

復旦高級中等學校 114 學年度第 1 學期 國中部三年級健康教育科教學計畫

一、教學目標	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，體重控制的重要性。 3. 能意識到情緒可能影響行為的表現，分析造成壓力來源的因素。
二、評量方式	1. 課程主題學習單 2. 小組上台報告 3. 習作 4. 組內互評
三、成績計算	上課平時表現 25%、指定作業 25%、小組成績 25%、小組報告 25%
四、對學生的期望	1. 能運用適切的健康資訊，調整生活作息，健康飲食和規律運動在健康生活型態範疇中擬定體重控制行動策略。 2. 面對不同情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。

五、教學進度

每週時數	組別	任 課 教 師	教 科 書		
1		李雪芳	書名..... 冊別.....	出版書局.....	
週次	日期起迄	章節・課程內容	作業進度 章節(課)	實驗(背誦) 進度	備註
1	0901-0906	課程介紹			
2	0907-0913	第一單元身體密碼面面觀-第一章	p.5-27		
3	0914-0920	第一單元身體密碼面面觀-第一章	p.5-27		
4	0921-0927	第一單元身體密碼面面觀-第二章	p.17-25		
5	0928-1004	第一單元身體密碼面面觀-第二章	p.17-25		
6	1005-1011	小組討論			
7	1012-1018	第一次期中考(10/15~16)			
8	1019-1025	第一單元身體密碼面面觀-第二章	p.17-25		
9	1026-1101	第一單元身體密碼面面觀-第三章	p.26-41		
10	1102-1108	第一單元身體密碼面面觀-第三章	p.26-41		
11	1109-1115	第一單元身體密碼面面觀-第三章	p.26-41		
12	1116-1122	小組討論			
13	1123-1129	小組討論			
14	1130-1206	第二次期中考(12/1~2)			
15	1207-1213	第三單元快樂人生開步走-第一章	p.67-79		
16	1214-1220	第三單元快樂人生開步走-第二章	p.81-89		
17	1221-1227	第三單元快樂人生開步走-第二章	p.81-89		
18	1228-0103	第三單元快樂人生開步走-第三章	p.90-101		
19	0104-0110	第三單元快樂人生開步走-第三章	p.90-101		
20	0111-0117	小組討論			
21	0118-0120	期末考(1/15~16、1/20) 休業式(1/20)			

\*備註欄中請註明：融入課程之重大議題等細項。

空白處請務必讓該年段所有任課教師親自簽名，以確認所有老師都同意進度規劃。

填表人：李雪芳

學科召集人：林雯華

教學組長：張家榮

教務主任：林玉晴