

## 臺北市立北投國中 110 學年度第 2 學期 健康教育科教學計畫

版本：翰林 授課時數：每週 1 節 任課教師：張玉鳳老師 辦公室：3A 辦公室

課程目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。</li><li>2. 充實促進健康的知識、態度與技能。</li><li>3. 培養增進人際關係與互動的能力。</li><li>4. 培養營造健康環境的責任感和能力。</li><li>5. 培養擬定健康策略與實踐的能力。</li></ol>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並能確實實踐。</li><li>2. 學習如何適宜的調適生活中的各種壓力，並持續執行促進心理健康的方法。</li><li>3. 了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識，並能妥善使用醫療服務與資源。</li></ol>
課程內容	<p>一、健康照護：寵 eye 百分百、健康從齒開始、護膚保衛戰、聽力保健</p> <p>二、從心開始：與壓力做朋友、遠離情緒困擾、快樂進行曲</p> <p>三、醫療新世代：用藥安全、我愛健保</p>
教學方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 分組合作學習—小組討論、發表</li><li>2. 問答法、價值澄清、腦力激盪法、講述法、實作</li></ol>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學習單作業</li><li>2. 口頭問答、實作、分組表現、課堂參與</li><li>3. 紙筆測驗</li></ol>
學生學習規範	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 備妥課本及上課用品。</li><li>2. 專心聽講、主動發問，並積極參與課堂活動。</li><li>3. 按時繳交學習單。</li></ol>
期許家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 關心孩子的生活作息，避免熬夜，一定要吃早餐。</li><li>2. 多吃天然食物，少吃加工食品。</li><li>3. 遠離零食、甜食、飲料、油炸食物。</li><li>4. 保持均衡飲食、適度運動、充足睡眠、愉悅心情。</li><li>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。</li><li>6. 養成三餐飯後 30 分鐘內，正確潔牙 3 分鐘的好習慣。</li><li>7. 留意孩子是否落實健康行為，並且拒絕不當的誘惑。</li></ol>