

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市 永和 國民中小學 一〇七 學年度 九 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫

設計者：白玉莊

一、本領域每週學習節數（三）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（三）節。本科占一節

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- 1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。
- 2.能以正向的態度面對壓力。
- 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。
- 4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。
- 5.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 6.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。
- 7.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。
- 8.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。
- 9.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/11－2/15	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。	1	康軒版教科書 第 1 單元快樂人生開步走 第 1 章與壓力同行	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
第二週 2/18－2/22	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	康軒版教科書 第 1 單元快樂人生開步走 第 1 章與壓力同行	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	
第三週 2/25－3/1	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1	康軒版教科書 第 1 單元快樂人生開步走 第 2 章與情緒過招	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
第四週 3/4－3/8	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒版教科書 第 1 單元快樂人生開步走 第 2 章與情緒過招	1.觀察 2.實作及表現	
第五週 3/11－3/15	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1	康軒版教科書 第 2 單元綠色生活護地球 第 1 章關心我們的生活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

第六週 3/18—3/22	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1	康軒版教科書 第2單元綠色生活護地球 第1章關心我們的生活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第七週 3/25—3/29	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1	康軒版教科書 第2單元綠色生活護地球 第1章關心我們的生活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第八週 4/1—4/5	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1	康軒版教科書 第2單元綠色生活護地球 第2章綠色行動	1.觀察 2.紀錄	
第九週 4/8—4/12	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1	康軒版教科書 第2單元綠色生活護地球 第2章綠色行動	1.觀察 2.紀錄	
第十週 4/15—4/19	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1	康軒版教科書 第2單元綠色生活護地球 第2章綠色行動	1.觀察 2.紀錄	
第十一週 4/22—4/26	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 【第二次評量週】	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第1章我的未來不是夢	1.觀察 2.紀錄	

第十二週 4/29—5/3	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第1章我的未來不是夢	1.觀察 2.紀錄	
第十三週 5/6—5/10	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第2章職業安全與健康	1.觀察 2.紀錄	
第十四週 5/13—5/17	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第2章職業安全與健康	1.觀察 2.紀錄	
第十五週 5/20—5/24	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第3章職場健康促進	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
第十六週 5/27—5/31	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	康軒版教科書 第3單元職場生涯快樂行 第3章職場健康促進	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	

第十七週 6/3－6/7	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	1	康軒版教科書 複習第 1 單元	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
-----------------	--	--	---	--------------------	--	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）