

112 學年度第一學期健康科九年級教學計畫

教師:李懿瑤

授課班級:901~914

課程內容	教學/學習目標
身體密碼面面觀	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。
身體數字大解密	1. 分析及理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。
成為更好的自己	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 實踐健康生活型態。
健康飲食趨勢	1. 了解台灣健康飲食趨勢變動的可能性。 2. 分析現今台灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響。 3. 介紹健康食品應有的相關標示以及選購技巧。
食事求識	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康食品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者
與情緒過招	1 能分辨不同情境下，情緒的產生和變化。

	2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。
與壓力同行	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整自己的抗壓方法。
身心健康不迷惘	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心裡來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。

***教學準備與方法：**

1. 運用講述法、問答法、遊戲法、角色扮演法、價值澄清法、腦力激盪法、報告法等方式進行教學活動。
2. 用板書、海報、電腦（ppt、網路）、示範法輔助教學。
3. 各單元學習單

***評量配分標準：**

1. 期末定期考查:筆試 (25%)
2. 上課學習表現 (25%)
3. 學習單 (25%)
4. 報告、討論 (25%)