

# 臺北市立弘道國中111學年度第一學期健康教育科

## 912 教學計畫

授課教師：李謝欣好

### 一、學習總目標

#### 健康教育

1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。
2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。
3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。
4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。
5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。
6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。
7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。
8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。

科目	單元	單元名	章名
健康教育	第一單元	身體密碼面面觀	鏡中自我大不同
			身體數字大解密
			成為更好的自己
	第二單元	飲食消費新趨勢	健康飲食趨勢
			「食」事求「識」
	第三單元	快樂人生開步走	與情緒過招
			與壓力同行
			身心健康不迷惘

## 二、 分項教學主題簡介

### (一) 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、3b-IV-1、3b-IV-3、4a-IV-1。
3. 學習內容：Aa-IV-1、Ea-IV-4、Eb-IV-1、Ea-IV-4、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。
6. 教學法與教學策略：講述法、問答法、小組討論法、合作學習、情境模擬。

### (二) 飲食消費新趨勢

1. 核心素養：健體-J-C、健體-J-A2、健體-J-B2。
2. 學習表現：1a-IV-2、1a-IV-3、1a-IV-4、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：無。
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、小組討論法、合作學習、情境模擬。

### (三) 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-1、4a-IV-2。
3. 學習內容：Fb-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、小組討論法、合作學習、情境模擬。

## 三、 成績評量方式

### 1. 期末定期考察：

40% 個人筆試成績。

### 2. 日常考察：

20% 學習態度：依據學生的上課狀況評估(踴躍發言回答加分、專注度、是否攜帶課本與習作)。

30% 日常作業：依據學生的作業表現計算(學習單、小組報告、討論、習作繳交狀況)。

10% 紙筆測驗：根據學生的隨堂紙筆測驗結果計算(平時小考)。

#### 四、 相關注意事項

- ◆ 上課帶課本-責任
- ◆ 上課要專注-本分
- ◆ 上課舉手發言-禮節
- ◆ 作業準時交-準時
- ◆ 坐姿要端正-健康

1. 學生上課需於上課攜帶相關書本教材與學習單。
2. 作業與學習單務必準時繳交，缺交者均會同步進行通知與提醒，如有特殊需求會視狀況彈性調整，若不補交，呈報導師與通知家長。
3. 當學期成績不及格之情狀發生，將配合學校流程進行補考事宜。