

# 臺北市立螢橋國民中學 114學年度第2學期八年級

## 健康科教學計畫

教師：林柏侑

辦公室電話：02-23688667 轉 340

第 1 單元健康飲食生活家	
單元名稱	課程目標
第 1 章飲食源頭探索趣	能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。
第 2 章安全衛生飲食樂	能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。
第 3 章食品安全行動派	能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。
第 2 單元慢性病的世界	
單元名稱	課程目標
第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	了解保持良好生活習慣的重要性，運用生活技能，改善不健康生活習慣。
第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經心	認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。
第 3 章「漫」「慢」長路不孤單	同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。
第 3 單元千鈞一髮覓生機	
單元名稱	課程目標
第 1 章安全百分百	知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。
第 2 章急救一瞬間	了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。
教學方式	包括講述、討論、實作、體驗分享、視聽教學等

作業內容	學習單、習作、討論
評量方式	日常表現、紙筆測驗、口頭提問、分組學習、作業學習單
成績計算	1.期末定期考查:40% 2.上課參與表現 ( 個人發言、學習單、作業、小組實作、小考 ) 60%
學習表現	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p>