

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：南一 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	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	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6. 了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。
課程內容	一、社區網絡拼圖：社區放大鏡、社區健康營造力 二、翻轉護地球：環境大挑戰、綠活行動家 三、健康人生逗陣行：美妙新生命、綠活新旅程
教學方法	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	1. 學習單作業 2. 口頭問答、實作、分組表現、課堂參與 3. 紙筆測驗
學生學習規範	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	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。