

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康

行動的決定

1. 辦理菸檳防治課程(講座+PBL 課程)

議題名稱	菸(檳)害防制議題		
日期	115 年 3 月 23 日	實施班級	七、八年級學生
簡述課程內容	菸害無聲地戕害民眾健康，更是兒少健康的隱形殺手。保護兒童及青少年遠離菸害，各界應重視菸煙對兒童健康的危害。在臺灣，每年約 27,000 人死於菸害，每 20 分鐘就有 1 人死於菸害，其中癌症居首位占 50%。而 35 歲以上可歸因於吸菸疾病之經濟成本，總計約 1,441 億元，占全國 GDP 之 1.06%，顯見對國家個人的影響甚		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：檳榔防治宣導一		說明：檳榔防治宣導二	



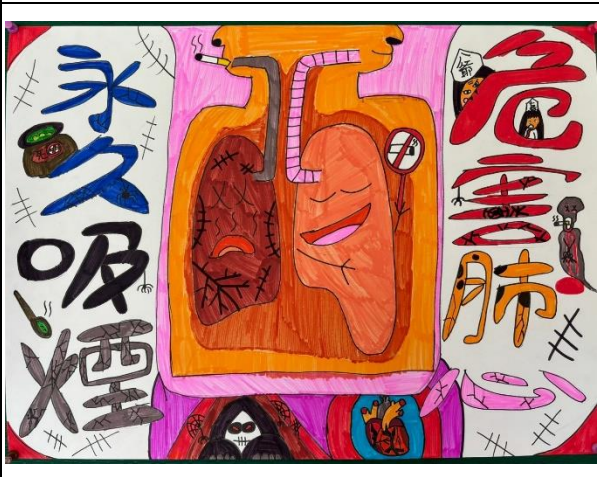
說明：菸害防治宣導一



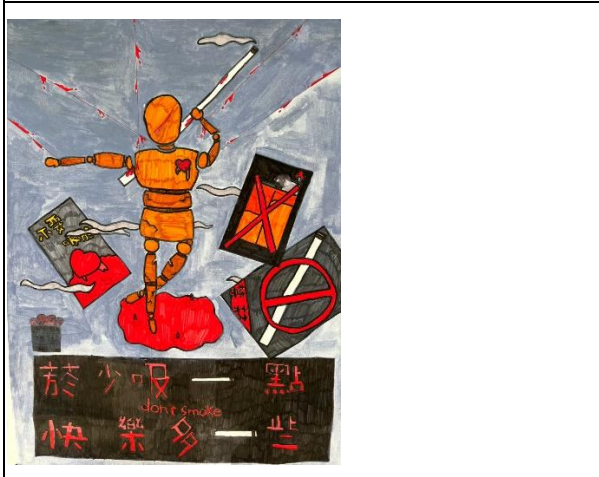
說明：戒煙專線



說明：健促標語設計比賽學生作品一



說明：健促標語設計比賽學生作品二



說明：健促標語設計比賽學生作品三



說明：班級壁報呈現

安定國中素養導向 PBL—菸檳防制課程

一、課程基本資料

項目	內容
課程名稱	拒絕菸檳誘惑，守護健康人生
領域	健康與體育領域
教學對象	國中七年級
教學節數	4 節課（每節 45 分鐘）
教學方式	素養導向教學、PBL 問題探究、小組合作學習
設計者	臺南市立安定國中
核心議題	菸害防制、檳榔防制、健康促進

二、課程設計理念

本課程結合健康促進與素養導向教學精神，以學生生活經驗為核心，透過 PBL (Problem-Based Learning) 問題導向學習，引導學生探究吸菸與嚼食檳榔對健康、家庭及社會造成之影響。

學生透過情境討論、資料蒐集、小組合作及發表活動，學習健康判斷與拒絕技巧，進而建立正向健康態度與健康行動能力，落實健康生活實踐。

三、核心素養

健體-J-A1 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析之知能。

健體-J-B1 具備運用健康資訊、生活技能與健康策略的能力。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，與人合作並建立良好互動關係。

四、學習重點

學習內容

1. 菸草與檳榔中的有害物質
2. 吸菸、二手菸與檳榔危害
3. 菸檳相關法規
4. 健康拒絕技巧與生活技能

學習表現

1. 分析健康危害與生活行為之關聯。
 2. 運用健康資訊做出適切判斷。
 3. 練習拒絕不健康行為之技巧。
 4. 參與小組合作與健康議題討論。
-

五、課程目標

知識目標

1. 認識香菸及檳榔中的有害物質。
2. 了解吸菸、二手菸與檳榔對健康之危害。
3. 了解菸檳相關法規與健康風險。

技能目標

1. 培養資料蒐集與探究能力。
2. 學習健康判斷與拒絕技巧。
3. 提升小組合作與表達能力。

態度目標

1. 建立拒絕菸檳之健康態度。
2. 培養健康自主與自我保護能力。
3. 願意關心自己與家人健康。

六、PBL 核心問題

「如果朋友邀請你抽菸或吃檳榔，你會怎麼做？」

延伸問題：

- 為什麼有人會接觸菸檳？
- 菸檳真的會危害健康嗎？
- 二手菸是否也會影響他人？
- 如何勇敢拒絕誘惑？

七、教學準備

教師準備

- 菸檳防制簡報
- 口腔癌及肺部病變圖片
- 學習單
- 分組海報紙
- 色筆、便利貼

學生準備

- 文具用品
 - 分組討論資料
-

八、教學活動設計

【第一節】問題引導與情境探究

教學目標

引發學生對菸檳議題的關注與思考。

教學流程	教學內容	時間
引起動機	播放口腔癌及肺部病變圖片，提問學生感受	10 分鐘
問題討論	「為什麼有人知道有害還會抽菸、吃檳榔？」	10 分鐘
小組討論	分享生活中看過的案例或新聞	15 分鐘
課堂統整	教師統整學生想法與常見原因	10 分鐘

【第二節】資料探究與分析

教學目標

認識菸檳危害並培養探究能力。

教學流程	教學內容	時間
教師講解	菸草有害物質、二手菸、檳榔危害	15 分鐘
分組探究	各組依主題蒐集與整理資料	20 分鐘
小組分享	各組簡短發表探究內容	10 分鐘

分組主題

組別	主題
第一組	吸菸對身體的危害
第二組	二手菸的影響
第三組	檳榔與口腔癌
第四組	青少年接觸菸檳原因
第五組	戒菸與拒絕技巧

【第三節】健康行動方案設計

教學目標

培養學生健康行動與拒絕技巧。

教學流程	教學內容	時間
情境模擬	同儕邀請抽菸、吃檳榔情境	10 分鐘
小組任務	設計拒絕技巧與宣導方案	20 分鐘
成果製作	海報、口號、短劇或宣導內容	15 分鐘

【第四節】成果發表與反思

教學目標

提升表達能力與健康反思能力。

教學流程	教學內容	時間
小組發表	分享探究結果與健康行動方案	25 分鐘
同儕回饋	給予鼓勵與建議	10 分鐘
教師總結	強調健康自主與拒絕誘惑的重要	10 分鐘

九、學習評量

評量項目	評量方式
課堂參與	發言與討論情形
小組合作	分工與互動表現
探究能力	資料蒐集與分析
表達能力	發表與分享
健康態度	拒絕技巧與健康觀念

十、預期成效

1. 學生能認識菸檳對健康的危害。
 2. 提升學生拒絕誘惑與健康判斷能力。
 3. 培養學生自主探究與合作學習能力。
 4. 建立拒菸拒檳之正向態度。
 5. 營造無菸、無檳健康校園環境。
-

十一、課程延伸活動

1. 拒菸拒檳海報比賽
 2. 校園健康宣導活動
 3. 健康口號創作
 4. 拒絕誘惑情境演練
 5. 班級健康公約訂定
-

十二、教師教學反思

- (一) 學生對真實案例與圖片較有感受，能提升課程參與度。
- (二) PBL 教學模式能增加學生討論與思考機會。
- (三) 透過情境模擬，學生較能學習實際拒絕技巧。
- (四) 未來可結合影音、短劇或校園宣導活動，提高學習成效。

菸·檳榔危害防制宣導

拒絕檳榔菸害
健康與你常在

安定國中體衛組

菸草裡的危害物質

- 每支香菸經過燃燒可產生四千餘種化合物，部份被吸入肺部組織內。這些化合物可分為尼古丁、焦油、一氧化碳及其他數十種致癌物等四大類。



菸害 (台灣)



- 台灣官方的統計數字顯示，因為罹病而死亡的人口中，約五分之一是因為吸菸及吸到二手菸，每年因此而死亡者均超過萬人。

菸草裡的危害物質-尼古丁

- 尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。另外，尼古丁會增快心跳速率，引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。



菸草裡的危害物質-焦油

- 焦油是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性病及各種癌症的元凶。



吸煙的害處

- 癌症：肺癌、膀胱癌
- 消化性潰瘍：胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 心臟血管疾病：高血壓動脈硬化、狹心症、血管阻塞、記憶力減退
- 呼吸系統疾病：慢性支氣管炎、肺氣腫、易引發氣喘病



菸草裡的危害物質-一氧化碳

- 一氧化碳會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，體內組織及皮膚會老化，嚴重者會死亡。



二手煙的危害

- 香菸燃燒過程可產生**主流香菸**和**側流香菸**
- **主流菸煙**—吸入過程產生的菸，燃燒完全
- **側流菸煙**—靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全故產生較多有害氣體及致癌物質
- **二手菸**香菸頭燃燒所產生的菸稱之，主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組合，其吸入的化學物質比吸菸者高出**30倍**之多。

抽菸者如何自行戒菸？

一、**下定決心、開始戒菸**：自己的意志力是最重要，也是戒菸的成功因素—我相信我自己，我一定會成功。

二、**告訴親友，你的戒菸計劃**：尋求他們的支持及鼓勵，尤其是曾經戒菸成功的親友



只要有決心
戒菸不難



不吸菸的好處

The Benefits of non-Smoking



抽菸者如何自行戒菸？

三、**選定戒菸開始日**：選定一個特殊或有意義的紀念日作為開始戒菸的日子。

四、**堅守戒菸的承諾**：寫下自己為什麼要戒菸的原因，以及除舊佈新戒菸成功後會得到什麼好處，並定下如果戒菸成功如何獎勵自己。

獎勵自己



除舊佈新

抽菸者如何自行戒菸？

五、**找出抽菸的動機並戒除它**：找出平常在何種情況會抽菸，了解動機後可使戒菸成功的機率更大

六、**避免陷入再度抽菸的狀況**：當你與有抽菸的人應酬時，最容易使你再度抽菸。同時在你住家或辦公室菸灰缸、打火機、菸盒徹底清除掉



檳榔的危害



戒菸服務



- *戒菸專線
0800-63-63-63
- *戒菸班
- *戒菸門診

台灣檳榔

1. **紅灰檳榔**—檳榔子夾荖花、紅灰
2. **白灰檳榔**—檳榔子裹石灰外包荖葉



紅灰及白灰檳榔

檳榔及其添加物



檳榔的成份及其影響

- ◆ **配料:**除荖葉較不具致癌性外，其他如荖花，藤會導致口腔黏膜病變形成口腔癌。



檳榔的成份及其影響

- ◆ **檳榔果:**俗稱菁仔，內含多種成份，其中檳素和檳榔鹼具有潛在的致癌性。



檳榔的成份及其影響

- ◆ **白灰及紅灰:**其中含有重金屬易致癌，另其成份經嚼食後，改變口中酸鹼值，刺激口腔黏膜。



嚼檳榔對牙齒的影響

1. 牙齒染色
2. 牙齒咬耗
3. 牙齒敏感
4. 牙髓病變
5. 牙周病

吸菸、嚼檳榔併喝酒，加乘致癌

- ◆ 嚼檳榔者得癌率為一般人的28倍；
- ◆ 嚼檳榔加上喝酒致癌率為一般人的54倍
- ◆ 嚼檳榔加上抽菸致癌率為一般人的89倍
- ◆ 嚼檳榔、喝酒又抽菸致癌率為一般人的123倍

口腔癌



口腔硬化導致開口受限
最大開口度僅約一公分



疣狀增生

嚼檳榔危害

- ◆ 懷孕時期：胎兒會有死胎、流產或畸形之機會，為不嚼檳榔之孕婦兩倍以上。
- ◆ 影響：社會的治安
- ◆ 導致：環保的問題
- ◆ 吃檳榔又吸菸之危害：口腔癌；咽癌；喉癌；食道癌



菸、檳防制相關法規

1. 未滿20歲者，不得吸菸及嚼食檳榔
2. 高級中等以下學校全面禁菸，請各校依法落實校園無菸、無檳環境。
3. 菸害防制申訴專線 0800-531-531



拒絕檳榔
擁抱健康



菸檳防制素養導向 PBL 課程成果

一、計畫目標

- (一) 提升學生對菸害及檳榔危害之認知，了解吸菸、二手菸及嚼食檳榔對身體健康之影響。
 - (二) 透過素養導向健康教學，培養學生健康決策與拒絕誘惑之生活技能。
 - (三) 運用 PBL (Problem-Based Learning) 主題探究教學，引導學生主動蒐集資料、討論分析並提出健康行動方案。
 - (四) 建立學生拒菸、拒檳之正向態度，共同營造無菸、無檳健康校園環境。
-

二、辦理內容與實施方式

(一) 課程主題

「拒絕菸檳誘惑，守護健康人生」

(二) 實施對象

全校學生（以七、八年級為主）

(三) 教學方式

結合健康教育課程，採用素養導向及 PBL 問題探究教學模式進行。

(四) 課程實施內容

1. 情境引導

教師透過菸害、口腔癌及二手菸相關圖片與案例，引導學生思考：

- 為何有人會吸菸或嚼檳榔？
- 二手菸是否也會危害健康？
- 面對同儕誘惑時該如何拒絕？

藉由生活化問題提升學生學習動機與健康意識。

2. 主題探究 (PBL)

學生以小組方式進行探究學習，主題包括：

- 菸草中的有害物質與健康危害
- 二手菸對家人與同學之影響
- 檳榔與口腔癌之關聯
- 吸菸、嚼檳榔及飲酒的加乘危害
- 青少年常見同儕壓力與誘惑情境

學生透過資料蒐集、小組討論與口頭發表，培養問題分析與健康判斷能力。

3. 健康行動方案設計

各組學生設計拒菸拒檳宣導方案，內容包含：

- 拒絕技巧情境演練
- 健康口號創作
- 拒菸拒檳海報設計
- 校園健康宣導分享

藉由實作活動，提升學生健康行動力與表達能力。

三、辦理成果

(一) 學生健康知能提升

學生能認識香菸及檳榔中的有害物質，了解其對呼吸系統、心血管及口腔健康之危害，並建立正確健康觀念。

(二) 提升拒絕誘惑能力

學生透過情境討論與角色扮演，學習如何面對同儕壓力，增進拒絕菸檳誘惑之溝通技巧與自我保護能力。

(三) 培養主動探究能力

透過 PBL 教學模式，學生能主動蒐集資料、進行討論與問題分析，提升自主學習與團隊合作能力。

（四）營造健康校園氛圍

藉由課程宣導與學生作品展示，提升校園拒菸拒檳意識，共同建立無菸、無檳之健康校園環境。

四、學生學習回饋

- （一）學生表示透過課程了解吸菸與檳榔對身體造成之嚴重危害。
 - （二）學生能說出二手菸對家人及他人健康的影響。
 - （三）學生學習到面對誘惑時可運用適當方式勇敢拒絕。
 - （四）學生對 PBL 分組討論及發表活動參與度高，能主動分享與表達意見。
-

五、檢討與建議

- （一）學生對真實案例與情境式教學較有感受，未來可持續增加影片、新聞案例及互動活動，提高學習成效。
- （二）透過 PBL 課程能有效提升學生參與度與自主學習能力，未來可結合更多生活化健康議題進行探究。
- （三）建議持續結合班級、家庭及社區資源，共同推動菸檳防制與健康促進教育。

學生作品分享





上課照片



菸癮防治講座



2. 辦理性教育暨愛滋病防治課程

議題名稱	性教育含愛滋病防治議題		
日期	115年3月23日	實施班級	七、八年級學生
簡述課程內容	1. 青少年身心發展與性健康教育。 2. 性別平等與尊重身體自主權。 3. 健康人際關係與性別互動。 4. 校園性騷擾與性侵害預防、愛滋病與 HIV 基本概念。 5. 愛滋病傳染途徑與預防方式、常見迷思與正確認知。 6. 建立尊重與關懷的態度。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：知性時間-青春期的生理變化



說明：性的專題報導



說明：愛滋病防治

說明：12/1 世界愛滋日



說明：愛滋去污名化

說明：觀看學長姊拍的性教育微電影



說明：讓愛傳出去學習單

說明：保險套教學—護理師

3. 辦理反毒宣導課程

學 校	臺南市立安定國民中學
入班班級總數	12
完成入班總數	12
宣導人數總計	279
宣 導 教 材	<input checked="" type="checkbox"/> 國教署教材 <input type="checkbox"/> 教育部補充教材 <input type="checkbox"/> 本市衛生局毒防中心 <input checked="" type="checkbox"/> 其它： <u>自編教材</u> (可複選)

反毒師資入班宣導成果照片



宣導日期：4/14

班級：903

師資姓名：潘怡君

宣導人數：21

宣導日期：4/14

班級：902

師資姓名：潘怡君

宣導人數：21



宣導日期：4/28

班級：904

師資姓名：潘怡君

宣導人數：22



宣導日期：4/28

班級：901

師資姓名：潘怡君

宣導人數：19



宣導日期：5/5

班級：702

師資姓名：潘怡君

宣導人數：25



宣導日期：5/8

班級：804

師資姓名：潘怡君

宣導人數：24



宣導日期：5/12

班級：801

師資姓名：潘怡君

宣導人數：25



宣導日期：5/12

班級：802

師資姓名：潘怡君

宣導人數：25



宣導日期：6/16

班級：701

師資姓名：潘怡君

宣導人數：24



宣導日期：6/16

班級：803

師資姓名：潘怡君

宣導人數：23

4. 辦理登革熱防治課程

以「防治登革熱，從校園與生活做起」為核心，透過病媒蚊介紹、孳生源清除及個人防護觀念，提升學生防疫知能與環境衛生意識。

一、認識登革熱與病媒蚊

- 認識登革熱的傳播方式與常見症狀。
- 了解埃及斑蚊及白線斑蚊的生活習性與孳生環境。
- 學習病媒蚊一生（卵、幼蟲、蛹、成蟲）及積水與孳生的關係。

二、落實「巡、倒、清、刷」防疫觀念

- 巡：定期巡視校園及居家積水容器。
- 倒：清除不必要積水，避免病媒蚊產卵。
- 清：清理環境髒亂與廢棄容器。
- 刷：刷洗容器內壁，避免蟲卵附著。

三、校園常見孳生源辨識

- 學習辨識校園內外可能積水處。
- 包含花盆底盤、水桶、水溝、工地積水、帆布皺摺處、水塔及廢棄容器等。
- 強化學生主動檢查環境與通報觀念。

四、登革熱個人防護措施

- 穿著淺色長袖衣褲避免蚊蟲叮咬。
- 使用防蚊液及保持環境通風。
- 出國或旅遊返國後若有發燒、頭痛、肌肉痠痛等症狀，應儘速就醫並主動告知旅遊史。

五、建立校園共同防疫責任

- 鼓勵師生共同維護環境整潔。
- 培養「沒有孳生源，就沒有病媒蚊」的正確觀念。
- 透過班級、家庭及校園共同合作，建立全民防疫意識。

六、課程宣導目標

- 提升學生登革熱防治知識與自我保護能力。
- 養成主動清除積水容器及維護環境整潔的習慣。
- 建立健康校園與防疫生活觀念，降低登革熱傳播風險。



集會宣導



集會宣導



校務會議宣導



班親會宣導



入班宣導



入班宣導



衛生所入校宣導



衛生所入校宣導

5. 辦理餐前 5 分鐘專書教學

一、執行方式：

(一)規劃每學期至少實施三次：安排於健康課、導師時間或午餐前進行餐前五分鐘專書導讀與討論活動，每學期實施三次以上，依年級與主題彈性調整內容。

(二)搭配學習單與閱讀紀錄單進行學習追蹤：學生閱讀後需完成指定學習單或反思紀錄，如摘要重點、提出問題、設計健康菜單等，提升學生對內容的理解與實踐應用能力。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一)提升學生健康閱讀素養與主動學習力：透過專書閱讀結合日常生活主題，培養學生對健康飲食知識的主動探索與批判思考能力，增進閱讀理解與應用力。

(二)強化學生健康飲食觀念與實踐力：專書內容多與實際飲食、營養選擇相關，學生閱讀後可立即應用於生活中，有助於改變不良飲食習慣，養成均衡攝取與理性選食的行為。

(三)營造健康閱讀與飲食教育結合的校園文化：專書教學搭配閱讀活動與展示，營造全校健康閱讀風氣，讓健康飲食教育不只是知識傳遞，更成為校園日常文化的一部分。

四、實際成效：

一、運用健康飲食相關專書，深化學生飲食教育知能。

二、搭配學習單與閱讀紀錄單，進行學習歷程追蹤與回饋。

三、透過專書內容連結實際飲食經驗，加強理解與應用能力。



專書教學上課情況一



專書教學上課情況二



上課分組討論



主題討論填寫學習單

鈣質知多少

學習單 A+

日期: 10/15 姓名: 高冠瑋

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育、肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

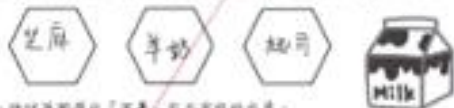
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類?

答: 乳品類

2. 鈣質是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日的攝取量為?

答: 2杯, 240ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3種富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳類	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	牛奶	煉乳
依凡乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，還注意哪些事項，減低鈣質流失?

答: 不要喝太多酒

五、臺灣鮮乳沒有造假，品質也可以保證，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全? 請把它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答: CAS優良食品標章
鮮乳標章



鈣質知多少

學習單 A+

日期: 10/15 姓名: 蔡成凱

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育、肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類?

答: 乳品類

2. 鈣質是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日的攝取量為?

答: 3杯, 240ml

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3種富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

乳類	豆漿	起司	燕麥奶
杏仁奶	調味乳	豆漿	優酪乳
依凡乳	羊奶	優格	奶粉

四、鈣質除了從食物中攝取之外，還注意哪些事項，減低鈣質流失?

答: 少喝碳酸飲料

五、臺灣鮮乳沒有造假，品質也可以保證，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全? 請把它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答: 鮮乳標章, CAS優良食品



十月「聰明選擇，遠離慢性病」+

日期: 10/15 姓名: 蔡成凱

聰明選擇 遠離慢性病

日期: 10/15 姓名: 蔡成凱

養成健康生活習慣，定期運動，是有效預防大腸癌的方法。造成大腸癌的危险因子多和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食紅肉、吃鹹飽餐、吃菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少鹽醃的方式來預防。

1. 依上表的描述，請寫出1項「低脂肪飲食」容易讓身體出現哪些疾病? 建議改善方式為何?

答: 增加攝取纖維素, 多嚼口香

2. 依上表的描述，請寫出1項「紅肉」的食物? 建議的烹調方式為何?

答: 牛肉, 起烤方式

3. 為了健康可預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇哪2項為何? (請標註1-2)

答: 1. 雞肉 2. 魚肉 3. 牛肉

4. 當選購食材時，可以透過產期與品質追溯產品紀錄，提高選擇食物與食用時的安全性。如何辨識產期與品質追溯產品紀錄上說明「鮮肉機械名稱」，「產地號碼」外，請寫出另外2項內容。



聰明選擇 遠離慢性病

日期: 10/15 姓名: 蔡成凱

養成健康生活習慣，定期運動，是有效預防大腸癌的方法。造成大腸癌的危险因子多和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食紅肉、吃鹹飽餐、吃菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少鹽醃的方式來預防。

1. 依上表的描述，請寫出1項「低脂肪飲食」容易讓身體出現哪些疾病? 建議改善方式為何?

答: 增加攝取纖維素, 多嚼口香

2. 依上表的描述，請寫出1項「紅肉」的食物? 建議的烹調方式為何?

答: 牛肉, 起烤方式

3. 為了健康可預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇哪2項為何? (請標註1-2)

答: 1. 雞肉 2. 魚肉

4. 當選購食材時，可以透過產期與品質追溯產品紀錄，提高選擇食物與食用時的安全性。如何辨識產期與品質追溯產品紀錄上說明「鮮肉機械名稱」，「產地號碼」外，請寫出另外2項內容。



守護腸道的健康

A+ 學習單
 課程：中國歷史 / 評量：自評

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的必要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升免疫力，而不同類型的蔬菜含有不同種類的植化素。

每天若能吃到「我的盤盤」，均衡飲食中便多了植化素，每餐攝取 1 份各類大水果，可盡量把乾淨蔬菜一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一份，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取植化素，也同時攝取多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫功能、提升抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：美國癌症防治中心癌症預防中心營養師 Lisa，2022.07。

- 閱讀完上面短文(或親自參與生活經驗)，寫出 3 個多吃蔬果的好處。
- 請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 1 份蔬菜及 1 份水果的均衡飲食？
1. 是，我願意分享一下。

2. 不是，原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？
 因為吃宵夜吃宵夜吃宵夜，所以沒有吃水果。下次可以休息一下再吃水果。

3. 各種的蔬菜種類不多，透過上面的介紹可知，蔬菜大致上分為「葉菜類、根莖類、莖葉類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬菜進行正確的分類(每類 3 個)。

1. 葉菜類	4/7/8	
2. 根莖類	1/3/11	
3. 莖葉類	4/5/6/9/10	
4. 果菜類	13/14/15/20	
5. 花菜類	2/8/16	
6. 芽菜類	5/12	
7. 食用菌類	9/19	

守護腸道的健康

A+ 學習單
 課程：中國歷史 / 評量：自評

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的必要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升免疫力，而不同類型的蔬菜含有不同種類的植化素。

每天若能吃到「我的盤盤」，均衡飲食中便多了植化素，每餐攝取 1 份各類大水果，可盡量把乾淨蔬菜一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一份，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取植化素，也同時攝取多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫功能、提升抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：美國癌症防治中心癌症預防中心營養師 Lisa，2022.07。

- 閱讀完上面短文(或親自參與生活經驗)，寫出 3 個多吃蔬果的好處。
- 請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 1 份蔬菜及 1 份水果的均衡飲食？
1. 是，我願意分享一下。
2. 不是，原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

3. 各種的蔬菜種類不多，透過上面的介紹可知，蔬菜大致上分為「葉菜類、根莖類、莖葉類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬菜進行正確的分類(每類 3 個)。

1. 葉菜類	4/7/8	
2. 根莖類	1/3/11	
3. 莖葉類	4/5/6/9/10	
4. 果菜類	13/14/15/20	
5. 花菜類	2/8/16	
6. 芽菜類	5/12	
7. 食用菌類	9/19	

芝麻。小識

A+ 學習單
 課程：中國歷史 / 評量：自評

芝麻是硬殼的脂質植物，又稱胡麻、油麻，具有下列的保健功效：含有豐富的健康脂肪，提供心臟、血管健康、避免、加速、改善睡眠、改善便秘、防止皮膚乾燥。

1. 芝麻的鈣含量豐富，是植物中最高，可幫助改善骨骼健康的結構，防止骨質流失，亦可增加骨密度。芝麻中富含的優質蛋白質，有助於維持、改善肌肉質量，防止肌肉流失，預防心臟病、糖尿病、肥胖等，改善睡眠，改善便秘，改善腸胃不適，改善便秘。

2. 芝麻的亞麻酸、亞油酸、飽和脂肪酸，有助於改善血液的流動性，改善血管的彈性，改善心臟健康，改善便秘，改善腸胃不適，改善便秘。

芝麻含有豐富蛋白質和多種維生素，對芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富。

- 閱讀完上面的短文(或親自參與生活經驗)，寫出芝麻的 3 個好處。
- 請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 1 份芝麻的均衡飲食？
1. 是，我願意分享一下。
2. 不是，原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

3. 各種的芝麻種類不多，透過上面的介紹可知，芝麻大致上分為「黑芝麻、白芝麻」等共二類，請從下面的圖片中，將這些芝麻進行正確的分類(每類 3 個)。

	黑芝麻	白芝麻
當「的實」營養成分		
適合榨油、入菜		
適合製成芝麻的原料		
適合製成芝麻的原料		

芝麻。小識

A+ 學習單
 課程：中國歷史 / 評量：自評

芝麻是硬殼的脂質植物，又稱胡麻、油麻，具有下列的保健功效：含有豐富的健康脂肪，提供心臟、血管健康、避免、加速、改善睡眠、改善便秘、防止皮膚乾燥。

1. 芝麻的鈣含量豐富，是植物中最高，可幫助改善骨骼健康的結構，防止骨質流失，亦可增加骨密度。芝麻中富含的優質蛋白質，有助於維持、改善肌肉質量，防止肌肉流失，預防心臟病、糖尿病、肥胖等，改善睡眠，改善便秘，改善腸胃不適，改善便秘。

2. 芝麻的亞麻酸、亞油酸、飽和脂肪酸，有助於改善血液的流動性，改善血管的彈性，改善心臟健康，改善便秘，改善腸胃不適，改善便秘。

芝麻含有豐富蛋白質和多種維生素，對芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富，芝麻的營養豐富。

- 閱讀完上面的短文(或親自參與生活經驗)，寫出芝麻的 3 個好處。
- 請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 1 份芝麻的均衡飲食？
1. 是，我願意分享一下。
2. 不是，原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？

3. 各種的芝麻種類不多，透過上面的介紹可知，芝麻大致上分為「黑芝麻、白芝麻」等共二類，請從下面的圖片中，將這些芝麻進行正確的分類(每類 3 個)。

	黑芝麻	白芝麻
當「的實」營養成分		
適合榨油、入菜		
適合製成芝麻的原料		
適合製成芝麻的原料		

