

宜蘭縣 104 學年度 第一學期 國華國民中學 三年級健康教育教學計畫

一、本學期學習目標：

- (一)學習健康的飲食相關議題。
- (二)了解人體系統功能、與健康相關疾病及保健。
- (三)培養正確觀念，學會保護自己並達成健康生活的目標。
- (四)學習促進社區健康與環境保護。

二、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標(含重大議題)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 8/30—9/05	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣 2-3-4 以營養、安全和經濟的觀點，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 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務級產品，以促成健康計畫的執行。 【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	【健康的生機飲食(一)】 1.教師請學生想一想，平日自己的飲食習慣。 2.教師說明生機飲食之定義及生機飲食的好處。 3.教師說明健康生機飲食的飲食原則。 4.將全班分成 6 組，做分組討論，主題為「如何將生機飲食原則融入生活中」，並於下一堂課發表。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論	
第二週 9/6—9/12	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣 2-3-4 以營養、安全和經濟的觀點，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 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務級產品，以促成健康計畫的執行。 【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	【健康的生機飲食(二)】 1.各組以抽籤決定報告順序。 2.於各組報告後，教師適時修正其觀念並講評。 3.教師總結，要修改飲食習慣，不是一件容易的，可以多找幾個志同道合的朋友一起實行，並多和家人一起討論。	1	1.自編教材	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察	
第三週 9/13—9/19	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。	【有機食物 DIY(一)】 1.教師先說明芽菜的栽培步驟。 2.教師請學生拿出事先準備的容器、溫度計及綠豆。 3.教師依栽培步驟，帶領學生栽種綠豆芽。 4.教師叮嚀學生每天需澆水 3~4 次，約 4~7 天可採收。	1	1.自編教材	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察	
第四週 9/20—9/26	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。 【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。	【有機食物 DIY(二)】 1.教師介紹在家栽種有機食物芽菜之水耕及土耕方法。 2.教師介紹在家栽種有機食物蔬菜之水耕及土耕方法。 3.教師請學生展示自己所栽種之綠豆芽成果。 4.請學生分享栽種心得。 5.教師最後總結。	1	1.自編教材	1.實作及表現 2.觀察 3.學生自我評量	

教學期程	能力指標(含重大議題)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第五週 9/27－10/3	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。 【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	【健康食品】 1.教師以幾個衛生署所核可的健康食品為例子，說明健康食品的特色。 2.教師設計幾個假想食品簡介及廣告，請學生分組討論，哪些是健康食品；哪些不是。 3.各組輪流上台發表該組討論結果。 4.教師講評及總結。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	
第六週 10/4－10/10	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。 【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	【基因改造食品】 1.教師請學生於課前先收集基因改造食品相關報導。 2.教師請學生分享其所收集到之基因改造食品報導 3.教師說明基因改造食品的緣起。 4.教師說明目前主要的基因改造食品有哪些？世界上哪一個國家生產最多？ 5.教師說明目前全球基因改造食品的現況。 6.教師說明衛生署對基因改造食品標示的規範，並舉例。	1	1.自編教材	1.課前準備 2.觀察	
第七週 10/11－10/17	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 【第一次評量週】	【痛風飲食原則】 1.教師詢問班上學生，家族中是否有人患有痛風疾病，並說出對痛風疾病的認識。 2.教師簡介痛鳳的成因。 3.教師說明痛風患指的飲食原則。 4.教師說明哪些食物含普林量高。	1	1.自編教材	1.觀察	
第八週 10/18－10/24	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	【認識膽固醇】 1.教師說明膽固醇在生理上所扮演的角色。 2.教師說明何謂「好」的膽固醇及「壞」的膽固醇。 3.教師介紹膽固醇的主要來源有哪些。	1	1.自編教材	1.觀察	
第九週 10/25－10/31	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	【認識高血脂症】 1.教師說明何謂高血脂症。 2.教師說明哪些人士屬於高血脂症之高危險群。 3.教師介紹遠離高血脂教戰守則。 4.教師說明維持理想體重對預防高血脂症的重要。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十週 11/01－11/07	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	【高血脂症飲食】 1.教師說明預防高脂血症脂飲食計畫五部曲與十大守則。 2.教師說明高膽固醇血症之飲食原則及高三酸甘油酯血症飲食原則。 3.教師介紹降低脂肪的烹調製備原則與技巧。 4.教師介紹降低脂肪攝取的外食原則與技巧。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十一週 11/08－11/14	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。	【內分泌系統(一)】 1.教師說明人體內分泌系統包括哪些內分泌腺。 2.教師說明這些內分泌腺能分泌各種激素。激素隨血液輸送到它作用的細胞，藉改變體內的化學變化，來協調生理機能。激素的分泌量必須適中，過多或過少，對生物體都不利。 3.教師利用內分泌系統掛圖說明，人體重要內分泌腺之解剖位置。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十二週 11/15－11/21	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。	【內分泌系統(二)】 1.教師請幾位學生上台指出人體重要內分泌腺肢解剖位置。 2.教師簡單說明腦下垂體、甲狀腺、副甲狀腺、胰島、腎上腺和性腺(卵巢、睪丸)等內分泌腺之生理機轉。	1	1.自編教材	1.實作及表現 2.觀察	

教學期程	能力指標(含重大議題)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十三週 11/22－11/28	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	【消化性潰瘍(一)】 1.教師詢問學生或家人是否曾經罹患過消化性潰瘍，其症狀為何？ 2.教師複習人體之消化系統解剖位置及簡單生理功能。 3.教師說明何謂消化性潰瘍，並說明胃潰瘍及十二指腸潰瘍之不同。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十四週 11/29－12/05	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 【第二次評量週】	【消化性潰瘍(二)】 1.教師說明消化性潰瘍患者之飲食原則。 2.教師說明何謂溫和飲食。 3.教師說明消化性潰瘍患者如何選擇食物。 4.教師說明消化性潰瘍患者生活型態之注意事項。 5.進行「○×大考驗」，請全班學生起立回答有關消化性潰瘍相關問題，答錯者坐下，最後坐下的人給予獎勵。	1	1.自編教材	1.觀察 2.實作及表現	
第十五週 12/6－12/12	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。	【認識胃炎】 1.教師說明何謂胃炎。 2.教師說明急性胃炎之飲食原則。 3.教師說明慢性胃炎之飲食原則。 4.教師詢問學生消化性潰瘍患者生活型態之注意事項有哪些？並說明胃炎患者生活型態之注意事項與消化性潰瘍相同。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十六週 12/13－12/19	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。	【腸躁症】 1.教師說明何謂腸躁症及腸躁症之症狀。 2.教師說明當發現有腸躁症的症狀時，可以怎麼做。 3.教師說明腸躁症成因不明，因此最好的預防方法就是注意自己的健康?飲食良好，並且減輕生活壓力。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十七週 12/20－12/26	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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 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。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	【毒品相關影片欣賞(一)】 1.教師播放行政院衛生署所製作之藥物濫用防制系列 VCD——麻辣鮮師。 2.請學生專心觀賞，並做紀錄。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十八週 12/27－01/02	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 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。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	【毒品相關影片欣賞(二)】 1.將全班學生分成若干組。 2.請學生在影片欣賞完後，討論在生活中，是否曾遇過類似狀況，可以怎麼避免自己受毒品的危害。 3.請各組上臺分享該組的討論結果，報告方式可自行決定。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	
第十九週 1/03－1/09	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。	【我的理想家園(一)】 1.教師發給每位學生 1 張圖畫紙。 2.請學生將自己理想中的家園(社區)畫出來。	1	1.自編教材	1.觀察 2.實作及表現	

教學期程	能力指標(含重大議題)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第二十週 1/10－1/16	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。 【第三次評量週】	【我的理想家園(二)】 1.教師展示學生畫作。 2.教師請全班學生票選哪一個社區符合安全條件。 3.教師邀請票選前 5 名的學生上臺,針對自己所畫的理想家園作解說。 4.教師說明一個理想家園或安全社區，要靠整個社區居民共同來營造，單靠一個人是無法達成的。	1	1.自編教材	1.觀察 2.實作及表現	
第二十一週 1/17－1/23	【休業式】					