

臺北市立弘道國中115學年度第一學期健康教育科

七年級教學計畫

課程名稱	健康教育		使用教材	康軒
授課班級	707~7015			
課程目標	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。			
任課教師	黃淑榮			
課綱 核心素養	A自主行動	■A1.身心素質與自我精進	■A2.系統思考與問題解決	■A3.規劃執行與創新應變
	B溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達	■B2.科技資訊與媒體素養	□B3.藝術涵養與美感素養
	C社會參與	■C1.道德實踐與公民意識	■C2.人際關係與團隊合作	□C3.多元文化與國際理解
評量方式	1. 學習單 2. 課堂參與學習態度 3. 測驗			
學習目標	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 3. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 4. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 5. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 6. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 7. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 8. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 9. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 10. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 11. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 12. 了解自我概念形成的因素。 13. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 14. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 15. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 16. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 17. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 18. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 19. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求			

	生策略。 20. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 21. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 22. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 23. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。
教學方法	講述法、問答法、示範法、合作學習法、探究教學。
成績計算方式 (百分比條列)	日常考察60%, 小組討論參與度(30%)、學習單(30%) 定期考查40%
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。