

臺北市立弘道國中 111 學年度第一學期健康教育科 903 教學計畫

授課教師：姚友雅

一、總體課程目標

透過知識的教導、情意的培養與技能的練習，引導學生「自發」覺知各種生活情境，以正向積極的態度與行為面對人生，並強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生有效與他人「互動」，以行動力實踐全人健康，且以「共好」理念進行健康宣導。

二、分項教學主題簡介

(一) 生長發展與老化死亡、健康心理、健康促進與疾病預防：身體密碼面面觀

1. 核心素養：健體-J-A2、健體-J-A3、健體-J-B2。
2. 學習表現：1a-IV-2、1a-IV-3、1a-IV-4、1b-IV-2、1b-IV-4、2a-IV-2、2a-IV-3、2b-IV-2、3b-IV-1、3b-IV-3、4a-IV-1。
3. 學習內容：Aa-IV-1、Ea-IV-4、Eb-IV-1、Fa-IV-1、Fb-IV-1。
4. 議題融入：生命教育。
5. 教材文本：鏡中自我大不同、身體數字大解密、成為更好的自己

己。

6. 教學法與教學策略：講述法、問答法、示範法、合作學習、情境模擬、體驗學習。

(二) 人與食物：飲食消費新趨勢

1. 核心素養：健體-J-A2、健體-J-B2、健體-J-C3。
2. 學習表現：1a-IV-2、1a-IV-3、2b-IV-2、3b-IV-3、4a-IV-1。
3. 學習內容：Aa-IV-1、Ea-IV-3、Eb-IV-1、Eb-IV-3、Fb-IV-2。
4. 議題融入：人權教育。
5. 教材文本：健康飲食趨勢、「食」事求「識」。
6. 教學法與教學策略：講述法、問答法、合作學習、情境模擬、探究教學。

(三) 健康心理：快樂人生開步走

1. 核心素養：健體-J-A1、健體-J-A2、健體-J-B1。
2. 學習表現：1a-IV-2、1a-IV-3、2a-IV-2、3b-IV-1、3b-IV-2、4a-IV-2。
3. 學習內容：Fa-IV-1、Fa-IV-4、Fa-IV-5。
4. 議題融入：生命教育、人權教育。

5. 教材文本：與情緒過招、與壓力同行、身心健康不迷惘。
6. 教學法與教學策略：講述法、問答法、角色扮演法、合作學習、情境模擬、探究教學。

三、成績評量方式

1. 定期考察：

40%期末筆試。

2. 日常考察：

10%學習態度：依據學生的上課狀況評估。

30%日常作業：依據學生的作業表現計算。

20%隨堂報告：根據學生的課室報告呈現狀態評估。

四、相關注意事項

1. 學生需於上課攜帶相關書本教材與學習單。

2. 缺交作業之學生均會同步進行個別通知及公告提醒，如有特殊需求會視狀況彈性調整。倘有學期成績不及格之狀況發生，將配合學校流程進行補考事宜。

3. 敬請家長協助學生配合課程蒐集相關之醫療、保健資訊，並督促其準時完成相關作業。