

台北市立弘道國民中學 112 學年度第一學期七年級健康教育教學計畫

授課教師		李嵐欣老師	授課年級	7 年級
課程內容		學習目標		
青春快樂頌	健康的基礎	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。		
	成長的喜悅	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。		
	青春充電站	1. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。		
『食』在很健康	懂吃懂買大贏家	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。		
	食品消費新趨勢	1. 能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。		
評量方式		一、 期中、期末考試，佔總成績 40%，共二次 二、 日常成績佔學期總成績 60% 1.課本筆記、重點書寫狀況。 2.課堂表現，參與度、討論狀況。 3.其它教師指定作業確實完成並按時繳交。 ~~以上視學生實際情況彈性調整~~		