

臺南市立白河國民中學 114 學年度(第一學期)七年級彈性學習生活智慧課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱 (中系統)	健康與生活～ 健康隨身聽	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☒ 統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	· 模式與聯結:透過科學模式結合飲食營養的應用				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	J-A2 具備理解情境全貌,並做獨立思考與分析的知能,運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度,並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	學生能理解及運用科學方法,解決生活疾病問題,培育健康新生活的素養。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☒ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	健康小達人(上) 1. 能理解與應用「滲透作用」的原理，完成「吃出好味道學習單」。 2. 能理解營養對健康的重要性，完成「我是小小營養師學習單」。 3. 能了解糖尿病的症狀及對身體健康的影響，完成「糖尿病知多少學習單」。				
課程架構脈絡(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					
吃出好味道 7 節 文獻蒐集與資料分析 ➡ 作自己的營養師 7 節 系統思考 ➡ 糖尿病知多少 7 節 解決問題					

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1-7 週	7	吃出好味道	自 ti-IV-1 能依據已知的自然科學知識概念，經由自我或團體探索與討論的過程，想像當使用的觀察方法或實驗方法改變時，其結果可能產生的差異；並能嘗試在指導下以創新思考和方法得到新的模型、成品或結果。 自 ai-IV-1 動手實作解決問題或驗證自己想法，而獲得成就感。 綜 2C-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	1.「滲透作用」的原理 2.「滲透作用」適用的材料 3.與人體健康的重要性	1.能探索「滲透作用」的原理 2.能創新思考如何應用「滲透作用」於選用材料上 3.能動手行作並執行選擇兼顧美味與健康食物的任務。	1. 科普文章閱讀。 2. 分組找尋實際應用範例。 3. 各組討論決定應用的材料。 4. 分享各組的「好味道」。 5. 引導學生由科閱讀及分組論程中，完成「吃出好味道學習單」。	1. 各組口頭發表選用的食材並分享各組的「好味道」。 2. 完成「吃出好味道學習單」。	吃出好味道學習單
8-14 週	7	作自己的營養師	自 tc-IV-1 能依據已知的自然科學知識與概念，對自己蒐集與分類的科學數據，抱持合理的懷疑態度，並對他人的資訊或報告，提出自己的看法或解釋。 健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1. 食物營養的重要性 2. 適合自己的營養早餐 3. 營養早餐的重要性	1. 能解釋早餐吃的營養對身體的重要性 2. 能理解並規劃屬於自己的營養早餐 3. 能與他人分享飲食健康習慣並提出自己的看法。	1. 科普文章閱讀。 2. 審視自己的飲食習慣。 3. 設計規劃「營養滿分早餐組」於「我是小小營養師學習單」上。 4. 調查身邊的同學吃後夠營養嗎?並紀錄於「我是小小營養師學習單」。	1. 口頭發表學生自己的飲食習慣。 2. 完成「我是小小營養師學習單」。	我是小小營養師學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			自 ai-IV-2 透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。					
15-21 週	7	糖尿病知多少	自 po-IV-2 能辨別適合科學探究或適合以科學方式尋求解決的問題（或假說），並能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出適宜探究之問題。 自 ai-IV-2 透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。 健 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。	1. 糖尿病的成因 2. 糖尿病可能引發的疾病 3. 飲食對於健康的重要性	1. 能探究糖尿病的症狀 2. 能思考並討論糖尿病對身體健康的影響 3. 能從生活中注意自己的飲食習慣並解決健康問題	1. 科普文章閱讀。 2. 分組歸納文章重點。 3. 將各組討論結果，紀錄並完成「糖尿病知多少學習單」。	1. 各組口頭發表由文章中對糖尿病的認識。 2. 完成「糖尿病知多少學習單」。	糖尿病知多少學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

學習主題名稱 (中系統)	健康與生活～ 疾病停看聽	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)				
設計理念	模式與聯結:透過科學模式結合生活常見疾病的應用				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌,並做獨立思考與分析的知能,運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力,具備民主素養,法治觀念與環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度,並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	學生能理解及運用科學方法,具備衛生觀念並關懷解決環保議題,培育健康環境新生活。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語 ☐數學 ☐社會 ☒自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐科技融入參考指引 ☐性別平等教育 ☐人權教育 ☒環境教育 ☐海洋教育 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☐安全教育 ☐防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育 ☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育 ☐戶外教育 ☐國際教育				
總結性 表現任務 須說明引導基準:學 生要完成的細節說明	健康小達人(下) 1.能理解「性聯遺傳」的疾病,完成「生病密碼學習單」。 2.能理解傳染性疾病的傳染途徑與預防方法,完成「傳染病的任務單」。 3.能理解各種環境汙染與所引起疾病,完成「環境與疾病的任務單」。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					
生命密碼 7 觀察比較 危機總動員 7 文獻蒐集並系統思考 隱形健康殺手 6 思辨探討					

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1-7 週	7	生命密碼	自 tr-IV-1 能將所習得的知識正確的連結到所觀察到的自然現象及實驗數據，並推論出其中的關聯，進而運用習得的知識來解釋自己論點的正確性。 自 po-IV-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，進行各種有計畫的觀察，進而能察覺問題。 自 ai-IV-3 透過所學到的科學知識和科學探索的各種方法，解釋自然現象發生的原因，建立科學學習的自信心。	1. 「性聯遺傳」與遺傳的關係 2. 「色盲」的定義 3. 遺傳性疾病的認識	1. 能解釋「性聯遺傳」 2. 能從影片察覺色盲患者對顏色認知的問題 3. 能探索白化症與色盲罹患比率的差異	1. 我們看到顏色都一樣嗎？ 2. 認識「性聯遺傳」的成因並以「色盲」為例。 3. 觀看影片模擬色盲患者所看到的顏色。 4. 比較白化症罹患機率是否與性別有關，並完成「生命密碼學習單」。	1. 口頭表表影片觀看心得。 2. 完成「生命密碼學習單」。	生命密碼學習單
8-14 週	7	危機總動員	自 tc-IV-1 能依據已知的自然科學知識與概念，對自己蒐集與分類的科學數據，抱持合理的懷疑態度，並對他人的資訊或報告，提出自己的看法或解釋。 自 ai-IV-2	1. 新冠肺炎、愛滋病、霍亂、肺結核、香港腳與瘧疾…等疾病的認識。 2. 上述疾病的傳染途徑與預防方法	1. 能蒐集新冠肺炎、愛滋病、霍亂、肺結核、香港腳與瘧疾…等疾病。 2. 能討論上述疾病的傳染途徑與預防方法，並分享科學發現的樂趣。	1. 上網查詢，小組討論並完成「傳染病」任務單。 2. 分組報告。	1. 完成傳染病任務單。 2. 上台發表傳染病的病因及傳染途徑。	傳染病任務單

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。	的了解。				
15-21 週	7	隱形健康殺手	健 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 自 ah-IV-1 對於有關科學發現的報導，甚至權威的解釋（例如：報章雜誌的報導或書本上的解釋），能抱持懷疑的態度，評估其推論的證據是否充分且可信賴。	1. 各種環境汙染與其所引起疾病的認識。 2. 有效降低環境汙染方法的思考。	1. 能評估各種環境汙染及其所引起的疾病風險。 2. 能解釋降低環境汙染方法，並評估其成效。	1. 觀看「我們的島-對抗黑心汙染」影片 (https://youtu.be/mCmqeJQCc8E) 2. 上網查詢痛痛病、烏腳病與水俣病的汙染源及對健康的影響。且思考如何有效降低環境汙染方法，完成學習單，分組討論並上台報告。	1. 完成環境與疾病的任務單。 2. 上台發表環境與疾病的關聯。	環境汙染與疾病的任務單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。