

# 健康與體育領域加深加廣線上選修課程 3-2

## 「運動與健康」教學大綱(共 18 節)

### 一、大單元名稱：食品安全與健康飲食管理(共 9 節)

單元名稱	各節名稱	教學內容重點	搭配教材名稱
食品安全三部曲	1. 食的安心~何謂食品安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>藉由食安議題，認識食品安全，說明常見的食安疑慮與食安分類，及對個人與社會的影響。</li> <li>學習食品加工目的與破除食安迷思。</li> <li>由平常的飲食開始，關注自己在加工食品的攝取狀況，了解自己常吃/愛吃的加工食品。</li> </ul>	線上教案之一簡報(含影片)1-1-1、1-1-2 學習單 1-1
	2. 食的花樣~食品添加物	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過生活中常吃或愛吃的食品，學習食品添加物相關概念。</li> <li>認識 18 類合法食品添加物，與常見的非非法添加物。</li> <li>藉由資訊搜尋能力，了解自己平日飲食中，攝取添加物的狀況(種類與功能)。</li> </ul>	線上教案之一簡報(含影片)1-2-1 學習單 1-2
	3. 食的健康~風險評估與行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>以風險角度看食安議題。</li> <li>用辨識食品標示技能，認識食品標章，且有能力選擇較少添加物或無添加物之食品。</li> <li>演練做決定的技能，歸納課程內容並進行單元總結。</li> </ul>	線上教案之一簡報(含影片)1-3-1、1-3-2 學習單 1-3
健康飲食管理大未來	4. 健康飲食正思維	<ul style="list-style-type: none"> <li>藉核心問題討論健康與飲食關聯性及何謂健康飲食？</li> <li>運用「飲食型態大檢測」，強化均衡飲食、我的餐盤及六大類食物代換份量等概念。</li> </ul>	線上教案之二簡報(含影片)2-1 學習單 2-1
	5. 健康飲食管理 SO「E」ASY	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過健康飲食紀錄，探討生活中的飲食習慣問題。由制定、執行一週健康飲食生活計畫的過程，進行反思與修正，並演練「做決定」與「管理 5 步驟」等生活技能。</li> <li>學習應用科技 APP 進行健康管理，落實健康飲食生活計畫的執行。</li> </ul>	線上教案之二簡報(含影片)2-2 學習單 2-2
	6. 健康飲食好食尚	<ul style="list-style-type: none"> <li>藉由「飲食問題情境大診斷」活動設計，批判思考不同飲食問題及解決方案。</li> <li>運用 Rubrics 評量規準完成自評或互評，提供學習回饋，最後進行單元總結。</li> </ul>	線上教案之二簡報(含影片、生活情境一~三) 2-3 情境影片一 吃泡麵 情境影片二 雞排珍奶 情境影片三 速食店學習單 2-3-1、2-3-2
共好實踐~倡議影片創作	7. 倡議影片創作起手式	<ul style="list-style-type: none"> <li>探討倡議影片創作主題內容、進行小組分組。</li> <li>認識智慧財產權及創用 CC 意涵，培養科技公民素養。</li> </ul>	線上教案之三簡報(含影片) 3-1-1、3-1-2、3-1-3 學習單 3-1
	8. 倡議影片創作發展	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過小組分工協作，完成各組倡議影片創作企劃書內容撰寫，教師視情況從旁協助引導完成。</li> </ul>	線上教案之三簡報(含影片) 3-2 學習單 3-2
	9. 倡議影片創作成果分享	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行倡議影片創作成果分享。</li> <li>運用 Rubrics 評量規準進行自評或互評，提供學習回饋，最後進行單元總結。</li> </ul>	線上教案之三簡報(含影片) 3-3-1、3-3-2 學習單 3-3

## 二、大單元名稱：壓力與情緒管理(共 9 節)

單元名稱	各節名稱	教學內容重點	搭配教材名稱
壓力與情緒	10. 情緒、壓力與身心健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過情境設計，引導學生覺察當下的身心反應，藉此說明情緒與壓力的定義、特性。</li> <li>● 以案例說明壓力、情緒對健康及人生的影響。</li> </ul>	線上教案之四簡報(含影片)4-1 學習單 4-1
	11. 腦科學與情緒壓力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過對腦科學的了解與情緒的關係。</li> </ul>	線上教案之四簡報(含影片)4-2
慢慢放輕鬆—探究實作篇	12. 慢慢深呼吸	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過討論了解放鬆運用的原理。</li> <li>● 體驗操作深呼吸肌肉放鬆技巧。</li> </ul>	線上教案之五簡報(含影片)5-1 學習單 5-1
	13. 身心整合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體驗操作自我按摩及靜坐。</li> </ul>	線上教案之五簡報(含影片)5-2
五感體驗療癒趣	14. 尋找感動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 結合資訊教育，使學生能習得運用 APP 運動軟體，掌握個人運動狀況。</li> <li>● 引導學生實踐動式生活型態，走出戶外，強身健體，舒緩壓力。</li> </ul>	線上教案之六簡報(含影片)6-1、6-2 學習單 6-1
	15. 花現幸福	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 結合社區新竹公園櫻花季在地文化，激發學生從認識生活周遭的環境，學習親土愛鄉。2. 藉由開放五感，欣賞自然之美，再以落葉落瓣書卡創作表達對景觀的感受與自我內在連結，覺知環境與個人身心健康舒緩療癒之效能。</li> </ul>	線上教案之六簡報(含影片)6-1、6-2 學習單 6-2
紓壓心處方	16. 畫出好心情：禪繞畫	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹禪繞畫的發展和好處。</li> <li>● 理解禪繞畫的遊戲規則和目的。</li> <li>● 練習四種基本圖案畫法。</li> <li>● 能帶著愉悅的心情，實際操作「禪繞畫」的技巧和步驟，創作出個人獨一無二的禪繞作品。</li> <li>● 發表活動想法、感受或收穫。</li> </ul>	線上教案之七簡報(含影片)7-1 學習單 7-1
	17. 綠色心處方：療癒香草	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識生活中常見的香草植物，並分享它的各種實際效用。</li> <li>● 結合資訊教育，使用手機 App 識別香草，增加生活的連結。</li> <li>● 運用體驗教學，動手泡杯新鮮 herb tea 和煎煮香草美食，啟動五感能力。</li> <li>● 親手栽種香草，感受植物帶來的綠色魔法，讓澆水、施肥或修剪都能延伸到課後繼續，體驗美麗的花園也會有雜草，再順遂的人生也有荊棘，扦插與修剪如同割捨與放下，都是人生另一個契機。</li> </ul>	線上教案之七簡報(含影片)7-2 學習單 7-2
享受自然樂章	18. 森活好輕鬆	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過認識山林，欣賞山林來體驗大自然療癒。</li> </ul>	線上教案之八簡報(含影片)8 學習單 8