

台北市立螢橋國民中學 114 學年度第一學期

九年級健康科教學計畫

編寫教師： 陳淑英

辦公室電話：23688667 轉 270

一、課程目標	<p>第一單元將帶領學生覺察體型的價值觀及影響因素，先建立適宜的體型價值觀，再進一步從健康數據及生活型態探討體位與健康的關係，了解健康體位對健康的重要性，最後學會如何進行健康體位自主管理，建立健康的生活型態。</p> <p>第二單元透過故事情境，讓學生學會覺察自我真正的健康需求，認識選購食品須知，懂得查證產品相關資訊，不盲目跟從，對自己的身體負責，為健康做把關。</p> <p>第三單元認識情緒與壓力，學習管理、調適，與之和諧共處，在生活覺察異常行為出現時，能試著換位思考，關心及理解對方感受，一起健康快樂的生活。</p>
二、單元名稱	<p>單元一 身體密碼面面觀</p> <p>第 1 章 鏡中自我大不同</p> <p>第 2 章 身體數字大解密</p> <p>第 3 章 成為更好的自己</p> <p>單元二 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 健康飲食趨勢</p> <p>第 2 章 「食」事求「識」</p> <p>單元三 快樂人生開步走</p> <p>第1章 與情緒過招</p> <p>第 2 章 與壓力同行</p> <p>第 3 章 身體健康不迷惘</p>
三、教學方式	包括講述、討論、實作、體驗分享、視聽教學等
四、作業內容	學習單、習作、報告
五、評量方式	日常表現、紙筆測驗、口頭提問、作業學習單

六、成績計算	1.期末個人口頭報告:2 分 30 秒(要製作 ppt)40% 2.上課參與表現 (ppt 書面報告、個人表現、作業、小考) 60%。
--------	--