

# 臺北市立瑠公國民中學 114 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 114 academic year

## 九年級 健康教育 科 教學計劃 teaching plan

授課教師 teacher： 王君豪、黃國倫

授課班級 class： 901-906

聯繫方式 contact information： (02)2726-1481#400, 261

<p><b>課程目標</b> <b>Course objectives</b></p>	<p><b>第一篇 健康體位行家</b> 第 1 章 身體意象 1 體型自我覺察。 2 分析影響自己體型觀的因素。 3 藉由創造性思考重建健康的體型觀。 第 2 章 我形我塑 1 認識健康體位的意涵與測量方式。 2 了解體位過重、過輕對健康的影響。 第 3 章 健康體位管理 1 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 2 利用健康體位管理策略進行有效的體位管理。 <b>第二篇 健康消費行家</b> 第 1 章 飲食新趨勢 1 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。 第 2 章 消費陷阱 1 能夠破除媒體廣告的迷思。 2 能運用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊的真偽。 第 3 章 健康消費好決定 1 留意網路消費陷阱。 2 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。 <b>第三篇 永續愛地球</b> 第 1 章 環保問題 1 覺察人們對環境破壞的情形。 2 明白環境問題對健康的衝擊與影響。 第 2 章 我的環保行動 1 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3 協助改善自己社區環境問題。 第 3 章 健康社區 1 從社區經營實例了解永續經營策略。 2 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。</p>
---	---

課程內容 Course content	課程順序依學生學習與健康需求，彈性調整：		
	一、健康體位行家	二、飲食消費行家	三、永續愛地球
	1. 身體意象 2. 我形我塑 3. 健康體位管理	1. 飲食新趨勢 2. 消費陷阱 3. 健康消費好決定	1. 環保問題 2. 我的環保行動 3. 健康社區
教學方法 Teaching method	<input checked="" type="checkbox"/> 教師講述 Teacher's narration <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 group discussion <input checked="" type="checkbox"/> 小組競賽 group competition <input checked="" type="checkbox"/> 影片賞析 Video watching <input checked="" type="checkbox"/> 討論與分享 discussion and sharing <input checked="" type="checkbox"/> 實作活動 Implementation activities <input type="checkbox"/> 其他 others_____		
評量方式 Assessment methods	<input checked="" type="checkbox"/> 小組表現 group performance <input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與 class participation <input type="checkbox"/> 口頭報告 Oral report <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量 Daily evaluation <input checked="" type="checkbox"/> 學習單完成度 Study sheet completion <input checked="" type="checkbox"/> 作品/作業成績 Homework results <input checked="" type="checkbox"/> 期末測驗 final exam <input type="checkbox"/> 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！		

臺北市立瑠公國民中學 114 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 114.09.01

健康教室位置：至善樓 3 樓

辦公室位置：總務處 1 樓

## 壹、本學期預計學習內容：

一、健康體位行家	二、飲食消費行家	三、永續愛地球
1. 身體意象	1. 飲食新趨勢	1. 環保問題
2. 我形我塑	2. 消費陷阱	2. 我的環保行動
3. 健康體位管理	3. 健康消費好決定	3. 健康社區

## 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！

我覺得這學期健康教育課程會學到…

繪畫、文章、表格、列點…形式不拘

Taipei Municipal Liu Gong Bilingual School, Autumn Semester 2025

## Grade 9: HEALTH EDUCATION Syllabus

Teacher: Wang, Chun-Hao (Mr. Wang/ Sir/ James) 2025.09.01

Classroom Location: Zhi Shan Building 3F

Office Location: Office of General Affairs 1F

### Part I. Course Topics

01	02	03
Body Image	Food Trends	Green Issues
Shape Yourself	Shopping Traps	My Green Action
Healthy Weight	Smart Choices	Healthy Community

### 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 : \_\_\_\_\_