

新北市錦和國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期 部定 課程計畫 設計者：包育豪

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						
第九週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣 1. 以課文內容與情境故事，連結學生經驗引起學習興趣。 2. 透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範。 3. 請學生討論選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 4. 藉由日常生活中的飲食，引導學生認識相關標章。 5. 請學生思考飲食選擇時最主要的決定因素並分享。	1	教學投影片及影音檔。 學習活動單。	觀察、口頭發表評量、分組、紙筆測驗	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

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						
第十週	<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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享食安新聞，藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2. 以購買零食時等相關情境情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考， 3. 教師說明食品包裝上有關營養標示的資訊，並請同學以帶來的包裝食品做資訊判讀練習。 	1	<p>教學投影片及影音檔。</p> <p>學習活動單。</p> <p>相關包裝食品</p>	<p>觀察、口頭發表評量、分組、紙筆測驗</p>	<p>【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	

新北市 錦和 國民中學 112 學年度 九 年級 第一 學期 部定 課程計畫 設計者： 李欣憶

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						
第六週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	<p>第一篇健康體位行家</p> <p>第3章健康體位管理</p> <p>一、利用運動打造健康體位</p> <p>1. 實作：教師請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。</p> <p>2. 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。</p> <p>二、控制熱量</p> <p>1. 說明減重=消耗的热量>吸收的热量 運動消耗热量=METSx時間x體重</p> <p>2. 實作：當想要減重時，就必須消耗的热量要多於吸收的热量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>1. 請同學參照課本敘述，幫忙阿華設計一份體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。</p> <p>STEP1：確認阿華的體位 STEP2：由文章中確認阿華的問題 STEP3：設定目標 STEP4：訂定飲食及運動方式 STEP5：簽訂契約書 STEP6：執行計畫完成記錄 STEP7：評估結果與修正</p> <p>2. 歸納：肥胖青少年變成肥胖成人的機率高達三分之二，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康體位管理方法，落實健康生活型態。</p>	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
第七週 【第一次評量週】	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 一、阿華和阿強的飲食方式 1. 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 2. 發表：鼓勵學生踴躍發表。 3. 歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。 二、青春期營養 1. 提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家都來檢視看看。 2. 實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察自己是否有這些飲食問題。 3. 說明：教師說明青春期如果沒有獲取足夠的營養，可能會影響青少年的健康與成長，所以必須了解自己的營養需求，再來思考如何搭配與改善。 三、青少年該怎麼吃？ 1. 提問：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？ 2. 說明：老師藉由提問引導學生思考自己的影響是否均衡，並帶入每日飲食指南，讓學生對照自己吃的食物，是否符合青春期的每日飲食指南。 3. 統整：教師介紹六種建議的飲食方式供學生參考： 1)評估自己的健康體重和熱量需求。 2)三餐規律吃，並以全穀雜糧為主食。 3)每天三蔬二果，多粗食少精製。 4)不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。 5)飲食多樣化，選擇當季在地食材。 6)少吃油炸和高脂、高糖食物，避免含糖飲料。 四、換我試試看	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 青春期、孕期飲食相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
			<p>1. 提問：你覺得自己的飲食習慣中最需要改變的是什麼？希望達成的飲食目標是什麼？</p> <p>2. 實作：請學生回家後以自己訂定的飲食目標，與家人共同討論，一起準備三餐，下星期再與同學分享自己的成果。</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>1. 提問：你覺得孕產期的媽媽，有可能遭遇什麼問題，而需要調整她的飲食？</p> <p>2. 總結：懷孕和哺乳的媽媽是很辛苦的，為了孕育新生兒，媽媽的身體會有很大的改變，如：孕吐、水腫、便秘等，而為了改善這些問題，都得調整自己的飲食，現在就讓我們來看看孕產期媽媽的飲食 和青少年的飲食有什麼不同。</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>1. 提問：你是否曾經遇到周遭親友懷孕？你有觀察到她們都吃些什麼嗎？</p> <p>2. 統整：教師說明懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取，除了要吃進足夠的量之外，飲食的品質也很重要，如吃牛肉、毛豆等優質蛋白質</p> <p>3. 為了減少孕期不適媽媽也可以撥打孕產婦諮詢專線，獲得更專業與立即的協助。</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p> <p>1. 提問：你知道母乳對寶寶來說是最營養又珍貴的食物嗎？分享周遭親友哺乳的經驗。</p> <p>2. 總結：老師說明媽媽吃得營養，才能分泌營養的乳汁，所以優質蛋白質、多種維生素、礦物質鈣、微量元素鋅、鐵，必需脂肪酸（DHA、磷脂等）都不可缺少。</p> <p>3. 更重要的是還有攝取足夠的水分，如：開水、湯等，才能分泌足夠的乳汁。</p> <p>八、地中海飲食</p>					

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						
			<p>1. 說明：地中海飲食並不強調低脂肪，而是強多吃好油，他們的飲食多生吃蔬菜並以橄欖油調製成沙拉醬，淋在已烹調好的食物上面或沾麵包；橄欖油以生吃為多，非高溫烹調。</p> <p>2. 統整：請學生分組分享討論結果，教師總結。</p>					

<p>第十一週</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定 一、後悔買球鞋的阿華</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀：閱讀課本阿華與阿力的對話。 2. 提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？ 3. 說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，享受消費的快樂，降低後悔的機率。 <p>二、網路消費要留意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 2. 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： <ol style="list-style-type: none"> 1)商家是否為合法業者。 2)聯絡方式與交易對象是否真有其人。 3. 說明：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。 <p>三、消費者的八大權利 說明：教師說明消費者的八大權利。</p> <p>四、消費者的五大義務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。 2. 實作：請學生試著找出一件令自己愉快和不愉快的消費經驗，並分析愉快和不愉快的原因。 3. 說明：可以要求保障消費安全與權益，但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。 4. 讓學生思考消費者的義務有哪些 <ol style="list-style-type: none"> 1)消費者從事消費前應蒐集消費相關資料。 2)消費者有疑問應即查詢。 3)詳細閱讀商品之說明及標示等資料。 4)發生消費爭議時，儘速依照消費者保護法規定申訴、調解、消費訴訟程序解決。 	<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 網路消費、消費者權利、義務等相關資料。 4. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。 	<p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
-------------	---	--	---	---	---	--	--

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						
第十二週	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 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。	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第3章健康消費好決定</p> <p>一、消費停看聽——停、看</p> <p>1. 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？</p> <p>2. 說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。</p> <p>二、消費停看聽——聽</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資料了解產品內容」？</p> <p>2. 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？</p> <p>3. 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，減少受騙上當的機會。</p> <p>三、消費糾紛怎麼辦</p> <p>1. 提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>2. 討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。學生自由發表意見。</p> <p>3. 講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。</p> <p>四、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領</p> <p>總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。</p>	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 消費案例、消費糾紛等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
第十三週	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第1章環保問題</p> <p>一、全球暖化和我們有關嗎</p> <p>1. 閱讀：請學生先閱讀課本五位同學的對話並思考：全球暖化對我們有什麼影響？是什麼原因造成全球暖化？</p> <p>2. 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。</p> <p>二、發燙的地球</p> <p>1. 閱讀：請學生閱讀新聞快報。請學生回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？</p> <p>2. 老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。</p> <p>三、全球暖化的影響</p> <p>1. 說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、極端氣候、疾病肆虐等。</p> <p>2. 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？</p> <p>3. 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。</p> <p>四、連呼吸都困難——空氣汙染</p> <p>1. 實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局APP，實際查詢目前所在位置的空氣品質。</p> <p>2. 說明：這個APP可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。</p> <p>五、固體微粒哪裡來</p> <p>1. 說明：認識固體微粒及PM2.5</p> <p>2. 討論：生活中可以做些什麼事情避免接觸過多的固體微粒及PM2.5</p>	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 全球暖化、空氣污染等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
			3. 總結：越文明的生活越要付出代價，如何在環保與生活品質中取得平衡，是大家的課題。				海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	

<p>第十四週 【第二次評量週】</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題 一、認識空氣汙染對我們帶來的影響 說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下： 1. 形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。 2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。 3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 二、空氣汙染對人體的傷害 1. 說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣汙染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣汙染的問題。 2. 說明：教師說明 PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 1. 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣汙染物，臭氧濃度 100ppb 會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致 肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。 2. 觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM 3. 總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的傷害。 四、空氣汙染指標 說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標 AQI 中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。 五、我的保護措施 1. 提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？ 2. 說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95 口罩的使用時機。 六、垃圾海岸</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 空氣汙染對人體傷害、海洋垃圾、塑膠微粒等相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出汙染的危害。</p>	<p>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	----------------------------------	--	---	----------	--	--	---	--

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						
			<p>1. 閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。</p> <p>2. 提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？</p> <p>3. 說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和威脅整個生態。</p>				性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十五週	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>第三篇永續愛地球</p> <p>第 1 章環保問題</p> <p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡</p> <p>1. 說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。</p> <p>2. 討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。</p> <p>二、零廢棄的美好生活</p> <p>1. 說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需 10~20 年；寶特瓶要 450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100% 回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。</p> <p>三、垃圾減量 6R 原則</p> <p>1. 說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，生活中處處即可做到「減量」的目標。請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出垃圾的去處。</p> <p>3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。</p> <p>4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。</p> <p>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

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						
			<p>西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？</p> <p>2. 統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。</p> <p>四、無痕飲食就是潮 說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。無痕飲食的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。如：出門在外自備餐具、盡量不要製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。</p> <p>五、垃圾減量我做到 1. 說明：教師說明減少垃圾汙染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。 2. 實作：請學生實際記錄自己一天內所製造的垃圾，並試著寫下自己會如何進行垃圾減量？有沒有做不到的減量方法？找出做不到的原因進行改善。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 1. 搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水汙染有關的新聞報導？ 2. 統整：教師統整說明，根據環保署的資料，全台50條主要河川中，有四分之一的河段被認定屬於中度及重度汙染，不宜飲用、灌溉，長度達763.9公里，喚醒全民關心水汙染的意識，才是有效防治的最好方式。</p> <p>七、水汙染的危害 說明：教師統整說明水汙染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。</p> <p>八、誰是水汙染的元凶 1. 說明：教師統整說明水汙染來源包括工業廢水、垃圾、生活汙水、醫院排放水、農牧業廢水等。</p>				<p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	

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						
			<p>2. 引導學生思考如何防治水污染，防治方法如下：</p> <p>1) 工廠廢水需經處理，才能排入河道。</p> <p>2) 少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。</p> <p>3) 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，立即更換</p> <p>4) 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。</p> <p>5) 改善排水系統，合理處理污水。</p>					

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						
第十六週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 一、柯林的減碳生活</p> <p>1. 閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 2. 提問：看完報到後，回答以下問題 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 3. 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！</p> <p>二、為什麼要節能減碳</p> <p>1. 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。 2. 觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。 3. 說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。</p> <p>三、綠色生活</p> <p>1. 介紹：教師介紹常見的環保標章。 2. 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。 3. 總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。</p>	1	1. 課本。 2. 節能減碳、綠色生活等相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
第十七週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 一、我的綠生活——食 說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。</p> <p>二、行動單地球——低碳園遊會 1. 實作：請學生分組討論若要辦個低碳園遊會，你想賣甚麼食物？你要用甚麼盛裝食物？怎麼處理廚餘及善後？ 2. 發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——衣 說明：教師說明綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠時尚 實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎麼做？</p> <p>五、我的綠生活——住 說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、節約用水、少用塑膠袋等。</p> <p>六、行動單地球——和塑膠袋說再見 實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？</p>	1	1. 課本。 2. 食衣住行等綠生活相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	<p>【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動 一、我的綠生活——行 說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯少走樓梯等。</p> <p>二、行動單地球——我的交通方式</p>	1	1. 課本。 2. 食衣住行等綠生活相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	<p>【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

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						
		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	<p>實作：讓學生統計全班的交通方式，有多少人搭乘大眾運輸工具上學？有多少人走路上學？有多少人騎腳踏車上學？分組討論各種交通方式的優缺點，並寫下自己的選擇。</p> <p>三、我的綠生活——育樂 說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言 實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。</p> <p>五、小棚的一天 1. 討論：請學生分組討論，並將小棚對環境不友善的作為一一列出。各組分享討論結果 2. 說明：生活中的任何小動作都可能帶來環境的負擔，我們也可以利用網站上碳足跡計算器來計算自己一天的碳足跡，盡可能達到低碳的目標</p> <p>六、檢視自己的一天生活 1. 覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。 2. 改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。 3. 分享：學生自由分享自己的做法。 4. 統整：教師統整學生的分享內容。</p>				能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	2. 協同節數： _____
第十九週	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區</p> <p>一、蘭嶼十二籃手工皂 1. 閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。 2. 說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。</p>	1	1. 課本。 2. 社區環保與食物銀行等資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
		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。	二、主動發現社區環保與健康問題 1. 閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。 2. 說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。 三、結合社區資源與人力 1. 閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。 2. 說明：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，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。 四、激發社區民眾共同參與 1. 閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。 2. 說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。					
第二十週	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 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	第三篇永續愛地球 第3章健康社區 一、換我試試看 1. 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它 2. 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 1. 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 2. 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？ 3. 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取	1	1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
		對他人促進健康的信念或行為的影響力。	專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。				均衡發展)與原則。	
第二十一週 【第三次評量週】 【休業式】	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	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。 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。	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區</p> <p>一、環保偵探我來當</p> <ol style="list-style-type: none"> 閱讀：請學生閱讀「德國中小學生找出河裡垃圾從哪裡來」的新聞報導。 思考：請學生想想看如果居家附近河川也有類似問題，你願意號召志同道合的同學一起來找出問題？你會怎麼做來減少河川垃圾？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。 <p>二、倡議計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。 分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。 發表：請學生分組發表討論結果。 <p>總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。</p>	1	1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	<p>【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

六、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與活動之申請表一致