

台北市立新興國民中學 110 學年度 第一學期 教學計畫表

任教班級：九年 1~4 班

健康教育科目

任課老師：林正賢

週次 項目內容	第一週 至 第二十一週
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生終身受用的良好健康習慣。 2. 幫助學生學習實用生活技能，具有正確的健康自我照護能力。 3. 學生擁有全方位健康生活並能推己及人，關心自己也關心別人。
教材內容	<p>第一單元 身體密碼面面觀</p> <p>第 1 章 鏡中自我大不同 第 2 章 身體數字大解密 第 3 章 成為更好的自己</p> <p>第二單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第 1 章 健康飲食趨勢 第 2 章 「食」事求「識」</p> <p>第三單元 快樂人生開步走</p> <p>第 1 章 與情緒過招 第 2 章 與壓力同行 第 3 章 身心健康不迷惘</p>
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用講述法、價值澄清、腦力激盪、角色扮演、小組討論、示範、問答等方法，使學習過程生動而有變化。 2. 利用各種教學媒體輔助教學，如圖片、模型、實物、投影片、錄音帶、錄影帶、及相關讀物、報刊資料等，提昇教學效果。 3. 適時利用分組教學，藉此養成學生主動學習習慣、與同儕互助合作的能力，進而增進人際關係。
評量作業設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 段考（40 %）：第二次定期考查紙筆測驗。 2. 日常考查（60 %）：紙筆測驗、課前活動準備、課後作業（分組或個人的口頭與書面報告、學習單）、上課參與及表現、自我評量等方式。 3. 作業設計包括：學習單、習作、個人報告等。 4. 學習態度，包括：課堂參與、課本學用品攜帶、作業繳交等。
方向努力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康教育是一門生活化的學科，落實所學健康教育知識於生活之中。 2. 建立均衡飲食觀和健康體態觀、多喝水、多蔬果、多運動。
希望配合家長事項	<p>青春期的孩子無論在身心發育上都面臨急速轉變，半大不小的孩子常常對自己的轉變充滿疑惑卻又不敢啟齒，道聽塗說吸收許多錯誤訊息，煩請家長以正面開放的心，多和孩子聊聊其所關心的健康議題，協助孩子建立正確的自我照護觀念。</p>