

新北市 金山高級中學 112 學年度 九 年級 第一學期部定課程計畫 設計者：鍾育倫 老師

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

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <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 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 </p>	<p> 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。 </p> <p> 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。 </p> <p> 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。 </p> <p> 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> <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>

四、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
	學習內容	學習表現					
第一週	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	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>第一篇健康體位行家 第1章身體意象</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生對自己目前的體態做評估。 2. 說明每個時代和每個人對體態的審美觀點不一定相同，以致於會影響每個人的生活方式和所採取的健康行為。 3. 調查偏差的體重控制法，並說明有人利用不吃午餐的方式來減重，若採取不吃的方式會阻礙生長發育，亦會使在校的體力和精神狀況不佳。 	1	翰林版 自編教學簡報 *減重的廣告 宣傳單	問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗	【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。
第二週			<p>【小心減重廣告陷阱】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識瘦身美容廣告 2. 蒐集市面上減重的廣告宣傳單，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表或多人演出。 3. 學習培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。 	1			

第三週	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑 1. 說明「身體質量指數 BMI」是用來了解自己的體重狀態。 2. 學習「標準體重」計算方式：身高平方（公尺） $\times 22$ 。 3. 講解「腰臀比」即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍/臀圍。 4. 舉例說明許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害。 【厭食症與暴食症】 1. 講解厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。 2. 說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定。 3. 當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。	2	翰林版第五冊 自編教學簡報 * 影片：厭食症 * 影片：暴食症	問答 觀察 實作 PPT 互動測驗	【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。
第四週							
第五週	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。	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理 1. 了解體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 2. 利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。 3. 小組分享並票選最佳範例。	2	翰林版第五冊 自編教學簡報	問答 觀察 實作 PPT 互動測驗	【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。
第六週							
第七週	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。	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考） 青春營養	1	翰林版教科書 自編教學簡報	問答 觀察	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。

		<p>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>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。</p> <p>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。</p> <p>青少年該怎麼吃？</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>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>孕產期營養</p> <p>地中海飲食</p> <p>請學生分組分享討論結果，教師總結。</p>	影片	實作 PPT 互動測驗	<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>
第八週	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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>銀髮族營養</p> <p>銀髮飲食新觀念</p> <p>說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、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>生機飲食</p> <p>隱憂：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏動物性蛋白質及鐵質 2. 缺乏烹調 3. 不一定是有機的 4. 其實老人、小孩、青少年、哺乳孕婦都不適合 <p>基因改造食品</p> <p>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>	2 翰林版教科書 自編教學簡報 影片	問答 觀察 實作 PPT 互動測驗	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</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>第九週</p>			<p>健康食品 除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 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 迷思： 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 辨識健康食品廣告 進行批判性思考，做出正確的選擇： 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>			
<p>第十週</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>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>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 影響消費者行為的因素 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。 消費陷阱——1 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。 消費陷阱——2 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。 消費陷阱——3 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>1 翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗</p>	<p>【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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

			<p>消費陷阱——4 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>				
第十一週			<p>一、媒體識讀——1 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。</p> <p>二、媒體識讀——2 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。</p> <p>三、廣告真相大追擊 注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，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 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>	1			
第十二週	<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>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>第二篇 健康消費行家 第3章 健康消費好決定 網路消費要留意 雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 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。 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。 消費者的八大權利 消費者的五大義務</p>	2	<p>翰林版教科書</p> <p>自編教學簡報</p> <p>影片</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>PPT 互動測驗</p>	<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>

第十三週			<p>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。</p> <p>消費停看聽——停、看 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>消費停看聽——聽 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>消費糾紛怎麼辦 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>健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領 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>			
第十四週 (第一次評量)			期中課程複習	1		
第十五週	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	<p>第三篇 永續愛地球 第1章 環保問題 一、全球暖化和我們有關嗎 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 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 2 濫砍森林</p>	1	翰林版教科書 自編教學簡報 影片 問答 觀察 實作 PPT 互動測驗	<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。</p>

		<p>所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>3 過度畜牧 三、全球暖化的影響 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。 四、連呼吸都困難——空氣汙染 中央氣象局 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。 五、固體微粒哪裡來 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。 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>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>
<p>第十六週</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、空氣汙染對我們帶來哪些影響： 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 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>1 翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動測驗</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。</p>

			<p>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 臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣污染物，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>四、空氣污染指標 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>五、我的保護措施 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>六、垃圾海岸 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。</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】 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>	
第十七週	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 第 1 章 環保問題</p> <p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 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>二、零廢棄的美好生活 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>	1	<p>翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗</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</p>

			<p>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>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>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。</p> <p>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>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。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水汙染</p> <p>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>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>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>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> <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>
--	--	--	---	--	--	---

<p>第十八週</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>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>	<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 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！ 二、為什麼要節能減碳 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。 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。 三、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。 一、我的綠生活——食 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。 二、行動罩地球——低碳園遊會 請學生分組發表，教師統整總結。 三、我的綠生活——衣 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。 四、行動罩地球——我的綠時尚 五、我的綠生活——住 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。 六、行動罩地球——和塑膠袋說再見</p>	<p>1</p>	<p>翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗</p>	<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>
-------------	--------------------------------	---	---	----------	---------------------------------	---	---

<p>第十九週</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>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>	<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 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。 二、行動單地球——我的交通方式 三、我的綠生活——育樂 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。 四、行動單地球——我的綠生活宣言 五、小棚的一天 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 六、檢視自己的一天生活 覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。 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>1</p>	<p>翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗</p>	<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>
<p>第二十週</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</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。 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>	<p>第三篇 永續愛地球 第3章 健康社區 一、蘭嶼十二籃手工皂 由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。 二、主動發現社區環保與健康問題 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 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</p>	<p>1</p>	<p>翰林版教科書 自編教學簡報 影片</p>	<p>問答 觀察 實作 PPT 互動 測驗</p>	<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。 【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>

			<p>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。</p> <p>五、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>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>			
第二十一週 (第二次評量)			<p>期末課程複習</p>			