

(表 12) 學習領域課程計畫

新竹市三民國民中學 109 學年度九年級第 1 學期健康與體育領域 (分科科目: 健康教育) 課程計畫

設計者: 健康與體育領域 健康教育科 莊惠雯教師

一、本領域每週學習節數 (1) 節, 銜接或補強節數 (0) 節, 本學期共 (20) 節。

二、本學期學習目標: (以條列式文字敘述)

- (一) 建立個人對身體外觀看法的健康概念、認識理想體重與身心健康之間的關聯、辨識媒體資訊所傳達的體重控制產品, 並選擇正確的策略、擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。
- (二) 認識壓力的本質、種類與對青少年生活的影響、了解壓力對身心健康的關係、透過正確紓壓的方法, 達成健康生活的目標、落實健康紓壓於日常生活中, 並能在必要時尋求協助。
- (三) 選擇健康紓壓的管道, 拒絕毒品的迷惑、認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅、培養從事安全性行為的態度, 並能在未來從事安全性行為, 以避免性病的感染。

三、本學期課程架構: (各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵:

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一 8/31 9/4	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範, 並能加以認同、遵守或尊重	第一章「體型價值觀」 活動名稱: 媒體中的審美觀	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察、分組討論、 學習活動單、實作 及表現、問與答	

二	9/7 9/11	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略 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	第一章「體型價值觀」 活動一：我的體型觀 活動二：失控的體型追求	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察、分組討論、紀錄	
三	9/14 9/18	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略 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	第一章「體型價值觀」 活動一：健康的體型觀 活動二：總結	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察	
四	9/21 9/25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康 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	第二章「體重現代觀」 活動名稱：體重變化的影響	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察、學習活動單、紀錄	

五	9/28 10/2	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康 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	第二章「體重現代觀」 活動名稱：體脂肪祕密大公開	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察	
六	10/5 10/9	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 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行	第二章「體重現代觀」 活動一：減重的迷思 活動二：揭開減重廣告的神秘面紗	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察、分組討論、 影片欣賞	
七	10/12 10/16	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	第二章「體重現代觀」 活動一：體重控制行動策略 活動二：總結	1	康軒版教科書第五冊 第一單元	觀察、分組討論、 學習活動單	
八	10/19 10/23	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重	第一章「與壓力同行」 活動一：壓力怎麼來 活動二：面對壓力的反應	1	康軒版教科書第五冊 第二單元	觀察、紀錄、實作 及表現	

九	10/26 10/30	6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動	第一章「與壓力同行」 活動一：壓力對健康的影響 活動二：抗壓與調適方法	1	康軒版教科書第五冊 第二單元	觀察、紀錄、實作及表現、分組討論	
十	11/2 11/6	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	第二章「與情緒過招」 活動一：情緒的真面目 活動二：情緒萬花筒	1	康軒版教科書第五冊 第二單元	觀察、紀錄	
十一	11/9 11/13	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	第二章「與情緒過招」 活動一：EQ 高手 活動二：做自己情緒的主人	1	康軒版教科書第五冊 第二單元	紀錄、實作及表現	
十二	11/16 11/20	6-3-4 尋求資源並發展略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病	第二章「與情緒過招」 活動一：異常行為的真相 活動二：早期發現，及時治療	1	康軒版教科書第五冊 第二單元	觀察、實作及表現	
十三	11/23 11/27	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略	第一章「致命的迷幻世界」 活動名稱：迷幻世界一場空	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、實作及表現	
十四	11/30 12/4	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略	第一章「致命的迷幻世界」 活動名稱：毒品小百科	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	課前準備、分組討論、觀察	

十五	12/7 12/11	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略	第一章「致命的迷幻世界」 活動名稱：毒害不要來	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、實作及表現	
十六	12/14 12/18	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略	第一章「致命的迷幻世界」 活動一：無毒安全網 活動二：抗毒小錦囊	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、紀錄、學習 活動單、實作及表現	
十七	12/21 12/25	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響	第二章「健康的愛、安全的性」 活動名稱：性病百科 Q&A	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察	
十八	12/28 1/1	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康	第二章「健康的愛、安全的性」 活動名稱：性病教戰檔案	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、問卷調查	
十九	1/4 1/8	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響	第二章「健康的愛、安全的性」 活動一：世紀黑死病—愛滋病 活動二：愛滋無國界，別讓愛缺席	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、問卷調查	
二十	1/11 1/15	1-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求	第二章「健康的愛、安全的性」 活動一：性病傳播網 活動二：性病防護、青春無悔	1	康軒版教科書第五冊 第三單元	觀察、紀錄、問卷調查	

廿一	1/18 1/22	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	第一章「現代飲食趨勢」 活動一：抗老大作戰	1	康軒版教科書第六冊 第一單元	課前準備、觀察、學生反應及分享	
----	--------------	--	--------------------------	---	-------------------	-----------------	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

壹、新竹市三民國民中學 109 學年度九年級第 2 學期健康與體育領域（分科科目：健康教育）課程計畫

貳、設計者：健康與體育領域 健康教育科 莊惠雯教師

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（）節，本學期共（18）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- （一） 認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
- （二） 從生活中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為。
- （三） 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- （四） 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
- （五） 知道如何利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- （六） 能認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。
- （七） 理解不同職業會產生不同的健康風險與危機，並能學會關心自己與他人的職業安全與疾病。
- （八） 了解職業環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。
- （九） 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- （十） 明白遭遇職場上不公平對待與職業傷害時，如何依循合法的途徑爭取自己應有的權益。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

一	2/15 2/19	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣。</p> <p>2-3-2 指出需要不同營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</p>	<p>【引起動機】 教師配合課本內文，強調飲食計畫的重要性，提醒學生如果飲食沒有計畫，我們就會憑感覺、依習慣吃東西，可能就吃得不健康了。</p> <p>活動一【飲食地圖】 教師分析，多數人購買食物時，是以習慣、口味及方便作為選擇的第一考量，而非均衡飲食的概念。將「我的飲食地圖」海報張貼在黑板，並教導學生如何畫出自己的飲食地圖。由學生省思可能不符自己生長階段的營養需求，教師最後說明人生各時期的飲食需求不同，而現代人在外飲食的機會增高，更需要擁有正確的營養概念。教師總結本活動，透過畫出飲食地圖的方式，提升學生對家人及人生各時期飲食需求的關心。</p> <p>活動二【生活中的飲食安排】 配合課文說明，人常因為不同的生活狀態，而無法兼顧健康飲食的原則。教師簡介以下四種狀態，應如何安排飲食。1. 平時：藉由學生平日用餐時之</p>	1	康軒版第六冊教科書 第一單元第一章現代 飲食趨勢(第6頁至 第11頁)	小組討論 觀察 紀錄	
---	--------------	--	--	---	--	------------------	--

		<p>情境，讓學生討論應該怎麼安排飲食。2. 節慶及聚餐時：藉親友聚餐之情境，請學生討論應該怎麼安排飲食。3. 壓力大時：請學生擬出自己紓解壓力的食物，並寫出在何處可以買到這些食物，以便日後能快速取得。可請幾位學生分享他們設計的食物。4. 患病時：(1)患者因疾病狀態不同，對營養的需求及限制也不同，強調病患應遵循醫囑及營養師的指示進食。(2)介紹現代人常見的慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、高膽固醇血症，這些疾病有年輕化的現象，學生應注意如何預防，並有能力為家人的健康把關。</p> <p>活動三【健康的飲食計畫】</p> <p>鼓勵學生養成幫自己及家人訂定飲食計畫的習慣，如此一來，將會讓自己更符合健康及營養的需求。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

二	2/22 3/26	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合成長和活動的營養需求。</p> <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> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區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 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</p>	<p>【引導動機】</p> <p>連結學生的生活經驗，請學生想想生活中的飲食消費是否常受到媒體廣告影響？可以請學生發表自己印象最深刻的食品廣告，並歸納目前媒體倡導的食品趨勢為何(例如：健康、減重、抗癌等)。請學生以「健康的食品」為主題，說說自己認為健康的食品應具備哪些功能？教師整理歸納後，再切入本章討論的食品趨勢及其優缺點，讓學生一起了解這些食品，並檢視是否為真正的「健康食品」。</p> <p>活動一【食品選購考量】</p> <p>1. 健康食品:說明何謂健康食品，可以健康食品的照片或實物來說明。提問：「哪些人需要購買健康食品呢？只吃健康食品就會健康嗎？一定要買健康食品來吃嗎？」請學生發表想法，並澄清其價值觀念。配合課本說明，如何安全的選購「健康食品」(有核可圖示者)，可舉目前已通過的食品為例。</p> <p>2. 有機食品:請學生就自己的經</p>	1 1	康軒版第六冊教科書 第一單元第一章現代 飲食趨勢(第 12 頁至 第 15 頁)	觀察 紀錄 實作及表現 觀察 紀錄	
---	--------------	--	--	--------	---	-------------------------------	--

		<p>驗，說出對於有機食品的概念。說明何謂有機食品，並說明為何此種飲食方式會被推廣，並進一步解釋國外推行的「生機食品」與有機食物的關連及其優缺點。提問：「一定要買有機食品來吃嗎？」請學生發表想法，並針對學生的價值觀念做澄清。說明如何安全的選購「有機食品」，可舉目前已通過的食品為例。</p> <p>3. 具有特殊功能性的食品:以實物介紹這些補充或限制營養素的食品，並請學生發表自己食用的經驗。講解常見如「低脂」、「高鈣」、「低鈉」、「高鐵」等食品的廣告訴求，並說明其適用對象。提問：「我們需要購買這些食品來吃嗎？」請學生發表，並針對其價值觀念做澄清。指導學生如何安全選購具特殊功能性的食品，可以學生常喝的優酪乳或牛奶為例，說明其營養標示及購買的注意事項。</p> <p>4. 傳統食材:以實物(例如：雞精)或照片介紹傳統食材，並請學生發表自己食用的經驗。講</p>				
--	--	--	--	--	--	--

解常聽的傳統食材，例如：「靈芝」、「人蔘」、「雞精」等食品的內含成分，並連結學生對於「食補」的概念，澄清廣告中將這些傳統食材蒙上神祕面紗，成為可「治病」、「抗癌」、「長壽」的假象。提問：「我們需要購買這些食品來吃嗎？」請學生發表，並針對學生的價值觀念做澄清。

活動二【聰明飲食消費者】

以消費糾紛案例作為引起動機，請學生分享自己或親友相似的經驗。利用蒐集來的食品廣告單張或雜誌等，和學生一起看看常用的廣告用語有哪些？這些用語學生們都清楚嗎？怎樣的食品廣告，容易吸引學生或混淆視聽？講解常聽見的廣告用詞，例如：機能性、抗氧化等專有名詞。最後闡釋，廣告在我們生活中越來越重要，但是商業促銷的手法，很容易讓消費者受騙上當，尤其不健康的食物對人體傷害是不可預測後果的，我們更應該小心廣告的陷阱。以課本上的三招，說明在面對食品

消費選擇時，應該充分考慮的向度，以免受環境或流行廣告影響而受騙。再次強調正確選擇食品對人體健康的重要性，並提醒學生不應該盲目追求流行，了解自己真正的營養需求，才是最重要的。

【引起動機】

請同學分享一周之中，正餐平均有幾餐是在外食用，以及常去消費的外食營業場所。詢問同學在選擇外食時的考量因素。請同學自由分享。以課本「西元 2011 年臺灣地區食品中毒案件攝食場所分類統計圖」，讓學生了解外食營業場所，已成為目前最容易引起食品中毒的場所。總結說明，多數的人以價錢、口感、方便為主要考量因素。而忽略飲食衛生、營養等重要條件。本章將針對飲食衛生、食物中毒進行介紹。

活動一【食品中毒知多少】

介紹「食品中毒」的定義。說明常見的食品中毒的種類及發生原因。

1. 細菌性食品中毒：介紹腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌為主要

		<p>的食品中毒病原體，以及其引起中毒的原因。</p> <p>2. 天然毒素食品中毒：此類毒素是天然存在非人為產生，可分為動物性毒素、植物性毒素、黴菌毒素。</p> <p>3. 化學性食品中毒：違法或過量的添加物，造成人體危害，產生食品中毒。介紹「塑化劑事件」及由工業汙染所導致的「痛痛病」發生原因。</p> <p>教師總結，外食餐館多為發生食品中毒的場所。食品中毒可能是環境、處理食物的流程上出現異狀而導致。請學生於課後挑選一家常去的外食場所，進行觀察並填寫於習作上。</p> <p>活動二【食品中毒的處理】</p> <p>介紹常見的食品中毒症狀。說明當發生食品中毒時，應進行的處理流程，並提醒學生，用餐時要多注意安全、衛生。進行「大家來找碴」活動，找出阿華在過程中可能導致食品中毒發生的原因，進而引導學生如何預防食品中毒。</p>			
--	--	--	--	--	--

三	3/1 3/5			康軒版第六冊教科書 第一單元第二章安全 衛生的飲食(第 16 頁 至第 20 頁)		
---	------------	--	--	--	--	--

四	3/8 3/12	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區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 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</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>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</p>	<p>活動一【預防食品中毒】</p> <p>複習食品中毒的常見原因。介紹預防食品中毒的觀念及方法。1. 檢視自己的飲食觀念：檢視自己是否常食用新鮮的食物，還是加工食品？是否有留意食品的原料來源，及烹煮製備的過程是否安全衛生。增加自身對外食衛生的敏感度。2. 判斷新鮮度：提醒學生外食或選購食品時，應多注意食物的新鮮度、食品標示，並介紹判斷的方法。3. 意清潔：避免食品中毒的最重要條件在於，選購及處理食物原料應加強安全、衛生與清潔。4. 迅速處理：食材或食物購買後，處理過程注意生、熟食要盡快分開處理，注意保存。5. 加熱與冷藏：注意食品的保存及食用溫度。教師總結，鼓勵學生在選購外食時，能以「安全衛生」為主要考量條件。</p> <p>活動二【食品安全守門員】</p> <p>請學生討論課本三個圖片，當用餐環境、食物處理方法出現問題時，對於消費者的外食安全會有什麼危害。邀請學生分</p>	1 1 1	康軒版第六冊教科書 第一單元第二章安全衛生的飲食(第 21 頁至第 28 頁)	<p>觀察 實作及表現 分組討論</p> <p>觀察 實作及表現 分組討論</p> <p>觀察 紀錄 實作及表現</p>	
---	-------------	---	--	-------------	--	--	--

	<p>法規。</p>	<p>享曾經聽過關於外食衛生的新聞，並發表感受。教師再說明，不管身為消費者、稽查單位等不同的角色，都應負起共同監督外食衛生的責任。讓同學思考若將來成為食物的供應者，又能為飲食衛生做哪些努力呢？並以超級市場工作人員、廚師為例。勉勵每位學生都應負起食物的責任，唯有安全衛生的食物，才能確保身體健康的安全。</p> <p>【引起動機】世界環境新聞臺 教師說明課本所提到的極端氣候、沙塵暴、戴奧辛、海平面上升及水源危機等各類環境新聞，大多起因於人類的經濟活動，這些事件不只影響人類的生活環境，並且也開始逐漸改變地球生態。教師請學生思考，可以進行哪些環保行動改善這些情形？</p> <p>活動【變調的空氣】 拿幾張圖片：熱水器、髮膠噴霧劑、機車與汽車，並詢問學生看到這些圖片，會聯想到與空氣汙染中的哪些氣體？(熱水器→瓦斯燃燒不完全引發的一</p>				
--	------------	---	--	--	--	--

氧化碳中毒。髮膠噴霧劑→氟氯碳化物。機車與汽車→二氧化碳或二氧化硫等廢氣)。教師請學生發表這些氣體會對環境造成哪些危害，以了解學生的前備知識，教師可以適時加以補充。並利用課本或教學簡報介紹空氣汙染的種類、空氣汙染物對健康的影響及對環境造成的危害。空氣汙染會導致身體內什麼系統的疾病增加或使病況加劇？根據影帶所示，市區空氣汙染的元兇為何？總結：防治空氣汙染是每個人的責任，學生也應該為地球環境努力。

活動一【難以處理的現代垃圾】

播放一段有關垃圾收集的影片。並請學生討論發表下列問題：垃圾是從哪裡來的？垃圾會為環境帶來哪些嚴重的問題？請學生分組討論在一天的生活中，製造了哪些垃圾？又是如何處理自己製造的垃圾？由於人們大量使用拋棄式物品，例如：衛生紙、溼紙巾、免洗餐盒碗筷、塑膠杯、吸

			管、保麗龍盒和塑膠袋等，會嚴重影響地球生態，所以每個人都有責任解決垃圾問題。教師揭示所在縣市政府環保局垃圾量統計表，請學生發表對於每日製造的垃圾量有何看法？及思考如何改變生活方式以減少垃圾量？說明目前垃圾的處理方式及各項配套措施。總結：做好資源回收，讓資源垃圾進入回收系統是垃圾減量的開始。更積極的做法是不要製造垃圾，確實做到儉樸生活、綠色消費。			
五	3/15 3/19			康軒版第六冊教科書 第二單元第一章關心我們的環境(第 30 頁至第 34 頁)		
六	3/22 3/26			康軒版第六冊教科書 第二單元第一章關心我們的環境(第 35 頁至第 38 頁)		

七	3/29 4/2	<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>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>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>【引起動機】我們喝的水安全嗎？ 請學生至學校或住家附近之小溪，觀察河川有哪些漂流物？水流的顏色？並記錄在習作「我的學習紀錄」中。將學生課前蒐集的各種河川的照片張貼在黑板上，請學生發表看完照片後的感想，並詢問學生：「潔淨的和骯髒的河川給你的感覺有什麼不同？喜歡哪一種？」配合課本，說明水污染對人類生活的影響。</p> <p>活動一【無形的噪音污染】 播放一段音樂給學生聆聽，內容包括：狗叫聲、收音機的聲音、風聲等，每播放一段音樂後，便詢問學生覺得這段音樂悅耳或不悅耳，並請學生發表為什麼會有這種感覺？以收音機的聲音為例，請覺得不悅耳的學生發表感覺，教師說明人對噪音的感覺非常主觀。簡單來說，噪音就是聽了會讓人感到不舒服的聲音。說明聲音的單位是分貝，並讓學生了解日常生活中的聲音大約是多少分貝，例如：飛機引擎、熱門音</p>	1 1 1	第二單元第一章關心我們的環境(第 39 頁至第 43 頁)	觀察 紀錄 實作及表現 觀察 紀錄 觀察 紀錄	
---	-------------	--	---	-------------	-------------------------------	---	--

樂的聲音為120分貝以上；火車行駛的聲音約100分貝；大卡車行駛約85分貝；吸塵器運轉的聲音約70分貝；正常交談的聲音為60分貝；汽車慢速行駛約50分貝；安靜的辦公室約40分貝；摩擦樹葉約20分貝。而每個人忍受分貝的程度會依照地方與環境有所不同，例如：晚上睡覺時，有時候輕微的聲音（例如：時鐘的滴答聲），就會讓人難以入眠。利用課文介紹噪音的來源、種類、對健康方面的危害，以及減低噪音危害的方法。並利用生活行動家的內容，告知學生當遭遇擾人的噪音時，可以採取的行動。

活動二【環境小革命·歡迎你加入】

請學生朗讀課本布農族人阿力曼的故事。請學生輪流分享自己的看法。歸納總結，即使是小小的環保行動，若能集合眾人的力量，就能改變地球環境。

活動一【認識綠色消費】

事先至環保署環保標章資訊網站下載各國環保標章圖案，並

製成教具後於課程中介紹。展示貼有省電標章產品或樣品圖片，例如：某些省電熱水器、省電冰箱等，並介紹省電標章設立的意義與重要性。說明綠色消費的內涵應包括節約資源與能源、購買環保商品及資源回收與再生。所以在消費時減少對環境的破壞，都可以稱為綠色消費。

活動二【小萱的一天--part I】

1. 原子筆：教師攜帶一些環保產品，例如：保麗龍回收製成的尺或小花盆、玉米做的環保牙籤等，讓學生可實際看到實品，教師並介紹這些環保產品的製造過程與環保特質。告知學生：筆丟棄後並不能回收，而且不管是掩埋或焚化，都會對環境造成汙染。所以應盡量選購可更換筆心的原子筆，以減少垃圾量。

2. 衛生紙：事先準備白色面紙或衛生紙及再生面紙或衛生紙，詢問學生：如果要使用，你會選擇哪一種？教師澄清：再生面紙或衛生紙很清潔、衛

生，但因它的顏色使得國人不太喜歡使用，而廠商為了讓消費者購買，不得已又添加漂白劑，使得本來是環保的物品變得不環保。

3. 免洗筷：說明免洗筷的製造及運送過程，相當不衛生。而且大量使用免洗筷亦會破壞熱帶雨林生態。教師提醒學生，其實只要每人每天外食時自備餐具，就可以減少使用免洗筷，進而達到環保的效果。

4. 飲料包裝：紙盒、寶特瓶、玻璃瓶、鋁罐和鋁箔包的特質是什麼？並介紹不同飲料外包裝的特質。教師提醒學生：沒有一項飲料包裝是環保的，其在生產製造或運送時，不但消耗地球資源，有些材料甚至不易於回收，因此減少使用才是最環保的方式。

活動一【小萱的一天--part II】

1. 車輛：介紹車輛消耗的資源，例如：鋼鐵、烤漆等原料。並在黑板上計算購車與保養車需花費的金錢。結論：購車與保養車輛必須花費許多費

用，並且製造及運轉時，會消耗大量能源，因此多搭乘大眾運輸工具，才是最省錢且環保的方法。

2. 報紙、廣告宣傳單：一天中，不管在路上或是夾在報紙中，大約會收到幾張廣告宣傳單？澄清：廣告宣傳單的製作會造成許多的環境汙染，最好的方法就是拒拿廣告單。

3. 清潔用品：介紹生活中琳琅滿目的清潔用品，其中的化學合成物可能對環境帶來問題。教師攜帶一些環保清潔用品，例如：無磷洗衣粉，讓學生看到實品，教師並介紹這些清潔劑的環保特質。同時告知學生如何選用清潔用品，以及正確的使用方法。

活動二【我的綠色行動】

教師介紹課本新竹中學幾名女學生的環保行動案例，告訴學生從自備環保筷開始，讓綠色消費融入生活。看完課本的行動案例，教師鼓勵學生可找幾位相同興趣的同好，一起組成環保行動團體，並且設計行動計畫內容。藉由學生的活動，

		<p>一同檢視其他組的環保行動過程，並彼此分享活動成果。</p> <p>活動三【做個綠色消費者】</p> <p>當我們藉著平日的消費選擇環保的商品時，就可以刺激商人生產更多的綠色商品，減少並抵制其他不環保的產品，強迫商人改變製造的方法，因此綠色消費行為可以促進企業重視並生產綠色產品。介紹西元2000年綠色奧林匹克運動會起源，說明何謂「綠色奧運」、西元2008年北京在綠色奧林匹克運動會的努力與作法，以及西元2012年倫敦奧林匹克運動會的期望與願景，讓學生了解運動與環保可以共存共榮。結論：環保還需要大家共同努力，了解綠色消費是促使製造商重視並生產綠色產品的原動力，若大家能一起努力改善環境，就能改善世界。</p>				
八	4/5 4/9			康軒版第六冊教科書 第二單元第二章綠色 行動(第44頁至第51 頁)		

九	4/12 4/16			康軒版第六冊教科書 第二單元第二章綠色 行動(第 52 頁至第 54 頁)		
---	--------------	--	--	--	--	--

十	<p>4/19 4/23</p> <p>6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>【引起動機】</p> <p>請學生以舒適的姿勢坐著，由教師帶領進行「生涯幻遊」的活動。引導學生幻想未來的生活與職業。請二～三位學生分享自己對未來的夢想。每個人對未來生活、職業有不同的憧憬，鼓勵學生努力讓美夢成真！</p> <p>活動一【生涯 vs. 職業】</p> <p>引導學生閱讀課文中玲玲的實例，並請學生思考及回答：玲玲為什麼會從事護士的工作？護士工作對玲玲的生活有什麼改變？在工作職場中，玲玲必須面對哪些辛苦的地方？對她的身心健康有何影響？如果你是玲玲，你會不會繼續選擇當護理師，為什麼？教師統整學生意見，配合課文與「你想過嗎？」說明職業的意義：1. 生涯的意義與職業的重要性。2. 舉例說明不同職業的選擇會有不同的生活型態。3. 適合的職業規畫可以提升自我概念、增強自信心；反之，則危害身心發展與健康。4. 強調不利的職場因素會引發職業傷害與職業</p>	1 1 1	康軒版第六冊教科書 第三單元第一章我的 未來不是夢(第 56 頁 至第 58 頁)	觀察 實作及表現 觀察 紀錄 分組討論 作業評量 觀察 紀錄	
---	--	---	-------------	--	---	--

病。最後提醒學生，健康規畫職業生活的重要性。

活動二【青春的使命】

想要擁有健康的職業生涯與亮麗人生，國中生目前應有的努力與準備是什麼？學生舉手搶答，教師給予回答學生獎勵。歸納學生答案，說明課文青春期四項職業生涯發展任務。

活動一【求職安全備忘錄】

說明「求職廣告放大鏡」學習活動單，指導學生分組討論：從求職廣告中，找出可能潛在的人身安全危機。請學生發表填寫學習活動單的內容。教師配合課文歸納說明，「小撇步一：求職前應做好的準備」與「小撇步二：求職時要堅守的原則」。

活動二【打工安全大考驗】

進行「青少年打工安全大考驗」：教師說出以下考驗題目，學生以雙手在頭頂圍圈代表贊同；以雙手在胸前交叉表示不贊同。工讀生不是正式員工，不必加入勞工保險。只要設備齊全、有防護措施，未滿十六歲的工讀生可以處理與爆

炸性物質相關的工作。工讀生工作時，不小心被機器夾斷手指，是自己的責任，與公司老闆無關。公司可以要求未滿十六歲的工讀生夜間加班趕工。工讀生的工資沒有一定的標準。工讀生是臨時員工，權益不受法令保護。教師針對學生的回答，參閱課文「小撇步三：打工時的特別叮嚀」與「資訊站」，逐一澄清學生的觀念。結語：有了以上的求職安全概念後，學生則可應用前述的求職三撇步，幫助自己安全踏出職場的第一步。

【引起動機】

詢問學生是否有打工的經驗(在外打工或是在家裡幫忙皆可)，並請學生分享是否曾在工作中受過傷害，當時如何處理。請學生分享事先完成的我的學習紀錄第一部分(受訪者的職業、工作概況、是否曾經受傷或曾罹患的疾病、處理狀況)。教師整理學生的分享，說明在工作中，往往會因為各種因素受到傷害，甚至影響身體健康。教師舉新聞實例說明職業災害與

			<p>疾病常見於勞動者，就像運動員受到運動傷害一樣，並且藉由現況強調職業安全的重要性。</p> <p>活動一【職業危機搜查站】</p> <p>教師詢問學生：在印象中，加油站是一個什麼樣的環境？如果每天需要在加油站四個小時以上，你覺得會有什麼狀況發生？身上會不會有味道？教師說明，如果未來在工作有任何問題，可以隨時詢問家人或上網、打電話等尋求解答。教師利用宇振一家人的例子詢問學生：宇振一家人分別對於工作的煩惱是什麼？為什麼他們會這麼擔心他們的健康？每個行業都存在著危險因子嗎？這些危險因子會對人體造成什麼危害？以導入下一小節的活動。</p>			
十一	4/26 4/30				康軒版第六冊教科書 第三單元第一章我的未來不是夢(第 59 頁至第 61 頁)	
十二	5/3 5/7				康軒版第六冊教科書 第三單元第二章職業安全與健康(第 62 頁至第 64 頁)	

十三	5/10 5/14	<p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>活動一【環境中危害健康的因子】</p> <p>說明工作中的各種危險因子及其對人體的傷害。利用賓果遊戲，將職業所傷害的人體部位與疾病的危害因子進行配對。教師需於每一題答完之後進行補充說明，尤其是進階題。基礎題可針對課本既有的內容出題，而進階題則可設計情境題，讓學生判斷此職業病的危害因子為何？該如何預防等。結束後，連線最多的小組為勝利組，如果連線數相同，則答題數多者為勝。</p> <p>活動二【保護自己，也關心別人】</p> <p>請學生想一想，宇振一家人應該如何保護自己呢？說明：爸爸每天在工作時，應戴安全帽、耳塞及手套，並且注意每次工作不超過四小時，以減輕噪音及震動帶來的傷害。哥哥每工作三十分鐘應休息十分鐘，可以走動、伸懶腰、看看遠方等，以避免近視加深或體重變重。姐姐則應穿好防護衣。媽媽做家事十到十五分鐘</p>	2	康軒版第六冊教科書 第三單元第二章職業安全與健康(第 65 頁至第 69 頁)	觀察 分組討論 實作及表現	
----	--------------	---	---	---	--	---------------------	--

			<p>後，應伸展一下身體，以避免維持同一姿勢太久，而且全家人也可以一起分工合作做家事。教師總結：工作時，必須注意工作中的危險因子，避免罹患職業病或職業傷害，同時也必須留意一些小動作或習慣是否會成為他人的危險因子。如果能時常關懷他人，相信這個職場環境會更加和諧、美好。</p>			
十四	5/17 5/21			<p>第二單元 第 1 章在人際關係中成長(第 50 頁至第 53 頁)</p>		

十五	5/24 5/28	<p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>引起動機【健康促進・促進健康】</p> <p>詢問學生，希望未來的就業職場是什麼環境？對於上班時間、工作場合、薪水獎金、員工福利、老闆嚴格等的要求又是如何？請兩位學生輪流將其他學生發表的內容記錄在黑板上。總結學生提出的「職場條件」，並引發學生思考：職場生活固然充滿著許多吸引力、挑戰性與美好願景，但也可能潛藏著一些威脅健康的問題，例如：長時間工作可能造成員工精神不濟、工作效率不佳，甚至因注意力不集中，導致事故傷害的發生。當職場中可能危害健康的情境發生時，你可以怎麼做呢？教師強調：在職場中，自己可以先行從事維護自身健康的活動，甚至在還沒發生健康危害前就可進行。藉此說明何謂健康促進及職場健康促進，及現今各國對於健康促進的推廣情形。</p> <p>活動一【生活環境大體檢】</p> <p>先請學生思考課本中的三個問題，並請學生寫下答案或發</p>	3	<p>康軒版第六冊教科書 第三單元第三章職場 健康促進(第 70 頁至 第 76 頁)</p>	<p>觀察 實作及表現 紀錄 分組討論</p>	
----	--------------	---	--	---	---	-------------------------------------	--

表。教師針對學生的回答統整答案：1. 目前花最多時間待的地方多半是學校。2. 學校中的課桌椅不舒適、座位太狹小等問題，可能造成不健康的影響。3. 可將家中椅墊帶到學校，使椅子坐起來較舒適。教師說明：目前學校可能是學生主要的生活環境之一，所以這個場所的舒適與否，可能影響學生的學習效率。而未來進入職場後，學生也可以利用上述問題檢視自己的工作環境，因為除了工作地點提供良好的環境之外，學生自己也可以付出努力，改變令人工作不舒適的條件，讓自己在工作時身心更愉快。

活動二【健康職場營造指南--part I】

運用課本中宇振哥哥公司的情境，讓學生思考在這樣的環境下可能會有什麼不良的健康影響，請學生發表並說明。學生可以藉此了解營造健康的職場環境，對於員工與雇主來說都相當重要且值得重視。再藉由宇振哥哥公司的健康促進方

			<p>式，說明健康促進的原則及可進行的方式。在此之中，強調這樣的健康促進是基本原則，所有人都可以在此原則下發揮自我創意。將學生分組，以抽籤方式決定各組將為何種職業的人發聲，搭配「如果我是……」學習活動單，並參考課文中常見的計畫內容，依不同的職業性質，為員工思考可以從事的職場健康促進計畫。例如：便利商店員工、計程車司機、老師、護士、明星、業務、程式設計師等，請學生依這些人的工作性質，思考並討論可能會產生哪些健康上的危害？從事該職業的人，應該如何依照課本中所提供的原則，以員工的角度來為自己的健康做努力？開放討論時間後，說明下週將邀請各組上臺分享，學生可於下課期間，針對該職業再進行了解及補充。</p>			
十六	5/31 6/4			第二單元 第 2 章經營我的家庭關係(第 58 頁至第 61 頁)		

十七	6/7 6/11	<p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>活動一【健康職場營造指南--part II】</p> <p>請學生將上節課的討論內容進行分享。教師與學生一起檢核，各組提出的職場健康促進計畫，是否符合不同職業性質的需要而設計，並適時的給予肯定、建議與回饋。</p> <p>活動二【維護職場健康權益】</p> <p>貼出職場可能威脅健康的情境圖卡，例如：充滿二手菸的環境、超時工作有黑眼圈、長時間坐著缺乏運動、趕不完的工作、用餐時間到了未用餐等，請學生思考各種情境對健康可能造成的危害。請學生依據各種情境帶來的健康問題，提出克服的方法。說明政府對於職場就業者的健康與安全權益，訂立的相關法律內容。分別說明<u>勞動基準法</u>、<u>勞工安全衛生法</u>、<u>勞工保險條例</u>及<u>性別工作平等法</u>等四種法律訂定的主要目的。教師提醒學生：每個人的價值觀與選擇，決定不同的職業生活，注意身體健康，並善用法律來保護自己，才不會</p>	1		<p>分組討論 觀察 實作及表現</p>	
----	-------------	---	---	---	--	------------------------------	--

			<p>因盲目工作而失去健康。教師總結：進入職場後，每天至少有三分之一的時間在職場中度過，因此職業將對健康產生極大影響力。教師提醒學生未來應該選擇較健康的職場環境，才能使自己的健康更有保障。請學生返家完成習作內容，實地了解就業職場中，員工的健康問題及可行的健康促進方式，當作未來進入職場前的準備。</p>				
十八	6/14 6/18				第三單元第三章職場健康促進(第 77 頁至第 78 頁)		
十九	6/21 6/25	<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>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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>	<p>1.教師以學校附近之社區地圖。</p> <p>2.介紹校園週遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。</p> <p>3.介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。</p>	1	第三單元 第 1 章健康社區面面觀(第 70 頁至第 77 頁)	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> <p>3.分組討論</p> <p>4.記錄</p>	

二十	6/28 6/30	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 規畫並參與改善 環境危機所需的預防策 略和行動。	1. 了解影響社區安全的因素。 2. 認識與社區安全相關的法令 規定。	2	第三單元 第 2 章安全好社區(第 78 頁至第 88 頁)	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論 4.記錄	
----	--------------	---	---	---	--------------------------------------	-----------------------------------	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）