

高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 2 學期 (三) 年級 (健體-健康) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 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。

(三) 年級第 2 學期課程教學內容：

週次	日期	學校行事	教學進度	學習目標	對應能力指標	授課節數	重大議題融入課程	評量方式	備註
一	2/13 2/17	2/12 正式上課	第 1 章 與壓力 同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	6-3-4	1	R	1.觀察 2.紀錄	
二	2/20 2/24		第 1 章 與壓力 同行	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	1	R	1.觀察 2.紀錄	
三	2/27 3/3		第 2 章 與情緒 過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	6-3-4	1	F	1.觀察 2.紀錄	
四	3/6 3/10		第 2 章 與情緒 過招	1.認識異常行為及其防治方法。	6-3-3 6-3-4	1	F	1.觀察 2.紀錄	

五	3/13 3/17		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。	7-3-4 7-3-5	1	A	1.觀察 2.紀錄	
六	3/20 3/24		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。	7-3-4 7-3-5	1	A	1.觀察 2.紀錄	
七	3/27 3/31	第一次段考	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。	7-3-4 7-3-5	1		1.觀察 2.紀錄	
八	4/3 4/7		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。	7-3-4 7-3-5	1		1.觀察 2.紀錄	
九	4/10 4/14		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。	7-3-4 7-3-5	1		1.觀察 2.紀錄	
十	4/17 4/21		第2章 綠色行動	1.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。 2.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。	7-3-4 7-3-5	1		1.觀察 2.紀錄	
十一	4/24 4/28		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。	6-3-4	1	P	1.觀察 2.紀錄	

十二	5/1 5/5	第二次段考	第1章 我的未來不是夢	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	6-3-4	1	P	1.觀察 2.紀錄	
十三	5/8 5/12	入班宣導	入班宣導						
十四	5/15 5/19	入班宣導	入班宣導						
十五	5/22 5/26	技職博覽會	技職博覽會						
十六	5/29 6/2	班際活動	班際活動						
十七	6/5 6/9	畢業典禮	畢業典禮						

融入「重大議題」的代表記號：

環境教育 A 水域安全宣導 B 愛滋病、肺結核宣導 C 飲食教育 D 登革熱防治 E
 家庭暴力防治 F 低碳環境教育 G 反毒認知教學 H 急救教育 I 全民國防教育 J

 金融教育 K 家庭教育 L 性別平等教育 M 保護動物 N 海洋教育 O
 生涯教育 P 防災教育 Q 適性輔導 R 人權教育 S 資訊教育 T
 生命教育 U