的產品 <p>三、基因改造食品 說明：教師說明基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p> | |
| 十一 | 11/09-11/13 | 第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮 | 1. 學習健康食品的選購技巧。 | 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並 | <p>一、活動「破解基因改造密碼」 說明：教師說明現在市</p> | 1. 觀察：認真參與課程學習。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------|---|------------------------|--|
| | | | <p>2. 能分辨食品廣告的真實性。</p> <p>3. 學習消費糾紛的處理方式。</p> | <p>體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> | <p>面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。</p> <p>二、健康食品</p> <p>說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>提問：購物時，你或家人如何選購健康食品呢？</p> <p>統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告：</p> | <p>2. 實作：詳細填寫活動內容。</p> | |
|--|--|--|---|--------------------------|---|------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>1. 質疑廣告內容的真實性</p> <p>2. 蒐集資料證實</p> <p>3. 多聽專家意見</p> <p>4. 作出正確決定</p> <p>三、活動「廣告真相大追擊」</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p> <p>提問：該如何辨識廣告的真實性？</p> <p>引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究底，如此才能分辨出廣告的真實性。</p> <p>實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。</p> <p>四、選購技巧</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------------------|--|--|---|---|--------|
| | | | | | <p>說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己的營養需求 2. 購買有認證的產品 3. 看穿促銷噱頭 4. 重視消費權益 | | |
| 十二 | 11/16-11/20 | 第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2. 認識食品加工的方式及其目的。 3. 認識食品添加物。 | <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> | <p>一、食品加工</p> <p>說明：教師說明食品加工意義。</p> <p>提問：一般常見的食品加工方式有哪些？</p> <p>統整：市面上常見的食品加工方式有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低溫冷凍法 2. 高溫殺菌法 3. 低溫殺菌法 4. 乾燥法 5. 醃漬法 6. 發酵法 7. 放射線 <p>二、常見食品加工方法</p> <p>提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：對於食品加工方法之了解。 2. 觀察：對於食品添加物之了解。 3. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。 | 【家政教育】 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------|-----------------------|---|--|---|---|--|
| | | | | | 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？ 講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。 | | |
| 十三 | 11/23- 11/27 | 第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀 | 1. 認識食品添加物及其目的。 2. 認識正確及聰明的加工食品選購技巧。 | 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物 | 一、食品添加物 說明：請學生思考下列問題： 1. 速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2. 市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3. 橘子汽水添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 | 1. 觀察：對於食品添加物之了解。 2. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3. 實作：學生是否能認真調查。 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | | | | <p>的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> | <p>歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品の色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。</p> <p>二、活動「暗藏美食中的添加物」</p> <p>引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。</p> | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|----------------------------|---|---------------------------------|---|---|--|
| | | | | | <p>結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>三、活動「食品添加物特搜」</p> <p>提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p> | | |
| 十四 | 11/30-12/04 | 第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康（第二次段考） | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物中毒的原因與症狀。 2. 了解食物 | 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及 | <p>一、食物中毒</p> <p>提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：用心蒐集並分析資 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------|---------------------|---|-----------|--|
| | | | <p>中毒的處理以及預防方式。</p> | <p>熱量，並能做明智的選擇。</p> | <p>課程重點。 提問：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。 發表：學生踴躍發表意見。 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。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 二、食物中毒的處理 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 三、預防食物中毒大補帖</p> | <p>料。</p> | |
|--|--|--|---------------------|---------------------|---|-----------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。</p> <p>統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。</p> <p>提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。</p> <p>歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 做好食物保存2. 注意用餐環境乾淨3. 調理食物環境衛生4. 注意食物的外觀與味道 | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------------------|------------------------------------|---|--|---|--------|
| 十五 | 12/07-12/11 | 第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康 | 1. 學習預防食物中毒的方法。 2. 認識食物最佳的烹調方式。 | 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 | 5. 個人衛生習慣的建立 一、活動「學校營養午餐特搜」 說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。 實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。 分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。 二、食物烹調安全又健康 提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調食物的注意事 | 1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。 | 【家政教育】 |
|----|-------------|---------------------|------------------------------------|---|--|---|--------|

| | | | | | | | |
|----|--------|----------|---------|------------|---|----------|--|
| | | | | | <p>項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蔬菜類 2. 水果類 3. 全穀根莖類 4. 肉類 5. 魚貝類 6. 豆類 7. 蛋 8. 奶類 9. 油脂類 <p>三、活動「烹調不同、熱量大不同」</p> <p>提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。</p> | | |
| 十六 | 12/14- | 第二篇 飲食情報 | 1. 認識食物 | 2-3-5 明瞭食物 | 一、健康烹調食物 | 1. 觀察：學生 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|--------------|----------------------------|-----------------------------------|---|--|--|
| | 12/18 | 站 第3章吃得安心與健康 | 最佳的烹調方式。 2. 認識調味品種類和功能。 | 的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 | <p>提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。</p> <p>二、活動「無所不在的調味品」</p> <p>提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行</p> | <p>是否能熱烈參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能確實填寫活動。</p> <p>3. 觀察：學生踴躍發言的程度。</p> <p>4. 實作：學生正確選擇適當適量的調味品。</p> | |
|--|-------|--------------|----------------------------|-----------------------------------|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>動。</p> <p>三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。 統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。</p> <p>四、活動「營養標示比一比」 提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-----------------|------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | 以及熱量？ | | |
| 十七 | 12/21- 12/25 | 第三篇健康無負擔 第1章身體意象 | <p>1. 認識正確的身體意象。</p> <p>2. 認識身體意象的形成因素。</p> | <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> | <p>一、活動「我的體型觀」</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？</p> <p>實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。</p> <p>說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。</p> <p>二、身體意象的形成</p> <p>提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體意</p> | <p>1. 觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能說出正確的身體意象。</p> <p>3. 問答：是否能說出身體意象的形成因素。</p> | |

| | | | | | | |
|----|-------------|------------------|------------------|---------------------------------|---|----------|
| | | | | | <p>象的形成可能受到下列因素的影響：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭背景 2. 生活環境 3. 流行趨勢 4. 媒體渲染 5. 同儕團體 6. 時代演變 <p>三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受並喜歡自己的外型 2. 多元審美觀 3. 追求健康的體型 | |
| 十八 | 12/28-01/01 | 第三篇健康無負擔 第1章身體意象 | 認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。 | 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的 | <p>一、辨識瘦身美容廣告 提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：是否 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|---|---------------------|
| | | | | <p>影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> | <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔細閱讀廣告內容 2. 質疑內容或圖片的真實性 3. 蒐集資料佐證 4. 聽聽他人的意見 <p>二、活動「小心減重廣告陷阱」</p> <p>提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？</p> <p>實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。</p> | <p>能說出廣告中隱藏的陷阱。</p> |
|--|--|--|--|-------------------------|---|---------------------|

| | | | | | | | |
|----|-------------|------------------|--|---|---|---|--|
| | | | | | 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。 | | |
| 十九 | 01/04-01/08 | 第三篇健康無負擔 第2章健康體重 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康體重的評估。 2. 認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3. 認識不當減重的方式與影響。 4. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 | 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 | <p>一、BMI</p> <p>提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重（公斤）／身高平方（公尺）²。</p> <p>二、標準體重計算方式</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？</p> <p>發表：學生自由發表意</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：能說出正確的減重方式。 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|--|---|--|--|
| | | | <p>5. 認識如何計算每日的熱量需求。</p> | | <p>見。</p> <p>說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方（公尺）2×22。</p> <p>三、腰臀比</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍/臀圍。</p> <p>四、不當減重</p> <p>提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害：</p> | | |
|--|--|--|--------------------------|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>1. 吃瀉藥 2. 服用減肥藥 3. 吃肉減重 4. 斷食法</p> <p>五、厭食症與暴食症 說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。 發表：學生踴躍發表自己的看法。 講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。 統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。</p> <p>六、每日熱量需求計算 提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|---|---|--|---------------|----------|
| | | | | | 發表：學生自由發表意見。 | | |
| 廿 | 01/11-01/15 | 第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識維持健康體重的意義。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 認識維持健康體重的方法。 | 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 | <p>一、維持健康體重的意義</p> <p>提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。</p> <p>二、活動「生活行為檢視」</p> <p>提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？</p> <p>說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後</p> | 觀察：是否能熱烈參與討論。 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>將對身體健康有著莫大的影響。</p> <p>實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。</p> <p>三、維持健康體重好方法</p> <p>說明：擁有健康生活的方法：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。2. 均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。3. 充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八小時以上的睡眠。 | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|----|-------------|---------------------------|--|---|--|--|
| | | | | | <p>4. 適當的運動：維持良好的體能，並可降低疾病的發生率。</p> <p>5. 規律的生活：建立健康的方法後，應持之以恆。</p> <p>統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。</p> | |
| 廿一 | 01/18-01/21 | 第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重（第三次段考） | <p>1. 了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。</p> <p>2. 檢視自己的生活型態。</p> <p>3. 學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活</p> | 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 | <p>一、健康體重控制</p> <p>提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題：</p> | <p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論。</p> <p>2. 觀察：學生踴躍發言的程度。</p> <p>3. 實作：擬定健康計畫。</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----|--|---|--|
| | | | 習慣。 | | <p>1. 體重過重或過輕的原因</p> <p>2. 體重控制方式的實際作法</p> <p>講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。</p> <p>二、活動「健康體重控制計畫」</p> <p>詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。</p> <p>說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。</p> <p>實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實</p> | |
|--|--|--|-----|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>記錄。</p> <p>說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。</p> <p>統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

註 1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣民和國民中學 九年級第二學期健體領域教康教育科 教學計畫表 設計者：洪珮文 (九年一貫) (表十二之二)

- 一、教材版本：翰林版第 6 冊
- 二、本領域每週學習節數：1
- 三、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 課程目標 | 能力指標 | 教學重點/內容 | 評量方式 | 議題融入 |
|----|-----------------|--------------------------------|--|--|---|--|--------|
| 一 | 02/16- 02/19 | 第一篇 安全生活 體驗 第 1 章 現代人身安全 | 1. 認識霸凌的種類。 2. 了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3. 學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌與反擊霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 提問：霸凌者與被霸凌者的心身發展會有什麼 | 1. 問答：是否能說出霸凌的種類。 2. 觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。 | 【人權教育】 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>不一樣？</p> <p>歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。</p> <p>統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。</p> <p>三、活動「校園生活札記」</p> <p>提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？</p> <p>歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。</p> <p>四、面對霸凌的處理</p> <p>提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？</p> <p>討論：遇到霸凌時，我</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>該怎麼辦？</p> <p>說明：當自己受到霸凌時：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但是堅定的拒絕對方。2. 利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。 <p>當其他同學被霸凌時：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。2. 規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。3. 不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。 <p>統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。</p> <p>五、活動「垃圾車法則 趕走霸凌」</p> <p>引導：教師利用「垃圾車故事」引導學生進入反霸凌。</p> <p>提問：知道「垃圾車故</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|----------------------|---|---|---|--|
| | | | | | <p>事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>統整：發生霸凌事件時，如果旁觀者開口聲援，其實可以及時制止霸凌事件的發生，而且成功率高達五成。因此，大家如果都能及時聲援被霸凌的人，很容易就可以將「霸凌」趕出校園。</p> | |
| 二 | 02/22-02/26 | 第一篇安全生活體驗 第1章 現代人身安全 | <p>1. 知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。</p> <p>2. 學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。</p> | <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> | <p>一、網路安全</p> <p>舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。</p> <p>提問：網路上會出現哪些陷阱？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的想法。</p> <p>說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。</p> <p>二、活動「網路安全案</p> | <p>1. 問答：能說出網路世界潛伏的危機。</p> <p>2. 觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。</p> <p>3. 問答：能說出戲水安全守則。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>例」</p> <p>提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。</p> <p>三、網路安全注意事項</p> <p>提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？</p> <p>發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。</p> <p>說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不可以在網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。</p> <p>四、安全戲水</p> <p>提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。</p> <p>五、活動「戲水演變成溺水」</p> <p>舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。</p> <p>討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|----------------------|-------------------------------|--|---|--|
| | | | | | <p>是以前沒有注意的？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。</p> <p>統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。</p> <p>六、防範溺水事件</p> <p>提問：當你遇到溺水意外時，應該怎麼做？</p> <p>說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四周有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。</p> | |
| 三 | 03/01-03/05 | 第一篇安全生活體驗 第1章 現代人身安全 | 1. 學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參 | <p>一、防身有一套</p> <p>提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發</p> | <p>1. 問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。</p> <p>2. 實作：蒐集</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------|---|-----------------------------------|--|
| | | | <p>2. 學會避免讓自己處在危險的環境中。</p> <p>3. 學習預防危險的方式。</p> <p>4. 認識急難救助單位，並學會尋求協助。</p> | <p>與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> | <p>言。</p> <p>統整：當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而去因應危險以確保自身的安全。</p> <p>二、辨識危險</p> <p>提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識危險的情境 2. 認識危險的地點： <ul style="list-style-type: none"> (1) 乏人注意的角落 (2) 無照明設備的地方 (3) 人煙稀少的地方 <p>三、因應危險</p> <p>提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？</p> | <p>社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。</p> | |
|--|--|--|---|---------------------------|---|-----------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 評估危險2. 掌握要領3. 解決方法 <p>四、安全防護網</p> <p>提問：不論在任何地方遇到任何困難，你知道可以尋求哪些管道求救嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。</p> <p>提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|--------------------|---|--------------------------------------|---|--|--------|
| | | | | | <p>說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。</p> <p>統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。</p> | | |
| 四 | 03/08-03/12 | 第一篇安全生活體驗 第2章 交通安全 | <p>1. 了解行人、自行車、汽車之用路安全。</p> <p>2. 了解行人之用路安全與規定。</p> | 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 | <p>一、行得有理</p> <p>提問：你知道路權的種類嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。</p> <p>二、活動「輕盈上路」</p> <p>說明：了解路權與安全的關係，能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。</p> <p>實作：請學生畫下自己</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能確實記錄上學途中的各項重點。</p> | 【人權教育】 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。</p> <p>歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飆車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。</p> <p>三、行人安全</p> <p>提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|--------|---------|---------|------------|--|----------|--|
| | | | | | <p>己的看法。</p> <p>歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。</p> | | |
| 五 | 03/15- | 第一篇安全生活 | 1. 了解自行 | 5-3-1 評估日常 | 一、自行車安全 | 1. 問答：說出 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|
| | 03/19 | 體驗 第 2 章 交通安全 | <p>車安全。</p> <p>2. 學會自行車安全帽挑選及安全檢查。</p> <p>3. 養成遵守交通規則的良好習慣。</p> | <p>生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> | <p>提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。</p> <p>二、自行車安全帽挑選</p> <p>提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <p>1. 安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。</p> | <p>騎自行車的正確交通規則。</p> <p>2. 觀察：用心參與、踴躍發言。</p> <p>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> | |
|--|-------|------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>2. 正確配戴方式是「前圓後尖」。</p> <p>3. 要有微調頭圍鬆緊的功能。</p> <p>4. 如果有頭鎖裝置更好。</p> <p>5. 配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。</p> <p>6. 扣上固定帶並與下顎保持一指的空間。</p> <p>三、自行車安全檢查項目</p> <p>實作：請依據表 1 檢查自行車安全。</p> <p>討論：四至五人一組，討論檢查表的內容。</p> <p>發表：每組推派一位同學來發表討論結果。</p> <p>歸納：歸納每組討論結果，給予鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。</p> <p>四、乘車安全</p> <p>說明：養成遵守交通規則的習慣，及正確的安</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習如何過安全的生活，是現代人必備的基本能力。</p> <p>提問：學完這一課的內容之後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。</p> <p>發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？</p> <p>統整：提醒學生交通安全從自身做起。</p> <p>五、活動「事故處理步驟」</p> <p>提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故時的緊急處理</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|---|--------------------------------------|---|--|
| | | | | | <p>步驟為下列五項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「放」置警告標誌。 2. 「撥」電話求助。 3. 「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4. 「移」開車輛。 5. 「等」待警察。 <p>統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。</p> | |
| 六 | 03/22-03/26 | 第一篇安全生活體驗 第3章 職業安全與探索 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2. 了解職業安全的重要。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 | <p>一、職業傷害</p> <p>提問：什麼是職業傷害？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2. 觀察：能熱烈的參與討論。 3. 問答：能說出如何預防職 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | | <p>二、活動「關心家人的職業健康」</p> <p>提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。</p> <p>三、職業傷害與防範</p> <p>詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的種</p> | <p>業傷害。</p> <p>4. 問答：能說出如何保障職業安全。</p> | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>類及原因。</p> <p>統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。</p> <p>說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。</p> <p>提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。</p> <p>四、活動「我會怎麼做」</p> <p>討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|--|--------------------------------------|---|--|
| | | | | | <p>位學生來發表本組討論之結論。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。</p> | |
| 七 | 03/29-04/02 | 第一篇安全生活體驗 第3章 職業安全與探索 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2. 主動關懷家人工作健康。 3. 找出自己的志向。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 | <p>一、職業安全寶典</p> <p>提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？</p> <p>歸納：歸納學生的發表結果。</p> <p>統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。</p> <p>說明：教師說明為了維護自身的工作安全，工作時，須注意七大安全</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出職業安全的注意事項。 2. 觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3. 實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4. 能說出不同職業的職業安 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|
| | | | | | <p>事項。</p> <p>提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。</p> <p>二、關懷家人職業安全與健康</p> <p>提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？</p> <p>歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。</p> <p>統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。</p> <p>三、活動「家人職業安全行動計畫」</p> <p>實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案</p> | <p>全問題。</p> <p>5. 確實了解自己的志向。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>記錄下來。</p> <p>討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。</p> <p>發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>四、職業探索</p> <p>提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。</p> <p>五、活動「職業與我」</p> <p>實作：請學生看完「職</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|------------------------|--|--|--|---------------------------|--|
| | | | | | 業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。 | | |
| 八 | 04/05-04/09 | 第二篇愛護我們的地球 第1章 息息相關話空氣 | <p>1. 了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。</p> <p>2. 認識空氣污染對人體和環境的危害。</p> | <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p> | <p>一、空氣成分</p> <p>提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>說明：空氣的成分以氮氣（79%）和氧氣（20.9%）為主，另有少量的氫氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。</p> <p>統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。</p> <p>二、空氣污染的危害</p> | 觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>提問：當你覺得空氣品質很汙濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣汙染對於大自然的危害。</p> <p>統整：空氣汙染對大自然的危害有：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 形成酸雨。2. 產生煙霧。3. 溫室效應。4. 破壞臭氧層。 <p>空氣汙染對人體及生活的危害有：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 影響呼吸系統。2. 刺激眼睛或皮膚。3. 破壞生活物品。 <p>歸納：空氣汙染對人類產生很大的影響，我們必須減少汙染，對生活才会有幫助。</p> <p>三、活動「無法過濾的</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-------------|------------------------|---|--|--|---|--------|
| | | | | | <p>空氣」</p> <p>提問：人類的哪些活動，正影響著全球空氣品質？對人體健康有什麼影響？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。</p> | | |
| 九 | 04/12-04/16 | 第二篇愛護我們的地球 第1章 息息相關話空氣 | <p>1. 了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。</p> <p>2. 知道防制空氣汙染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。</p> | <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p> | <p>一、空氣汙染指標</p> <p>提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。</p> <p>觀察：請學生回家觀看</p> | <p>1. 實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。</p> <p>2. 實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。</p> | 【環境教育】 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>氣象報告中今天所測出之空氣品質。</p> <p>二、活動「維護空氣品質展現行動力」</p> <p>實作：請學生配合課本中防制空氣污染的選項，勾選自己已經做到的部分。</p> <p>調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。發表：請學生發表對於環保行為之期許。</p> <p>統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣污染的惡化。</p> <p>三、活動「維護空氣品質展現行動力」</p> <p>舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|-------------|-----------------------|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | | | <p>實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。</p> <p>調查：在本週達成率高達80%之學生，並給予嘉獎。</p> <p>統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。</p> | |
| 十 | 04/19-04/23 | 第二篇愛護我們的地球 第2章 拒絕垃圾污染 | <p>1. 明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。</p> <p>2. 了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。</p> <p>3. 認識垃圾的處理方法。</p> | 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 | <p>一、數字會說話</p> <p>說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。</p> <p>提問：對於垃圾的感覺為何？覺得對我們生活有何影響？</p> <p>發表：學生踴躍發表看法。</p> <p>說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙</p> | <p>1. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。</p> <p>2. 實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>染、土壤汙染、病媒孳生。</p> <p>二、活動「垃圾戰爭進行曲」</p> <p>提問：你知道你每天製造多少垃圾嗎？而這些垃圾哪些是可以回收？哪些是不能回收的？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。</p> <p>三、垃圾造成的危機</p> <p>提問：人類每天製造垃圾愈來愈多，而大量的垃圾會破壞我們的生活環境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍表</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|-------------|-----------------------|---|---------------------------------------|---|----------------------------|
| | | | | | <p>達意見。</p> <p>說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。</p> <p>四、活動「身體力行做環保」</p> <p>扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。</p> <p>提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些環保行動嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：劇中環保行動的地方有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自備環保餐具。 2. 少用塑膠製品。 3. 減少購買。 | |
| 十一 | 04/26-04/30 | 第二篇愛護我們的地球 第2章 拒絕垃圾汙染 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識垃圾的處理方法。 2. 切實執行環保行動生活守則。 | 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 | <p>一、垃圾該往哪裡去</p> <p>提問：日常生活中之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？</p> <p>發表：學生踴躍發言。</p> <p>提問：在家中及學校，</p> | <p>觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>處理垃圾的方法是否一樣？你覺得有何優缺點？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：廚餘製成肥料之作法。</p> <p>統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。</p> <p>二、活動「廢電池、光碟、手機何處去」</p> <p>提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：廢棄電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|----|--------|---------|---------|------------|--|----------|--|
| | | | | | <p>收桶」「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。</p> <p>三、垃圾減量行動家 提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？ 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。</p> <p>四、活動「身體力行我最棒」 實作：請學生勾選已做到的環保行為。 說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。</p> | | |
| 十二 | 05/03- | 第二篇愛護我們 | 1. 了解為什 | 7-3-4 分析人類 | 一、為何要「節能」 | 1. 觀察：確實 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|---------------------|---|--|--|---|--|
| | 05/07 | 的地球 第3章 節能減碳捍衛地球 | <p>麼要「節能」。</p> <p>2. 了解為什麼要「減碳」。</p> <p>3. 認識碳足跡。</p> | <p>行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p> | <p>提問：什麼是「節能」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。</p> <p>二、能源枯竭危機</p> <p>提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：目前現有的能源：「石油」還剩40年開採量、「天然氣」剩62年開採量、「煤炭」剩227年開採量、「鈾礦」剩77年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。</p> | <p>於日常生活中，做到節約能源。</p> <p>2. 觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。</p> <p>3. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。</p> | |
|--|-------|---------------------|---|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>三、活動「臺灣能源問題」</p> <p>提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是過度消耗能源？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。</p> <p>四、為何要「減碳」</p> <p>提問：什麼是「減碳」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「減碳」就是減</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。</p> <p>五、二氧化碳來源</p> <p>提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：二氧化碳排放分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少排放量是當務之急。</p> <p>六、活動「減碳標籤比一比」</p> <p>提問：購物時，有沒有看過圖中的「碳標籤」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>都有其內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。</p> <p>七、碳足跡標籤</p> <p>引導：經由活動「減碳標籤比一比」對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。</p> <p>說明：「碳足跡」是指一項活動或是一個產品，其生命週期直接或間接產生的二氧化碳排放量。每個部分所代表的意義都不一樣：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 愛心中間的數字：二氧化碳排放量。2. 綠葉：代表健康、環保。3. 愛心：愛大自然的心，落實綠色消費。 <p>統整：購買東西的時候，養成留意「碳足跡」標籤與其中的碳排放量，確實從日常生活中來落實環保觀念。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 十三 | 05/10-05/14 | 第二篇愛護我們的地球 第3章 節能減碳捍衛地球 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。 | <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p> | <p>一、綠色生活</p> <p>提問：你知道什麼是綠色生活嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。</p> <p>二、綠色生活實踐</p> <p>提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2. 觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。 | |
|----|-------------|-------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------|---|--|---|-----------------|
| | | | | | <p>關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。</p> <p>三、活動「我的綠生活宣言」</p> <p>提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的12條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。</p> <p>統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。</p> | |
| 十四 | 05/17-05/21 | 第三篇打造健康社區 第1章 健康社區面面觀 (第二次段考) | <p>1. 了解社區的轉變。</p> <p>2. 學習健康社區推動的技巧。</p> | 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 | <p>一、社區的轉型</p> <p>說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，人們對社區發展愈來愈不重視。</p> | 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>問答：你希望自己居住的社區是什麼樣子？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>歸納：教師歸納學生的想法，並說明為恢復傳統社區功能，需結合民間與政府的力量，民眾主動參與。</p> <p>二、活動「柑願」的奇蹟</p> <p>提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：因為社區居民積極投入社區的轉型，讓社區更有自己的特色，也拉近了人與人之間的距離，讓社區轉型更為成功。</p> <p>三、健康社區的推動</p> <p>引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|-----------------------|--------------|--------------------------------|---|-----------------|--------|
| | | | | | <p>色。</p> <p>調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由。</p> <p>提問：在一般我們所居住的社區環境，例如：公園、街道、公共區域、社區圖書館、社區游泳池等環境的維護工作，是由誰來負責維護？</p> <p>討論：學生進行討論。</p> <p>發表：學生分組發表討論的結果。</p> <p>統整：教師統整說明居民可以經由社區生活的體驗，找出新的生活價值來共同經營地方事務；並且自主自覺地結合群力來改善自己的環境，振興社區文化產業，提升生活品質。</p> | | |
| 十五 | 05/24-05/28 | 第三篇打造健康社區 第1章 健康社區面面觀 | 學習健康社區推動的技巧。 | 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境 | <p>一、健康社區的實例說明：教師說明「健康社區營造」的核心概念，是有關社區的各種</p> | 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 | 【環境教育】 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|
| | | | | <p>所擬定的行動方案與法規。</p> | <p>公共事務，都由社區居民主動來關心且共同參與。</p> <p>提問：健康社區營造有哪些實例？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>統整：教師強調健康社區營造的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。</p> <p>二、活動「我們的社區」</p> <p>提問：你居住的社區也有所謂志工隊的組織嗎？你知道他們做了哪些事情嗎？如果是你也加入了，你會想要怎麼做？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的</p> | | |
|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|-------------|----------------------|---|--|--|--|--|
| | | | | | 健康、環境都會愈來愈好。 | | |
| 十六 | 05/31-06/04 | 第三篇打造健康社區 第2章 營造社區健康 | <p>1. 認識社區健康營造策略。</p> <p>2. 了解經營社區健康的意義與作法。</p> | 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 | <p>一、營造社區健康策略</p> <p>問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？</p> <p>發表：鼓勵學生發言。</p> <p>說明：教師歸納學生的想法，說明可以結合其他的企業機構來支持。</p> <p>統整：教師強調由於這些不同領域背景的人士，不但結合了知識專業與鄉土情懷，更開始啟動地方基層的潛在力量。</p> <p>提問：社區中若有居民影響其他人的居住品質，會利用什麼方法讓他知道社區居民的意見？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：個人改善社區環境的力量有限，若能結</p> | <p>1. 問答：能具體說出社區健康營造策略。</p> <p>2. 觀察：積極參與討論。</p> <p>3. 問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。</p> <p>4. 觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，發揮制衡作用，這就是一種「社區壓力」的成效。</p> <p>統整：舉例說明社區壓力的實例。</p> <p>二、活動「社區人力資源」</p> <p>提問：你所居住的社區有沒有需要改善的地方？如果你是社區推動委員會的成員，你會怎麼做？</p> <p>發表：請學生踴躍發言。</p> <p>統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家更有團結的力量。</p> <p>三、永續經營社區健康</p> <p>提問：如何永續經營社區健康？</p> <p>討論：請學生五至六人</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|--------|---------|-------|-----------|--|--------|--|
| | | | | | <p>分成一組並討論。</p> <p>發表：學生分組踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生調查居住社區有哪些組織協助推動社區健康活動。</p> <p>發表：請學生闡述調查內容。</p> <p>四、思考與行動</p> <p>提問：請問學生參加過哪些社區活動？活動的內容為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>提問：社區是否有義工人員？義工人員都從事協助社區的哪些活動？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。</p> | | |
| 十七 | 06/07- | 第三篇打造健康 | 了解社區健 | 7-3-5 提出個 | 一、活動「社區幸福紀 | 問答：能具體 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|------------------|---------------------|---|--|--------------------------|--|
| | 06/11 | 社區 第2章 營造社區健康 | 康關懷計畫 的擬定步 驟。 | 人、社區及組織 機構為建造更健 康的社區與環境 所擬定的行動方 案與法規。 | 事」 提問：你所居住的社 區，有沒有類似課文 中的事情？ 發表：請學生踴躍發 言。 統整：每一個社區，都 需要每一個人的付出， 只要大家團結一個人貢 獻一點心力，相信每一 個社區都可以很溫馨、 很幸福。 二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健 康，因此以實際的行動 來關懷自己的社區是最 迫切需要的。 提問：你曾經為自己的 社區付出哪些貢獻？ 講解：教師指導健康關 懷行動的步驟與方式， 例如： 1. 尋找社區問題 2. 社區問題診斷 3. 找出解決問題的方法 4. 擬定行動計畫與執行 | 說出社區健康 關懷計畫的擬 定步驟。 | |
|--|-------|------------------|---------------------|---|--|--------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----|-----------------|-----|--|--|--|--|--|
| 十八 | 06/14- 06/18 | 已畢業 | | | | | |
| 十九 | 06/21- 06/25 | 已畢業 | | | | | |
| 廿 | 06/28- 06/30 | 已畢業 | | | | | |

註 1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。

註 4：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。