

新北市永和國民中學 109 學年度 第二學期九年級健康教育課程計畫

學習總目標：

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何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。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
4. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
5. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
一	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1章 與壓力同行 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	康軒版教材 康軒教材	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1: 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
二	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。	第1章 與壓力同行 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	康軒版教材 1. 「減壓達人」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1: 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
三	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2章 與情緒過招 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	康軒版教材	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3: 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5: 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3: 適當地向家人表達自己的需求與情感。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
						4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
四	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。	第2章 與情緒過招 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」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	1	康軒版教材	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3:分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5:去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3:適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。
五	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1章 關心我們的生活環境 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
六	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1章 關心我們的生活環境 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
七	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1章 關心我們的生活環境 1.介紹水汙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汙染。 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	康軒版教材	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1:關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
八	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2章 綠色行動 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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1:具有參與規畫校

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
						環境調查活動的經驗。
九	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2章 綠色行動 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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1:具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
十	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2章 綠色行動 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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1:具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
十一	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1章 我的未來不是夢 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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
十二	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1章 我的未來不是夢 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	康軒版教材 1.「求職廣告放大鏡」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
十三	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。	第2章 職業安全與健康 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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7:探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
十四	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。	第2章 職業安全與健康 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」實果遊戲，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	康軒版教材	1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7:探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。
十五	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。	第3章 職場健康促進 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	康軒版教材 1「如果我是……」、「愛的MESSAGE」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4:具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。
十六	5-3-2:規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	第3章 職場健康促進	1	康軒版教材	1.觀察	【資訊教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
	<p>動。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>		1. 習作	<p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 分組討論</p>	<p>3-4-7:能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-4-4:具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。</p>