

臺北市立中正國民中學 101 學年度 第 2 學期

七 年級 健康教育 科教學活動計畫書 任課教師：郭曉文

任教班級：716-723

課程目標	從認識健康的不同層面與人生各階段的發展特徵，使學生了解健康並有正確態度，能夠檢視自己，選擇正確方式在生活中落實並維護自身健康。也學會關心家人與他人，營造健康環境與關係。
教學目標	一、從各層面認識健康，了解健康的真正涵義。 二、探討生長、發育的涵義及影響因素。 三、學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 四、探討傳染病在人類社會所扮演角色。 五、認識並學會預防常見眼睛與牙齒疾病。 六、體認眼睛與牙齒保健的重要性。 七、了解六大類食物及特性。 八、根據青春期每日飲食指南、了解吃的營養安全又經濟。 九、認識新舊的飲食金字塔、了解均衡飲食的重要性。 十、學習正確的食物的辨別方式，購買食物之前會看食品標示。
教學計畫	1. 依照九年一貫教學進度，並配合多元教學法進行教學活動。 2. 使用圖片及影片，連結生活經驗。 3. 透過實際示範與操作，學會健康生活技巧。 4. 與其他領域科目教師協調教學內容，發展多元學習。
教學活動內容	1. 健康的重要性。 2. 生長與發育-視力保健。 3. 六大類營養素與健康。 4. 六大類食物與飲食。 5. 眼睛的保健。 6. 牙齒的保健。 7. 安全教育。
親師配合事項	協助叮嚀學生準時繳交學習單或報告，從家庭、班級生活中能將相關知識學以致用落實在生活中。
融入重大/新興議題	1. 性別平等教育 2. 家政教育 3. 人權教育
評量方法	平時表現-學習單(內容完成度) 筆記(課堂外資料統整) 課堂記錄(出缺席、上課態度與秩序、學習表現) 平時測驗-單元筆試

	期末評量-總測驗
成績計算方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試成績 50%</li> <li>2. 學習單、筆記成績 30%</li> <li>3. 課堂表現紀錄 20%</li> </ol>