

臺北市立北投國中 109 學年度第 1 學期 健康教育科教學計畫

版本：康軒 授課時數：每週 1 節 任課教師：張玉鳳老師 辦公室：教務處

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 培養增進人際關係與互動的能力。 4. 培養營造健康環境的責任感和能力。 5. 培養擬定健康策略與實踐的能力。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2. 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 3. 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 4. 了解均衡飲食的意義、重要性及健康的飲食原則。 5. 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 6. 設計、執行並評估個人的飲食內容及習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。
課程內容	<p>一、健康青春向前行：健康人生開步走、個人衛生與保健、我的青春檔案、活出青春的光彩</p> <p>二、環境安全總動員：環境安全搜查線、營造安全好環境</p>
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組合作學習—小組討論、發表 2. 問答法、價值澄清、腦力激盪法、講述法、實作
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50%學習單作業 2. 25%口頭問答、實作(包紮)、分組表現、課堂參與 3. 25%紙筆測驗
學生學習規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 備妥課本及上課用品。 2. 專心聽講、主動發問，並積極參與課堂活動。 3. 按時繳交學習單。
期許家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關心孩子的生活作息，避免熬夜，一定要吃早餐。 2. 多吃天然食物，少吃加工食品。 3. 遠離零食、甜食、飲料、油炸食物。 4. 保持均衡飲食、適度運動、充足睡眠、愉悅心情。 5. 每日使用電視及 3C 產品時間應少於 2 小時，每 30 分鐘宜休息 10 分鐘。 6. 養成三餐飯後 30 分鐘內，正確潔牙 3 分鐘的好習慣。 7. 留意孩子是否落實健康行為，並且拒絕不當的誘惑。