基隆市立中山高級中學113學年度第1學期教學計畫

| 班級 | 國三 | | 科目 | 健康與體育領域—健康科 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教師 | 高薏亭老師(本部) 郭偉志老師(大德分校) | | | |
| 教學目標 | | 1. 能有欣賞自己身體的態度及想法，了解社會對於體型的價值觀點，省思自己對體型的價值期待，並學會分析健康數據與體位的關係。（單元1） 2. 認識加工食品、產銷履歷、有機及健康食品的內涵，學會辨識與選擇健康食品，以及具備判讀媒體廣告的行銷策略的素養與能力，成為有智慧的食品消費者。（第 1 單元）（單元2） 3. 認識自己的情緒與適當的抒壓管道與方法，學習安排休閒活動調劑身心健康。（單元3） | | |
| 本學期  授課內容 | | 實際授課週數18週  單元1（7堂課）體型觀點、體型健康指數  單元2（6堂課）健康飲食趨勢與消費  單元3（5堂課）情緒、壓力調適與健康休閒 | | |
| 教學方式 | | 1. 以小組合作模式，進行報告資料蒐集與口語表達練習，並在課堂中讓學生有健康技能實踐與展現。 2. 運用實作評量方式，讓學生學會整理健康訊息並能勇敢主動發表。 3. 利用教學活動來促進學習動機，例如線上互動工具與評量、教學競賽活動、問答等教學活動。 4. 教材運用圖片與模型、科學影片、電腦動畫等教學媒體來介紹健康資訊。 | | |
| 評量方式 | | 1.上課參與（10％）  2.平時測驗、習作與紙本評量（20％）  3.小組合作發表與報告（30％）  4.期末定期測驗（40％） | | |
| 對學生期望 | | 1.態度認真並全程參與課程。  2.能評估自己毒健康狀況是否需要調整與協助。  3.遇到健康方面的問題能主動尋求解決方法。  4.能有安全意識，並有保護與照顧自己的生活技能。 | | |
| 家長配合事項 | | 1.協助孩子同儕相處與健康問題，能以積極正向的態度看待的感情事件與孩子困擾。  2.若有青春期的相關身心問題，家長可與孩子一同尋求資源並尋求解決方法。 | | |