

臺北市立瑠公國民中學 111 學年度第 1 學期學校日

七年級 健康教育 科教學計劃

授課教師：王君豪

授課班級：702、704

聯繫方式：(02)2726-1481#300；489@lkjh.tp.edu.tw

第一單元、健康加油「讚」

1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。
2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。
4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。
5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。
6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。
7. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。
8. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。
9. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。
10. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。
11. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。
12. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。
13. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。

課程 目標

第二單元、青春事件簿

1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。
2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。
3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。
4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。
5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。
6. 理解青春期心理健康的概念。
7. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。
8. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。
9. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。

第三單元、健康「食」行力

1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。
2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。
3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。

	<p>4. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>5. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>6. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>		
課程內容	課程順序依學生學習與健康需求，彈性調整：		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">第一單元、健康加油「讚」</td> <td style="width: 50%;"> 第一章 全能健康王 第二章 人體奇航 第三章 愛眼護齒保健康 </td> </tr> </table>	第一單元、健康加油「讚」	第一章 全能健康王 第二章 人體奇航 第三章 愛眼護齒保健康
	第一單元、健康加油「讚」	第一章 全能健康王 第二章 人體奇航 第三章 愛眼護齒保健康	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">第二單元、青春事件簿</td> <td style="width: 50%;"> 第一章 這一站，青春 第二章 青春誰人知 </td> </tr> </table>	第二單元、青春事件簿	第一章 這一站，青春 第二章 青春誰人知
第二單元、青春事件簿	第一章 這一站，青春 第二章 青春誰人知		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">第三單元、健康「食」行力</td> <td style="width: 50%;"> 第一章 吃出好「食」力 第二章 「食」在安心 </td> </tr> </table>	第三單元、健康「食」行力	第一章 吃出好「食」力 第二章 「食」在安心	
第三單元、健康「食」行力	第一章 吃出好「食」力 第二章 「食」在安心		
教學方法	<p>■教師講述 ■小組討論 ■小組競賽</p> <p>■班級討論與分享 ■實作活動 ■影片賞析 □其他_____</p>		
評量方式	<p>■小組表現 ■課堂參與 ■作品/作業成績</p> <p>■學習單完成度 □報告 ■期末測驗</p> <p>■平時評量 □其他_____</p>		
教學要求	<p>1. 課前準備健康課本與文具並提早出發，鈴響結束前抵達健康教室就坐。</p> <p>2. 發言前請舉手，經教師許可後表述；未經許可勿擅自離開及更換座位。</p> <p>3. 有任何狀況務必通知教師！</p>		
家長協助事項	<p>1. 叮囑孩子要為自己及他人的健康負責。</p> <p>2. 多與孩子討論與分享健康教育課程內容與健康資訊，落實、遷移至實際生活中。</p> <p>3. 對於課程有任何建議與疑問，麻煩與我聯繫，謝謝！</p>		

臺北市立瑠公國民中學 111 學年度 第 1 學期

七年級 健康教育科 課程大綱

健康教育科 王君豪老師 111.08.31

健康教室位置：至善樓 3 樓；辦公室位置：學生事務處

壹、本學期預計學習內容：

一、健康加油「讚」	二、青春事件簿	三、健康「食」行力
1. 全能健康王	1. 這一站，青春	1. 吃出好「食」力
2. 人體奇航	2. 青春誰人知	2. 「食」在安心
3. 愛眼護齒保健康		

貳、成績計算

- 一、學習態度 10%：精神狀況、課堂常規與課堂發言（至少一次）
- 二、學習單 25%：遲交每星期扣該次成績 5 分以此類推
- 三、口腔保健技能 10%：使用牙菌斑顯示劑（可食用染色劑），檢核潔牙技能
- 四、平時測驗 20%：學習內容單元小考
- 五、學期測驗 25%：期末測驗
- 六、學習檔案 10%
- 七、其他加分項目



參、重要規定

- 一、課前準備健康課本與文具，並提早從教室出發，鈴響時抵達健康教室集合。
- 二、發言前請舉手經許可後表述；未經許可勿擅自離開及更換座位。
- 三、有特殊狀況必通知教師！

【健康教育在學什麼呢？】

01	02	03	04	05
06	07	08	09	10

Taipei Municipal Liu Gong Bilingual School, Autumn 2022

Grade 7: HEALTH EDUCATION Syllabus

Teacher: Wang, Chun-Hao (Mr. Wang/ Sir/ James) 111.08.31

Location: Zhi Shan Building 3F

Office Location: Student Affairs Office

Part I. Course Topics

01 HEALTH	02 Adolescent health	03 Healthy diet
Health is a state of complete <u>physical, mental</u> and <u>social</u> well-being.	<u>Puberty</u> : from a child into an adult	Nutrition, Nutrients: carbohydrates, proteins, fats, water, vitamins and minerals

Part II. Grading Plan

01. Learning attitude 10%: Keep awake, follow the class rules and share your opinion (at least once a semester).
02. Worksheet 25%: For each week of late submission, five points are deducted. **Better late than Never!**
03. Skill assessment 10%: Brush Teeth
04. Test 20%: A unit quiz will be given 2-3 times during the semester.
05. Final exam 25%: 20 multiple-choice questions and reading comprehension.
06. Academic portfolio 10%: Keep a record of your learning process.
07. Others: Extra points

Part III. Class Rules

01. Be prepared for class and Be on time.
02. Raise your hand to speak; Do not switch seats.
03. If you encounter any problems, inform your teacher immediately.

I have read and understood this semester's syllabus

Class: _____; Number: _____; Name: _____

Parent's signature : _____