

台北市立中正國民中學 111 學年度第一學期
九級 健康與體育領域 健康教育 科教學活動計畫書

<p style="text-align: center;">課程目標 教學目標與計畫</p>	<p>一. 建立個人對身體外觀的健康概念 二. 認識理想體重與身心健康的關聯 三. 辨識媒體資訊所傳達的體重控制產品，並選擇正確的策略 四. 擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略 五. 認識壓力的本質，及其對於身心健康的影響 六. 透過正確紓壓的方法，達成健康生活的目標 七. 認識慢性病的成因與預防方法 養成良好健康習慣，並能確實執行於生活中</p>
<p style="text-align: center;">教學活動內容</p>	<p>一. 體型價值觀 二. 體重現代觀 三. 情緒過招 四. 與壓力同行 五. 異常行為 六. 慢性病 七. 老化與死亡</p>
<p style="text-align: center;">親師配合事項</p>	<p>協助叮嚀學生準時繳交學習單或報告，從家庭、班級生活中能將相關知識學以致用落實在生活中。</p>
<p style="text-align: center;">評量方法 成績計算方式</p>	<p>平時表現-學習單(內容完成度)(20%) 出缺席、上課態度與秩序、學習表現(20%) 平時測驗-單元筆試(10%) 期末評量-總測驗(50%)</p>