

高雄市田寮國中 (健康領域) 九年級課程架構表

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 下	第 1 單元 快樂人生開步走	第 1 章 與壓力同行	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。	2	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。	<p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>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。</p>
3 下	第 1 單元 快樂人生開步走	第 2 章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治。	2	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。	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>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。</p>

3 下	第 2 單元 綠色生活護地球	第 1 章 關心我們的 生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	3	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環境所擬定的行動方案與法規。	【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。
3 下	第 2 單元 綠色生活護地球	第 2 章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	3	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環境所擬定的行動方案與法規。	【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。
3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 1 章 我的未來不 是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	2	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 2 章 職業安全與 健康	1.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。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	2	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。	【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。

3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 3 章 職場健康促進	<p>1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。</p> <p>2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。</p> <p>3.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。</p>	2	<p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</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>【資訊教育】</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>
-----	-------------------	-----------------	---	---	---	---