

## 高雄市立嘉興國民中學 108 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。

### (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	2/11   2/14	2/11(二)正式開學	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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
二	2/17   2/21		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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	
三	2/24   2/28		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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	
四	3/2   3/6		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		1. 觀察 2. 實作及表現	
五	3/9 		第 1 章 關心我	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。	7-3-4	1	碳	1. 課前準備	

	3/13		們的生活環境	2.知道環境問題對人類健康的影響。	7-3-5			2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
六	3/16   3/20		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	碳	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
七	3/23   3/27	第1次定期考查週	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	碳	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
八	3/30   4/3		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	環	1.觀察 2.紀錄	
九	4/6   4/10		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	環	1.觀察 2.紀錄	
十	4/13   4/17		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	環	1.觀察 2.紀錄	
十一	4/20   4/24		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		1.觀察 2.紀錄	
十	4/27 		第1章 我的未	1.實踐青少年生涯發展的任務。	6-3-4	1		1.觀察	

二	5/1		來不是夢	2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。				2.紀錄	
十三	5/4   5/8	第2次定期考查週	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。	5-3-2 7-3-1	1	生	1.觀察 2.紀錄	
十四	5/11   5/15		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。	5-3-2 7-3-1	1	生	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
十五	5/18   5/22	入班宣導	入班宣導						
十六	5/25   5/29	技職博覽會	技職博覽會						
十七	6/1   6/5	班際活動	班際活動						
十八	6/8   6/12	6/10-6/16 畢業典禮週	畢業典禮						

【註】：請在該領域欄位中填入課程教學進度(彈性課程與學習領域節數)及「重大議題」融入課程的代表記號：

生:生涯發展教育、性:性別平等教育、侵:性侵害防治教育課程、環:環境教育課程、碳:低碳環境教育課程、登:登革熱防治教育、健:健康飲食教育、愛:愛滋病宣導、水:水域安全教育、

交:交通安全教育、反:反毒認知教學、全:全民國防教育、暴:家庭暴力防治、家:家庭教育、海:海洋教育

金:金融基礎教育、動:保護動物、災:防災教育、適:適性輔導、人:人權教育、資:資訊教育、命:生命教育、品:品德教育