

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) 建立個人對身體外觀看法的健康概念，並認識理想體重與身心健康之間的關聯，最後，知道擬定有益維持理想體重的身體活動計畫及策略。
- (二) 認識科技所造成的環境問題，以及公害對人類健康的影響，並學習改善環境問題的方法。
- (三) 認識職業在人類生涯發展的意義及重要性，並了解職場環境中常見的事故傷害與職業病，進而提出對應的健康促進與疾病預防方法，最後能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

二、補充說明：搭配課程補充相關教學活動

三、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 2/14-2/20	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	【人體美化工程】 1.請學生發表：如果可以改變自己的外表，你最想改變哪個部位。 2.利用「蝴蝶效應」電影中所提及的情節一樣，讓學生了解如果做出一些改變，人生可能會有不同的轉折，可能好，也可能更糟，所以做決定前必須審慎評估。	1	1.自編教材	1.觀察	
第二週 2/21-2/27	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	【電影賞析】 1.安排學生觀賞「情人眼裡出西施」或「BJ 單身日記」影片。 2.讓學生發表並分享劇中男女主角所遭遇的問題與感覺。 3.探討由一個人的外表來評判一個人的內在，是否客觀？如果是學生，還有哪些方式可以客觀了解他人？ 4.如何看待目前社會上的「外貌」協會文化？	1	1.自編教材	1.觀察	
第三週 3/28-3/05	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	【暴食症與厭食症】 1.教師說明厭食症與暴食症的特徵、診斷標準、合併症、暴食症的身體併發症及得到暴食症或厭食症的原因。 2.請學生分享身邊周圍是否有人有疑似厭食症或暴食症的症狀出現，如果有，應該如何協助比較好？ 3.教師說明：厭食症的治療方法有行為治療、身體取向的治療、家庭治療；而厭食症的治療方法有藥物治療、個別心理治療、團體心理治療等。	1	1.自編教材	1.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
第四週 3/6－3/12	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。 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。 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。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	【不當減重方式一】 1.將學生分組後，請學生收集藝人所代言的健康食品廣告，並請學生上臺發表這些廣告是否有像所宣稱的具有療效？為什麼？ 2.教師說明：購買任何物品時，尤其是宣稱具有減肥的藥品時，應秉持多看、多聽、多問的精神，千萬不要因為是藝人所代言，就馬上買來服用。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論	
第五週 3/13－3/19	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。 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。 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。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	【不當減重方式二】 1.教師介紹坊間幾種常被提及的減肥方法：抽脂、高蛋白質飲食、手指纏繞繃帶、穿健康拖鞋、針灸、指壓、埋耳針、減肥膏等。 2.教師說明：真正能減重成功，需要依靠的是正確的飲食及是量的運動。如果是不正確的減重方式，不僅體重無法減輕，還會傷害身體健康。	1	1.自編教材	1.觀察	
第六週 3/20－3/26	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。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。	【環境偵查員】 1.教師詢問學生是否喜歡自己所居住的社區，並請學生發表原因。 2.請學生發表其訪談家人，對過去與現在社區環境差異的看法。 3.教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活中，影響著我們的健康。惟有我們從自身做起，才能確實減少汙染的危害。		1.自編教材	1.觀察	
第七週 3/27－4/2	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。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 【第一次評量週】	【魚兒水中游】 1.教師指導學生分組討論下列問題： (1)臺灣目前河川汙染的情形嚴重嗎？ (2)河川被汙染後對我們的身體或生活有什麼影響？ (3)造成河川汙染的原因有哪些？ (4)如果你是環保署署長，你要推動哪些政策來防治水汙染的問題？ (5)要如何做才能解決水汙染的問題？ 2.請各組擬出幾項具體可行並且願意身體力行、親身去實踐的方法。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論	

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
第八週 4/3-4/09	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。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。	【汙染會影響我嗎？】 1.教師詢問學生，你可能因為水汙染而一輩子不吃魚嗎？除了魚之外，還有很多食物也可能受到汙染，不吃不喝能解決問題嗎？噪音及空氣受汙染時，能夠用與環境隔絕的方式來避免受害嗎？ 2.教師歸納環境問題與人的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須解決汙染問題。	1	1.自編教材	1.觀察	
第九週 4/10-4/16	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。 【環境教育】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	【環保從個人做起】 1.教師說明環境汙染小則影響個人健康，大則影響全球生態，不可輕忽。每一個人貢獻一己之力，就能減少環境汙染。 2.將全班分成 4~6 組，各組討論一種個人曾經做過的環保行為，並思考這樣做對環境有何幫助？ 3.各組派代表報告後，教師再補充說明。 4.教師請學生思考，自己該如何做才能減少環境汙染，並說出來與同學分享。	1	1.自編教材	1.觀察 2.分組討論	
第十週 4/17-4/23	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。 【環境教育】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	【還我一片乾淨的大地】 1.請學生欣賞資源回收創作作品。 2.請學生發表日常生活有哪些生活方式改變，才符合綠色消費行為？ 3.了解學生參與社區資源回收的情形，並討論如何實際參與活動？ 4.教師結論：在日常生活中，每個人都是消費者，除了滿足人們生活的需要，要有綠色消費的主張，生態環境才不致遭受嚴重的破壞。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十一週 4/24-4/30	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。 6-3-5 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。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	【辯論大會】 1.以「青少年是否適合打工」為題目，進行辯論。 2.學生自行選擇加入正方(贊成)、反方(反對)與評審 3 組。 3.教師說明辯論方式與注意事項。 4.正、反學生發表意見，並相互提出問題。 5.評審組學生投票決定勝負。 6.教師總評：強調打工對青少年而言可以增加工作經驗，探索職業世界、規畫未來生涯，但其中所潛藏的人身安全與健康危機，也是不容忽視的。	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
第十二週 5/01—5/07	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	【聽音比賽】 1.將全班分成3組，第一組：不必掩耳，第二組：輕輕掩耳，第三組：緊密掩耳。 2.分3次分別播放一段簡短的說話錄音帶，第一次：音量較小，第二次：音量較大，第三次：音量更大。每次播放完畢，每組一位代表重複該段之內容。比較3組之差異及每組3次的差異。 3.教師以此活動之結果說明聽力障礙發生的原因及種類。	1	1.自編教材	1.觀察 2.實作及表現	
第十三週 5/08—5/14	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【第二次評量週】	【我的未來不是夢】 1.請學生將自己未來的理想職業寫下來，並且分析職業可能發生的職業病為何。 2.請學生規畫職業災害與疾病的預防措施。 3.請學生上臺分享報告。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十四週 5/15—5/21	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。 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。 【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	【維護職場健康權益】 1.教師將課文中宇振哥哥的工作環境，設計出更多職場上常見危害健康的情境，並改寫成有口白式的劇本。 2.邀請學生上臺角色扮演。教師可準備「員工」與「雇主」兩種面具，讓表演的學生能夠搭配使用。 3.每場小短劇可設計最後一句停留在員工大喊「我該怎麼辦？」的對白，並開放其他學生討論、提供可能的解決辦法。	1	1.自編教材	1.觀察 2.實作及表現	
第十五週 5/22—5/28	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。 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。 【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	【營造職場健康】 1.教師依照課本內文介紹常見的職場健康營造計畫。 2.發下白紙或另外設計學習單，讓學生依照自己將來希望進入的職業，畫出健康的職場環境，例如：運動設施、無壓力空間等。	1	1.自編教材	1.觀察	
第十六週 5/29—6/04	總複習	總複習				
第十七週 6/05—6/11	畢業週					