**南投縣仁愛國民中學 109學年度部定課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | 健體(健康) | 年級/班級 | 七年級 |
| 教師 | 彼陽司霖 | 上課週節數 | 每週（1）節，本學期共（22）節 |

|  |
| --- |
| 課程目標:健康教育1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。3.自我監督促進健康的行動並反省修正。4.分析影響健康的因素。5.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。6.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。7.自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。8.認識系統運作進行減少健康風險的行動。9.自主思考青春期的健康問題。10.提出青春期保健自主管理的行動策略。11.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。12.思考自己的特質、自我概念。13.運用正向思維充分地肯定自我。14.樂於自我實現的生活型態。15.思辨性別刻板印象的內涵。16.熟悉打破性別刻板印象的技能。17.公開表明尊重他人性別特質的立場。18.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。19.會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。20.消費時能夠確認食品標示。21.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。22.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。23.持續地執行減少食品中毒風險的行動。 |
| 教學進度 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/跨領域(選填) |
| 週次(必填) | 日期(選填) | 核心素養 | 單元名稱 |
| 一 | 8/23~8/29 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇健康滿點第一章健康舒適角（開學預備週） | **一、阿康、小瀚與小琳：**說明：請學生看完阿康、小瀚與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法講解：健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。**二、健康語詞接龍**腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。遊戲規則：用一句話說明或形容「健康是什麼」，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。**三、全人的健康**提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？發表：學生自由發表意見。說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。**四、健康的身體**說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個身體健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 | 問答觀察實作 | 【生命教育】 |
| 二 | 8/30~9/5 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇健康滿點第一章健康舒適角 | **一、阿康、小瀚與小琳：**說明：請學生看完阿康、小瀚與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法講解：健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。**二、健康語詞接龍**腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。遊戲規則：用一句話說明或形容「健康是什麼」，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。**三、全人的健康**提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？發表：學生自由發表意見。說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。**四、健康的身體**說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個身體健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解身體健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力。 | 問答觀察實作 | 【生命教育】 |
| 三 | 9/6~9/12 | A2系統思考與解決問題 | 第一篇健康滿點第一章健康舒適角 | **一、健康的心理**說明：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力**二、健康的社會**說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個社會健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力**三、健康偵查隊**提問：健康狀態可分為身體、心理、社會，你的健康表現較偏向哪一方面呢？實作：請同學將前面三個健康參考選項標註在雷達圖上。講解：從活動中不難發現在健康的三個層面上，每位同學都可能有不足的部分，只要試著調整改善，每個人都能更健康喔！實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選一個未達到且對健康影響最大的項目來進行改善。運用問題解決的生活技能，請學生試著執行改善，讓自己更健康。說明：現在健康不再是過去只講求「無病」狀態。健康被視為多層面及正向的概念，且會受到價值觀、生活型態等影響。若是健康偏向某個面向，我們就得思考如何讓健康的三面向達到平衡。歸納：藉由健康偵查隊的活動，讓大家去省思自己的健康問題，才能從生活中逐步改變，哪怕只是小改變，都是促進健康的開始，做好自我保健來提升自己的健康。 | 問答觀察實作 | 【生命教育】 |
| 四 | 9/13~9/19 | 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 | 第一篇健康滿點第二章健康靠自己 | **一、我的人體城市**提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。**二、影響健康的因素**說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。說明：教師講解影響我們健康的四個因素：1生活型態40%　2生物遺傳20%　3環境30%　4醫療服務系統10%。歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。**三、生活型態與健康**提問：你覺得阿康和阿芳為什麼生病？他們的生活型態出了甚麼問題？發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。說明：從上述的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅，教師說明生活型態對健康的影響。**四、健康促進生活型態**說明：「健康促進生活型態」是為了維持或提升自己的健康，而進行多方面的生活習慣養成。講解：教師以均衡飲食、規律運動、適當壓力與情緒、人際互動、充足睡眠為例，逐一介紹上述生活習慣對健康的好處。 | 觀察實作 | 【環境教育】 |
| 五 | 9/20~9/26 | 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 | 第一篇健康滿點第二章健康靠自己 | **一、訂定目標—改變睡眠習慣**提問：前一堂課老師以介紹良好生活習慣的養成，其中充足睡眠對你們很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。講解：自從3C產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！**二、改變的開始**講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。實作：請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。講解：想養成規律運動的習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。**三、我的健康契約書**提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由設計美麗的插圖或外框。講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。反思：實作之後，請學生思考以下問題，如：是否對自己目前的健康滿意？是否留意自己的健康？察覺自己的健康？藉由這樣的反思能更重視健康、更了解健康，才能努力朝健康邁進。 | 觀察實作 | 【環境教育】 |
| 六 | 9/27~10/3 | A2系統思考與解決問題B3藝術涵養與美感素養 | 第一篇健康滿點第三章身體的奧妙 | 1. **教師講解**

說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？討論：學生分組進行激盪討論。說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。1. **人體外部結構**

說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。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。**三、擁有良好的姿勢**說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。**四、人體器官**說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？發表：學生討論並指出正確位置講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。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。 | 觀察實作討論 | 【生命教育】 |
| 七 | 10/4~10/10 | A2系統思考與解決問題B3藝術涵養與美感素養 | 第一篇健康滿點第三章身體的奧妙 | **一、人體系統**提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。**二、器官大發現**說明：就剛剛介紹的人體系統，請配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。**三、人體器官與系統的運作**提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？發表：學生踴躍發表意見。說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。**四、維護器官的保健方法**說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。實作：請學生分組討論，選擇一個系統(全班分組，各組可分配不同的系統)，利用國健署等網站搜尋資料，找出這個系統有哪些器官，並找出這些器官的功能。發表：藉由各組發表，可讓學生更清楚了解身體的各系統內的器官與功能。紀錄：請學生紀錄一天24小時，自己做了哪些改變能讓自己更健康？引導學生藉由紀錄檢視自己的生活習慣是否符合健康。 | 觀察實作討論 | 【生命教育】 |
| 八 | 10/11~10/17 | 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B2科技資訊與媒體素養 | 第二篇快樂青春行第一章蛻變的你（第一次段考） | **一、教師講解：**說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？講解：青春期的開始，女生大約在10～14歲，而男生較晚，大約在12～17歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。**二、認識男生和女生生殖器官**說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。**三、青春期的疑惑**提問：請大家想想進入青春期可能有哪些疑問或困惑？發表：讓學生自由提問**四、為什麼會有「月經」**提問：「月經」是什麼？說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。**五、月經週期怎麼算**提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。實作：請同學確實針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在活動記事簿中。歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。**六、經痛怎麼辦**實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。 | 問答觀察實作 | 【性別平等教育】 |
| 九 | 10/18~10/24 | 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B2科技資訊與媒體素養 | 第二篇快樂青春行第一章蛻變的你 | **一、月經週期要注意哪些個人衛生**提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：1陰脣具有保護作用，須每天清洗。2上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。**二、如何選購內衣**提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。講解：少女們在青春期時必須穿內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損，或者駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的則妨礙的乳腺發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣的尺寸。盡量不穿有鋼圈的內衣，因鋼圈不利於乳房發育。此外，應選擇讓皮膚呼吸順暢的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。**三、面對夢遺我該怎麼做**提問：你是否也有A的困擾呢？實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 | 問答觀察實作 | 【性別平等教育】 |
| 十 | 10/25~10/31 | 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B2科技資訊與媒體素養 | 第二篇快樂青春行第一章蛻變的你 | **一、「勃起」、「夢遺」是什麼**說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如:觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。說明：教師說明夢遺的現象。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？」發表：學生根據自己所知自由發言。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。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。**二、男性的衛生保健該怎麼做**提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式：1.包皮容易積藏汙垢，應該要每天翻開清洗。2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。**三、關於性衝動我了解多少**提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。發表：學生根據自己的看法自由發言。統整：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。 | 問答觀察實作 | 【性別平等教育】 |
| 十一 | 11/1~11/7 | A1身心素質與自我精進A2系統思考與解決問題B1符號運用與溝通表達B3藝術涵養與美感素養 | 第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我 | **一、青春期的心理轉變**實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。**二、自我認同**提問：詢問學生是否了解自己？說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。**三、特質樹**說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。**四、優點大轟炸**說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己實作：請學生找4～5個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。 | 觀察實作 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十二 | 11/8~11/16 | A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達B3藝術涵養與美感素養 | 第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我 | **一、我並非完美小孩**說明：教師請學生先閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。**二、正向思維**提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。**三、自我實現**說明：教師說明自我實現的重要性。提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？分享：學生自由回答與分享。講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。**四、我的伸展台**提問：從小到大，你是否曾有過最滿意的作品，這樣作品可以是一首詩、一幅畫、一張卡片、一次比賽、一份作業、一篇作文等？實作：請學生找出最滿意的作品，也可以照片、影片、圖片呈現。發表：可以全班辦場作品發表會，讓每位同學帶著作品上台分享，分享自己最榮耀或最得意的時刻。講解：藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。 | 觀察實作 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十三 | 11/17~11/21 | A1身心素質與自我精進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 | 第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象 | **一、威廉的洋娃娃**實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。提問：如果我是威廉的家人，我會給威廉洋娃娃嗎？為什麼？如果威廉的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。**二、跳出性別框架**說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。 | 觀察實作 | 【性別平等教育】【生涯規劃教育】 |
| 十四 | 11/22~11/28 | A1身心素質與自我精進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 | 第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象 | **一、批判性思考技能練習**說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。**二、看重自己尊重他人**說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。統整：葉永鋕的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。 | 觀察實作 | 【性別平等教育】 |
| 十五 | 11/29~12/5 | A3規劃執行與創新應變B2科技資訊與媒體素養C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第一章吃出健康（第二次段考） | **一、食物的旅行**說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？討論：學生自由討論或發表自己想法**二、認識食品認證標章**提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外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。**三、農藥殘留量比一比**提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？**四、食前處理技巧**發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。**五、選購當季、當地蔬果**說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費APP可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。 | 問答觀察實作 | 【環境教育】 |
| 十六 | 12/6~12/12 | A3規劃執行與創新應變B2科技資訊與媒體素養C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第一章吃出健康 | **一、其他食材選購技巧**說明：教師介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。實作：請學生回家後，利用上述選購技巧，陪家人一同上菜市場或大賣場、超市選購食材，下堂課再與同學分享。**二、加工食品如何把關**提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？說明：教師說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。提問：請學生思考食品加工有那些好處？發表：學生自由發表。說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。**三、食品添加物**說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題：1.泡麵為何要加入抗氧化劑？2.魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？3.市面的糖果添加色素的目的為何？發表：學生踴躍發表意見。 | 問答觀察實作 | 【環境教育】 |
| 十七 | 12/13~12/19 | A3規劃執行與創新應變B2科技資訊與媒體素養C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第一章吃出健康 | **一、食品添加物的種類**說明：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。**二、食品添加物停看聽**請學生利用A、B兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。 | 問答觀察實作 | 【環境教育】 |
| 十八 | 12/20~12/26 | A3規劃執行與創新應變B2科技資訊與媒體素養C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第一章吃出健康 | **一、消費者如何把關**說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？分享與發表：各組將討論結果分享並發表。**二、正確選購包裝食品**實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。 | 問答觀察實作 | 【環境教育】 |
| 十九 | 12/27~1/2 | A3規劃執行與創新應變B2科技資訊與媒體素養C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第一章吃出健康 | **一、健康料理達人**說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。**二、自我省思與回饋**提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。 | 問答觀察實作 | 【環境教育】 |
| 二十 | 1/3~1/9 | A2系統思考與解決問題B1符號運用與溝通表達C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第二章食安中學堂 | **一、誰來晚餐？**提問：放學後同學的行程滿檔，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎?請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。發表：學生踴躍發表意見。實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。**二、均衡飲食**提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？發表：學生自由發表意見。**三、一日菜單**提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。改善方法：全榖根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿。**四、自己的三餐及飲食聲明書**說明：教師引導學生以剛剛的菜單為例，也請每位同學記錄自己的三餐飲食內容，檢視是否符合均衡飲食原則。實作：請學生運用訂定目標的生活技能，訂定一項均衡飲食的目標，如課本中是以每天至少吃三碟蔬菜為目標，為期一個月。總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 | 觀察實作 | 【環境教育】 |
| 二十一 | 1/10~1/16 | A2系統思考與解決問題B1符號運用與溝通表達C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第二章食安中學堂 | **一、健康外食**提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼?說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。**二、環保外食愛地球**說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？分享：學生自由分享與發表歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。**三、製作並發表健康外食指南**說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。 | 觀察實作 | 【環境教育】 |
| 二十二 | 1/17~1/20 | A2系統思考與解決問題B1符號運用與溝通表達C1道德實踐與公民意識C2人際關係與團隊合作 | 第三篇實在有健康第二章食安中學堂（第三次段考） | **一、食品中毒**提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。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，才不會發生食品中毒的情況。**二、食品中毒的原因與症狀**說明：教師介紹食品中毒的原因1.細菌性食品中毒2.病毒性食品中毒3.化學性食品中毒4.天然毒性食品中毒**三、食品中毒的處理流程**提問：詢問學生是否知道如何處理食品中毒事件？發表：學生踴躍發表意見。**四、預防食品中毒大補帖**提問：預防食品中毒，需注意哪些衛生工作？發表：學生踴躍發表意見。說明：教師說明預防食品中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。**五、食品的選購與處理**檢視：為了預防食品中毒，請針對自己平時食物的選購方式與處理方式進行勾選。實作：食物的選購與處理的過程中，找出沒做到的項目。並列出可以執行的方法統整：要預防食品中毒，不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食品中毒的發生。**六、問題解決技能**實作：請學生運用問題解決生活技能，根據上面食物選購與處理的勾選活動中，列出沒做到的項目，列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。講解：想有效預防食品中毒，平時選購與處理技巧也相當重要，所以平常就要養成良好的習慣，修正錯誤的選購與處理技巧。 | 觀察實作 | 【環境教育】 |