

新北市_____國民中學_114_學年度_九_年級第_一_學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動
 10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：_____族 13. 新住民語文：_____語 14. 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

<p>■ C3多元文化與國際理解</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
----------------------	--

五、課程架構：

三上	健康體位行家	身體意象
		我形我塑
		健康體位管理
	健康消費行家	飲食新趨勢
		消費陷阱
		健康消費好決定
	永續愛地球	環保問題
		我的環保行動
		健康社區

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 9/1~9/5	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	第一篇健康體位行家 第1章身體意象 一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀 P7	1	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。	合作學習法：小組分工，完成討論，	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體	

	<p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>圖中三人的對話，釐清以下論點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3. 你是如何評判自己的體型呢？ <p><input type="checkbox"/>自己的看法 <input type="checkbox"/>家人影響 <input type="checkbox"/>媒體塑造 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>發表：徵詢願意回答以上問題的同学發表。</p> <p>歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。</p> <p>二、我的體型觀</p> <p>引導：請學生參考 P8 中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。</p> <p>發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？</p> <p>發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。</p> <p>講解：有些人的體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。</p>		<p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>並於課堂中分享或報告。</p>	<p>否能說出影響身體意象的因素。</p>	<p>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。</p>	
--	---------------------------------	--	--	---------------------	--------------------	-----------------------	--	--

			<p>三、我的體型觀</p> <p>提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？</p> <p>發表：請兩～三位同學發表看法。</p> <p>引導：其實我們的體型主要受到四大方面的影響。</p> <p>介紹：</p> <p>（一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。</p> <p>（二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。</p> <p>（四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。</p> <p>提問：</p> <p>以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題：</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？</p> <p>總結： 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：將心理健康與生命教育的主題結合，有助於學生在日常生活中養成良好的心理與人際健康習慣。</p>						
<p>第二週 9/8-9/12</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第1章身體意象 一、健康的體型觀 提問：請同學閱讀 P13 的小故事並進行討論，為什麼阿強？ 發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 二、正向的身體意象 (一) 接受並喜歡自己的外型 (二) 多元審美觀 (三) 追求健</p>	1	<p>1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。</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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	

			<p>康的體型。</p> <p>總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>引導：請同學想一想，體型有沒有給你帶來一些不好的想法呢？如：「運動會我沒有什麼可以幫忙班上的地方，因為我太胖了。」或是「和同學逛街時會不想進去服飾店，因為覺得沒有什麼可以穿的衣服。」，其實我們可以運用ABCDE模式，幫助自己將負向思維轉變為正向思維。</p> <p>說明：Adversity不愉快的事件：清楚地覺知發生的事件，避免直接被淹沒在隨之升起的情緒中。Belief信念：經由信念系統如何理解挫折，導致正面或負面的想法，清楚地覺知自己該如何理解發生的事件。Consequence後果：面對挫折升起的情緒及反應，思考事件導致的可能結果，清楚地覺知自己的情緒和反應，認知最壞可能的結果。Disputation反駁：內心的對話，對於「負面的信念系統」、「引發事件的</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>原因」、「事件導致的結果」提出反證，並思考如何善用這個事件。Energization激勵：成熟的內心對話，使自己得到鼓勵，升起正面的情緒及成就感。</p> <p>練習：請同學參考健康生活行動家中的範例，思考自己最近常想到的負向思維，以ABCDE模式做練習。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：青少年對自己的外表非常在意，當同學特別關注某人的身材時，任何話語可能都會被解讀為諷刺或意有所指。我們應避免以他人的身材作為話題，並學習尊重他人；同時也需要建立正向的身體意象，學會接納自己。</p>						
<p>第三週 9/15~9/19</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑</p> <p>一、引起動機</p> <p>提問：請同學參考小故事，思考以下問題。</p> <p>1. 身高體重要多少才符合現階段的你呢？</p> <p>2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？</p> <p>發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。</p> <p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	

			<p>總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。</p> <p>二、健康體位量看</p> <p>提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？</p> <p>回答：請同學發表自己的看法。</p> <p>引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看：</p> <p>1. BMI：身體質量指數 $(BMI) = \text{體重 (公斤)} / \text{身高平方 (公尺)}$ 請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。</p> <p>2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30% → $80 \times 30\% = 24$，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。</p> <p>3. 腰臀比 = 腰圍 ÷ 臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性 ≤ 0.9，女性 ≤ 0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生命教育：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，自尊心會提升，人際關係也會更和諧。</p>					
<p>第四週 9/22~9/26</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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 一、體位與健康的關係 提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。 總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 二、肥胖對健康的影響 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不</p>	1	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。</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，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

		<p>孕、癌症發生率提高、生長激素變少。</p> <p>4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。</p> <p>5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。</p> <p>三、體重過輕對健康的影響</p> <p>1. 頭暈、掉頭髮。</p> <p>2. 血糖及血壓過低、貧血。</p> <p>3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。</p> <p>4. 便秘或拉肚子。</p> <p>5. 女性月經減少，甚至停經。</p> <p>6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。</p> <p>四、飲食失調與健康</p> <p>提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？</p> <p>回答：教師點名一到兩位同學分享。</p> <p>引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。</p> <p>1 厭食症</p> <p>引導：請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的 BMI，對照先前的 BMI 範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。</p> <p>2 暴食症</p> <p>提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？</p> <p>發表：請全班分組討論並發表。</p> <p>總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。</p> <p>評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。</p> <p>總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生命教育：可以小組為單位設計假想案例，討論如何改善心理健康較差者的狀況，並分享建議。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第五週 9/29~10/3</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。 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>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 一、引起動機 帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。 2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。 3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復胖。 4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。 5. 其他減重方式： 提問：其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>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>		
--------------------------	---	--------------------------------	---	----------	---	------------------------------------	---	--	--

		<p>使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？</p> <p>發表：請幾位同學發表自己的看法。</p> <p>教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。</p> <p>三、正確體位管理原則</p> <p>引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？</p> <p>發表：請幾位同學發表看法。</p> <p>總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己的體位 2. 分析造成體位異常的原因 3. 找出適合自己的方法 <p>討論：教師請同學分組討論課本中小建、阿麗、阿強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。</p> <p>四、體位管理我決定</p> <p>提問：同學有用過那些體位控制方式？</p> <p>發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？</p> <p>1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。</p> <p>2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。</p>						
<p>第六週 10/6~10/10</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理</p> <p>一、利用運動打造健康體位</p> <p>實作：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>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>減重＝消耗的熱量＞吸收的熱量 運動消耗熱量＝METS×時間×</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>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> <p>3. 測驗</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p>	

		<p>體重 實作：當想要減重時，消耗的熱量必須要多於吸收的熱量，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 請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。</p> <p>STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本P19中的數據確認體位狀況。</p> <p>STEP2：評估身體活動量，並依照課本P34進行熱量需求計算。</p> <p>STEP3：評估每日飲食分量，參考P35評估每日應攝取飲食分量。</p> <p>STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。</p> <p>STEP5：簽訂契約書。</p> <p>STEP6：執行計畫完成紀錄。</p> <p>STEP7：評估結果與修正。</p> <p>總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：請學生與家人討論健康計劃，並共同制定「家庭健康與財務管理契約」，如節省娛樂開支轉為健康投資等。</p> <p>生命教育：請以大家支持的方式進一步強化健康管理習慣，鼓勵同儕與家人共同追求健康生活。</p>						
<p>第七週 10/13~10/17</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考）</p> <p>一、阿立和阿強的飲食方式</p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1. 阿立和阿強的一天飲食方式，若長期下來誰的方式對健康較有影響？為什麼？</p> <p>2. 記錄自己一天的飲食內容，分析是否會對健康造成影響？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p>二、青春期營養</p> <p>提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家來檢視看看。</p> <p>實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察自己是否</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 青春期、孕期飲食相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p>	

		<p>有這些飲食問題。</p> <p>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。</p> <p>三、青少年該怎麼吃？</p> <p>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？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：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。</p> <p>統整：介紹三種建議的飲食方式供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三餐規律吃。 2. 選擇當季在地食材。 3. 少吃高脂、高糖、高鹽的食物。 <p>四、換我試試看</p> <p>提問：從上面的做法中找出自己最難做到的一項，如果我要改變該怎麼做？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：統整歸納學生的分享內容。</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>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>分享：學生自由分享。</p> <p>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>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>分享：學生自由分享。</p> <p>統整：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，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>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>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>缺少。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>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：請學生與家人討論健康飲食的重要性，並記錄家庭對飲食與預算的看法，在課堂上分享。</p> <p>生命教育：引導學生思考孕產期母親的身體挑戰與飲食調適，並理解母親角色的重要性與家庭支持的必要性。</p>					
<p>第八週 10/20~10/24</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢</p> <p>一、銀髮族營養</p> <p>提問：觀察自己的阿公阿嬤，你覺得阿公阿嬤的飲食會遇到什麼問題？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：其實老年人最常遇到的問題，就是牙齒不好無法將食物咬碎，或者消耗熱量少所以不餓、不想吃，所以現在就讓我們來看看老年人應該怎麼吃才對。</p> <p>二、銀髮飲食新觀念</p> <p>說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。</p> <p>2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p>

	<p>生活技能，解決健康問題。</p>	<p>吃得夠、吃得對、吃得巧。另外骨質疏鬆也是老年人常遇到的問題，所以鈣質的攝取也很重要。</p> <p>討論：請學生分組討論老人飲食問題的解決方法：如咬不動食物、根本不會餓、吃東西都沒什麼味道。</p> <p>統整：學生討論後的分享內容。</p> <p>三、基因改造食品</p> <p>說明：基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>說明：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> <p>四、你發現生活中的基改食品了嗎？</p> <p>說明：現在市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：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>五、健康食品</p>						
--	---------------------	---	--	--	--	--	--	--

			<p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：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. 看穿促銷噱頭說明。 <p>說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>六、健康食品的迷思</p> <p>說明：食品廣告的真正意義。</p> <p>統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康食品具有療效。 2. 健康食品一定是最好。 3. 健康食品對身體有益無害。 <p>七、辨識健康食品廣告</p> <p>說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。</p> <p>實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑廣告內容的真實性。 2. 蒐集資料證實。 3. 多聽專家意見。 4. 作出正確決定。 					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：討論家庭成員如何共同分擔銀髮族健康管理的責任，並平衡其他家庭支出。</p> <p>生命教育：觀看相關文獻或影片，例如基因改造食品或健康食品廣告的科學真相，並分組討論。</p>						
<p>第九週 10/27~10/31</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 3b-IV-3 熟悉 大部份的「決 策與批判」技 能。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體 與廣告迷思的 破除與消費資 訊的批判。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 一、網紅推薦的抗痘凝膠 提問：看完課文中兩位同學的 對話，回答以下問題： 1. 你有沒有發生過類似的事情？ 2. 當你買東西時，影響你購買 與否的原因是什麼？ 分享：學生自由回答。 說明：其實消費行為我們每天 都在進行，消費方式也越來越 多元，網路購物的比例更是大 大提升，因此搞清楚自己為什 麼要買，如何挑選需要的產 品，學習維護自己的消費權益 相當重要。 二、影響消費者行為的因素 觀看：教師事先挑選幾則健康 產品或食物的廣告，海報或影</p>	1	<p>1. 課本。 2. 課程相關 資料。 3. 消費行 為、消費陷 阱等相關資 料。 4. 教用版電 子教科書。</p>	<p>合作學習 法：小組 分工，完 成討論， 並於課堂 中分享或 報告。</p>	<p>1. 觀察：是 否能認真聽 課。 2. 分享：能 否主動分享 自己的想 法。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭 消費與財物管 理策略。</p>	

			<p>片皆可，播放給學生看。</p> <p>提問：</p> <p>1 你是否會因此購買廣告中的產品？為什麼？</p> <p>2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>統整：其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。</p> <p>三、消費陷阱——1</p> <p>提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。</p> <p>四、消費陷阱——2</p> <p>提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。</p> <p>五、消費陷阱——3</p> <p>提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食物，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：市面上很多食品強調低熱量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。</p> <p>六、消費陷阱——4</p> <p>提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是回歸到自己的「實際需求」來考量。</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>家庭教育：討論如何制定個人或家庭的消費預算，避免因網紅推薦、促銷活動或廣告宣傳造成頻繁購物。</p> <p>生命教育：消費行為如何反映個人價值觀、心理需求及社會影響力，幫助學生建立自我認同及價值判斷。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第十週 11/3~11/7</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 3b-IV-3 熟悉 大部份的「決 策與批判」技 能。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體 與廣告迷思的 破除與消費資 訊的批判。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 一、媒體識讀——1 閱讀：請學生先閱讀「吃益生 菌能治療新冠肺炎」、「以優 碘漱口能預防新冠肺炎」等新 聞。 說明：引導學生思考這些新聞 的真偽，提醒學生眼見不一定 為真，任何新聞、訊息在分享 前都需要再想一想。 提問：最近是否還有看到類似 的不實新聞或訊息？你都怎麼 做？ 分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料， 找出與這兩則新聞相關的資 訊，並學習追蹤及搜查訊息來 源。 發表：每組發表搜尋資料後的 結果，教師統整總結。 總結：教師叮嚀學生必須養成 查證的習慣，才不容易上當， 另外，充實自己的知識，也是 避免受到假訊息左右的好方 法。 三、廣告真相大追擊 閱讀：先請學生閱讀「低頭族 救星——優視」的廣告內容。 思考：請學生看完廣告後，利 用批判性思考技能來辨識這則 廣告的真實性。</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關 資料。 3. 媒體識 讀、廣告真 相等相關資 料。 4. 教用版電 子教科書。</p>	<p>合作學習 法：小組 分工，完 成討論， 並於課堂 中分享或 報告。</p>	<p>1. 實作：能 正確搜尋資 料來辨識新 聞或訊息的 真偽。 2. 觀察：能 熱烈參與討 論並踴躍發 言。</p>		
--------------------------	---	---	---	----------	---	--	---	--	--

			<p>說明：告知學生注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。</p> <p>四、換我做做看</p> <p>實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。</p> <p>分享：請學生自由分享，教師統整總結。</p>						
<p>第十一週 11/10~11/ 14</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</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>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定</p> <p>一、後悔買球鞋的阿華</p> <p>閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。</p> <p>提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。</p> <p>二、網路消費要留意</p> <p>提問：詢問學生是否曾有過網</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 網路消費、消費者權利、義務等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 分享：是否能主動分享自己的想法。</p>		

		<p>路消費的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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：</p> <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。 <p>講解：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> <p>三、消費者的八大權利</p> <p>閱讀：請學生先閱讀小華的案例。</p> <p>提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：消費者的八大權利。</p> <p>四、消費者的五大義務</p> <p>說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。</p> <p>實作：請學生檢視自己的消費行為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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。					
第十二週 11/17~11/21	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。	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。	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定 一、消費停看聽——停、看 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「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。 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？ 分享：學生踴躍發表意見。 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。 二、消費停看聽——聽 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」？ 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什	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。	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	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。 4. 測驗	

		<p>麼決定？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</p> <p>三、消費要領</p> <p>提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>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。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：消費要領，並請學生檢核自己最近的消費行為是否已掌握這些消費要領。</p> <p>四、遇到消費爭議怎麼辦</p> <p>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>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> <p>【議題融入與延伸學習】 人權</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			教育：學生能將消費決策的停、看、聽策略與權益保障相結合，學會以公平、透明的角度看待消費行為。						
第十三週 11/24~11/28	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題</p> <p>一、全球暖化和我們有關嗎 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 全球暖化對我們有什麼影響？ 2. 是什麼原因造成全球暖化？ 分享：學生自由分享。 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 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：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？ 分享：學生自由分享。 統整：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。 1. 大量使用化石燃料</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。	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。</p> <p>5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>		

			<p>2. 濫砍森林 3. 過度畜牧</p> <p>三、全球暖化的影響</p> <p>看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/)</p> <p>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>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>分享：學生自由分享。</p> <p>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>提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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>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>提問：你知道空氣中的固體微</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>粒從哪裡來嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第2大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。</p> <p>PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。</p>					
<p>第十四週 12/1~12/5</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>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</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題（第二次段考）</p> <p>一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？</p> <p>提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下：</p> <p>1. 形成酸雨，如：造成水中生</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 空氣汙染對人體傷害、海洋垃圾、塑膠微粒等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</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</p>

	所造成的威脅感與嚴重性。		<p>物死亡，危害森林、農作物。</p> <p>2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。</p> <p>3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。</p> <p>二、空氣汙染對人體的傷害</p> <p>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。</p> <p>提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？</p> <p>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。</p> <p>三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害</p> <p>說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空汙染物，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。</p> <p>觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM</p> <p>提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？</p> <p>發表：學生自由發表，讓學生</p>			<p>言。</p> <p>4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。</p> <p>5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。</p>	<p>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>更加深印象。</p> <p>總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。</p> <p>四、空氣汙染指標</p> <p>提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。</p> <p>五、我的保護措施</p> <p>提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p>六、垃圾海岸</p> <p>閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。</p> <p>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>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：據專家估算，一年約有</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>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> <p>【議題融入與延伸學習】 環境教育：融合地理、科學與公民教育，從多角度探索環境議題，讓學生具備全局觀念並能積極參與解決方案。 海洋教育：學生參與校園或社區的淨灘活動，並記錄回收垃圾的種類與數量，分析主要垃圾來源。</p>					
<p>第十五週 12/8~12/12</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</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題 一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？ 分享：學生自由分享。 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</p>	1	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4. 實作：能確實記錄自</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</p>

	感與嚴重性。		<p>隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。</p> <p>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>排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。</p> <p>提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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>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」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。</p> <p>思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以</p>			<p>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>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>再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？</p> <p>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</p> <p>實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。</p> <p>提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產生垃圾幾乎是不可能的。因此無痕飲食的倡議，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</p> <p>說明：教師說明減少垃圾污染最實際的方法，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。</p> <p>實作：請學生自己每一次外出</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>時，是否都會做到上述項目。</p> <p>分享：學生自由分享發表。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。</p> <p>提問：看完以上新聞，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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？</p> <p>統整：讓學生自由分享，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，其中汙染程度最嚴重的是港溪，近 25% 的河段都遭嚴重汙染。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</p> <p>提問：你覺得水汙染可能會給人與環境帶來哪些危害？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水污染的來源？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活污水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水污染，防治方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工廠廢水需經處理，才能排入河道。 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。 3. 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。 4. 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。 5. 改善排水系統，合理處理污水。 <p>九、改善水污染我可以</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中的故事。</p> <p>提問：請你調查居家附近的水溝或溪流是否有污染？可以用什麼方法改善污染？</p> <p>分享：學生自由分享發表。</p> <p>【議題融入與延伸學習】環境教育：學生以自然分解時間將常見垃圾排序，體會垃圾對環境的壓力。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			海洋教育：討論台灣垃圾流入海洋的來源與影響，分析塑膠垃圾對珊瑚礁生態和漁業的威脅。						
第十六週 12/15~12/19	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<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>閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報導後，回答以下問題</p> <p>1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2. 這樣的改變對我們的健康和環境有什麼影響？</p> <p>分享：學生自由回答。 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>提問：天然資源用完怎麼辦？ 為什麼要節能減碳？</p> <p>分享：學生自由分享 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。 觀察：教師或請學生事先帶有</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。	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	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。		

			<p>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。</p> <p>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>介紹：教師介紹常見的環保標章。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>【議題融入與延伸學習】能源教育：學生能理解節能減碳的核心理念，並認識碳足跡、環保標章等具體實踐工具；鼓勵學生在家庭、校園及社區內實踐減碳行動，例如「低碳通勤」。</p>					
第十七週 12/22~12/26	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動</p> <p>一、我的綠生活——食</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想</p>	1	1. 課本。 2. 食衣住行等綠生活相關資料。	合作學習法：小組分工，完成討論，	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能	

	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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——食在好招</p> <p>實作：請學生檢視，是否都會做到上述項目。</p> <p>三、我的綠生活——衣</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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</p> <p>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>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、我的綠生活——住</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p>		<p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>並於課堂中分享或報告。</p>	<p>主動分享自己的想法。</p>		
--	--	--	--	---------------------	--------------------	-------------------	--	--

			<p>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</p> <p>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> <p>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p>					
<p>第十八週 12/29~1/2</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動</p> <p>一、我的綠生活——行</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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、少搭電梯多走樓梯等。</p> <p>二、行動單地球——我的班遊</p> <p>實作：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——育樂</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 食衣住行等綠生活相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 發表：能主動分享自己的想法。</p>	

			<p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>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、行動罩地球——我的綠生活宣言</p> <p>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>發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、小棚的一天</p> <p>閱讀：請學生閱讀小棚的一天</p> <p>提問：你覺得小棚哪些作為，對我們環境是不友善的？小棚可以做哪些有益於節能減碳的改變？</p> <p>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。</p> <p>分享：各組分享討論結果</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。</p> <p>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。</p> <p>分享：學生自由分享自己的做法。</p> <p>統整：教師統整學生的分享內容。</p>					
<p>第十九週 1/5~1/9</p>	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<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</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。</p> <p>提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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> <p>二、主動發現社區環保與健康問題</p> <p>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。</p> <p>提問：方荷生里長如何發現他</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 社區環保與食物銀行等資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	

		<p>們社區的需求與問題？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>三、結合社區資源與人力</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：方荷生里長結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>四、激發社區民眾共同參與</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>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</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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 1/12~1/16	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區</p> <p>一、換我試試看 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！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 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，社區自然就會愈來愈環保。</p> <p>二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 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？ 分享：學生踴躍發表意見。 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，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</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。	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【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>三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。 思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？ 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> <p>四、倡議計畫 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。 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> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：透過親子合作與家庭參與，提升學生解決社區問題的實踐能力。 環境教育：強調永續發展的原則，鼓勵學生結合社會與經濟</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			需求進行環保倡議。						
第二十一週 1/19~1/20	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區（第三次段考） 一、換我試試看 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！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 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，社區自然就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 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？ 分享：學生踴躍發表意見。 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，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。	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。	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。 3. 期末評量	【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>三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。 思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？ 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> <p>四、倡議計畫 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。 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> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：透過親子合作與家庭參與，提升學生解決社區問題的實踐能力。 環境教育：強調永續發展的原則，鼓勵學生結合社會與經濟</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			需求進行環保倡議。						
--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--

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