

基隆市立中山高級中學 109 學年度第 1 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. 認識理想體重與身心健康之關聯，建立個人健康的體型價值觀，學會辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品與選擇正確的策略。(第 1 單元) 2. 認識與改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突，培養正確的人際交往概念。(第 2 單元) 3. 覺察自己飲食的的合宜性，建立有益身心的飲食行為。(第 3 單元) | | |
| 授課內容 | 實際授課週數 18 週 第 1 單元 (6 堂課) 體型、健康體位與管理 第 2 單元 (6 堂課) 人際、網路交友與家庭關係 第 3 單元 (6 堂課) 飲食趨勢與安全衛生 | | |
| 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. 能辨識自己的生長發育狀況是否符合標準。 3. 遇到健康方面的問題能主動尋求解決方法。 4. 能正確地維護自身健康與健康，具備健康素養。 | | |
| 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。 | | |