

臺北市立瑠公國民中學 112 學年度第 1 學期學校日

九年級 健康教育 科教學計劃

授課教師：陳啟仲

授課班級：902、904、905、906

聯繫方式：27261481~310

<p>課程目標</p>	<p>第一單元 美麗心世界</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。 2. 認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。 3. 瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。 <p>第二單元 幸福家油站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。 2. 能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。 3. 能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。 <p>第三單元 身體大調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。 2. 透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。 3. 瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。
<p>課程內容</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 課程順序將依學生學習與學校行事曆需求，彈性調整： <p>第一單元 美麗心世界</p> <ol style="list-style-type: none"> 第 1 章 有情有義 第 2 章 解壓我最行 第 3 章 情緒氣象局 <p>第二單元 幸福家油站</p> <ol style="list-style-type: none"> 第 1 章 幸福滿屋 第 2 章 家庭協奏曲 第 3 章 變色的家 <p>第三單元 身體大調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 第 1 章 身體意象 第 2 章 健康體位管理 第 3 章 全方位健康生活
<p>教學方法</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 教師講述 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 小組競賽 <input checked="" type="checkbox"/> 班級討論與分享 <input checked="" type="checkbox"/> 實作活動 <input checked="" type="checkbox"/> 影片賞析 <input type="checkbox"/> 其他_____ </p>

評量 方式	<input checked="" type="checkbox"/> 小組表現 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與 <input type="checkbox"/> 作品/作業成績 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單完成度 <input type="checkbox"/> 報告 <input checked="" type="checkbox"/> 期末測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量 <input type="checkbox"/> 其他_____
教學 要求	1. 課前準備健康教育課本與文具，並配合課堂重點劃記與習題練習。 2. 發言前請舉手，經教師許可後表述；須配合課程繳交平時、及定期作業。 3. 孩子在家有關任何健教問題請與教師聯繫！
家長 協助 事項	1. 督促孩子要為自己及他人的健康負責。 2. 可與孩子討論與分享健康教育課程內容與健康資訊，落實、遷移至日常生活之中。 3. 配合本校給分方式: 認知 30%、情意 30%、技能 40%，作業繳交方式已於課堂向同學充分說明，家長可諮詢孩子相關問題。