

基隆市立中山高級中學 109 學年度第 2 學期教學計畫

年級	國中三年級	科目	健康教育
教師	吳鳳玉、鄭貴方、鄭彩雲		
教學目標	1. 認識壓力的本質、種類與對青少年生活的影響，透過正確紓壓的方式，達成健康生活的目標。(第 1 單元) 2. 認識科技所造成的環境影響，以及對健康生活的影響。(第 2 單元) 3. 認識職業在生涯發展的意義與重要性，透過學習來了解不同職業會產生的健康風險與危機，並學會提出對應的健康促進與預防方法。(第 3 單元)		
授課內容	實際授課週數 15 週 第 1 單元 (5 堂課) 快樂人生開步走 第 2 單元 (5 堂課) 綠色生活護地球 第 3 單元 (5 堂課) 職場生涯快樂行		
教學方式	1. 利用活動式的教學來引起學生學習動機例，平板 APP 線上評量、教學競賽活動、比賽問答等。 2. 運用大量圖片與模型、教學相關影片、電腦動畫等教學媒體來介紹內容，引導學生專注學習。 3. 配合實例或故事講述協助學生認識健康內容。		
評量方式	1. 上課參與 (10%) 2. 平時測驗 (30%) 3. 習作與作業 (30%) 4. 期末定期測驗 (30%)		
對學生期望	1. 態度認真並全程參與課程。 2. 能辨識自己對於壓力的關係，於日常中找出紓壓途徑，並能在必要時尋求協助。 3. 能了解科技所造成的問題，並能在生活中實踐環保行動。 4. 能了解各種職業環境、技能與常見職業傷害，並學會關心自己與他人的職業安全與疾病。		
家長配合事項	1. 協助解答學生的健康方面的問題與疑惑。 2. 若有青春期的相關問題，家長與孩子一同尋求資源並解決。 3. 協助孩子與同儕相處問題。		