

台北市立中正國民中學 104 學年度第二學期

八年級健體領域健康教育科教學活動計畫書

課程目標	從不同層面認識健康，了解人生各階段的發展，使學生愛健康也擁有正確態度，能夠檢視自己，選擇正確方式在生活中落實。
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。 2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。 5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。
教學計畫	<ol style="list-style-type: none"> 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. 學會選擇健康食物的技巧。 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習急救技巧 cpr 2. 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。 3. 疾病是生命的導師—藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。
親師配合 事項	協助叮嚀學生準時繳交學習單及報告，從家庭、班級生活中能將相關知識學以致用落實在生活中。
評量方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現
成績計算 方式	<ol style="list-style-type: none"> 1.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) 2.平時測驗-單元筆試

