

臺北市立瑠公國民中學 113 學年度第一學期學校日

Taipei Municipal Liu Gong Junior High School's first semester Parent's day in the 113 academic year

九 年級 健康教育 科 教學計劃 teaching plan

授課教師 teacher： 王君豪 授課班級 class： 902, 904

聯繫方式 contact information： (02)2726-1481#262

課程目標 Course objectives	【單元 1 體型由我塑】 第 1 章 體型覺醒 1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 第 2 章 體型方程式 1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。 第 3 章 健康我最「型」 1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 【單元 2 人際新觀點】 第 1 章 青春情誼 1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。 第 2 章 我們這一家 1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。 第 3 章 雲端停看聽 1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。 【單元 3 心情點播站】 第 1 章 釋放壓力鍋 1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。
---------------------------------------	--

	第 2 章 EQ「心」世界 1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 第 3 章 守住珍貴生命 1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 第 4 章 休閒「心」生活 1. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 2. 認識休閒活動的意涵與方法。																	
課程內容 Course content	課程順序依學生學習與健康需求，彈性調整： <table><tr><td>一、體型由我塑</td><td>二、人際新觀點</td><td>三、心情點播站</td></tr><tr><td>1.體型覺醒</td><td>1.青春情誼</td><td>1.釋放壓力鍋</td></tr><tr><td>2.體型方程式</td><td>2.我們這一家</td><td>2.EQ「心」世界</td></tr><tr><td>3.健康我最「型」</td><td>3.雲端停看聽</td><td>3.守住珍貴生命</td></tr><tr><td></td><td></td><td>4.休閒「心」生活</td></tr></table>			一、體型由我塑	二、人際新觀點	三、心情點播站	1.體型覺醒	1.青春情誼	1.釋放壓力鍋	2.體型方程式	2.我們這一家	2.EQ「心」世界	3.健康我最「型」	3.雲端停看聽	3.守住珍貴生命			4.休閒「心」生活
一、體型由我塑	二、人際新觀點	三、心情點播站																
1.體型覺醒	1.青春情誼	1.釋放壓力鍋																
2.體型方程式	2.我們這一家	2.EQ「心」世界																
3.健康我最「型」	3.雲端停看聽	3.守住珍貴生命																
		4.休閒「心」生活																
教學方法 Teaching method	■教師講述 Teacher's narration ■小組討論 group discussion ■小組競賽 group competition ■影片賞析 Video watching ■討論與分享 discussion and sharing ■實作活動 Implementation activities □其他 others_____																	
評量方式 Assessment methods	■小組表現 group performance ■課堂參與 class participation □口頭報告 Oral report ■平時評量 Daily evaluation ■學習單完成度 Study sheet completion ■作品/作業成績 Homework results ■期末測驗 final exam □其他 others_____																	
教學要求 Teaching requirements	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。 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。 3. 有任何狀況務必通知教師！																	
家長協助事項 Parental assistance matters	1. 叮囑孩子要為自己及他人的健康負責。 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。 3. 對於課程有任何建議與疑問，麻煩與我聯繫，謝謝！																	

臺北市立瑤公國民中學 113 學年度 第 1 學期

九年級 健康教育科 課程大綱

健康教育科 王君豪老師 113.08.29

健康教室位置：至善樓 3 樓

辦公室位置：專任辦公室

壹、本學期預計學習內容：

一、體型由我塑	二、人際新觀點	三、心情點播站
1. 體型覺醒	1. 青春情誼	1. 釋放壓力鍋
2. 體型方程式	2. 我們這一家	2. EQ「心」世界
3. 健康我最「型」	3. 雲端停看聽	3. 守住珍貴生命
		4. 休閒「心」生活

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	30%：遲交每星期扣該次成績 5 分以此類推
三、平時測驗	15%：學習內容單元小考
四、學期測驗	25%：期末測驗（25 題=5 題閱讀測驗+20 題選擇題）
五、學習檔案	20%
六、其他加分項目	

參、重要規定

- 一、課前準備健康課本與文具，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！

我已詳細閱讀上述內容，九年_____班_____號_____

家長簽名：_____

Taipei Municipal Liu Gong Bilingual School, Autumn Semester 2024

Grade 9: HEALTH EDUCATION Syllabus

Teacher: Wang, Chun-Hao (Mr. Wang/ Sir/ James) 2024.08.29

Classroom Location: Zhi Shan Building 3F

Office Location: Subject Teachers' Office 2F

Part I. Course Topics

01 Weight Control	02 Interpersonal Relationship	03 Mental Health
• Gain, Lose or Maintain Weight • Body Mass Index, BMI • Body fat, Waist size	• I-message, Communication • Family: Father And Mother, I Love You • Online friendship	• Stress Control • Emotion Awareness • SEL: Social Emotional Learning

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 30%: For each week of late submission, five points are deducted.
Better late than Never!

03. Test 15%: In-class quiz

04. Final exam 25%: 20 multiple-choice questions and 5 reading comprehension.

05. Academic portfolio 20%: Keep a record of your learning process.

06. 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 : _____