

臺北市立中正國中 112 學年第 2 學期九年級健康教育科教學計畫

項目	內 容
課程目標	<p><u>總目標</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解壓力對於身心健康的關係，透過學習正確的紓壓方法，達成健康生活的目標。 2. 關心我們的環境為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。 3. 能辨認求職資訊以維護工作時人身安全，職場環境中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 <p><u>單元教學目標</u></p> <p>第一單元：快樂人生開步走</p> <p>1-1 與壓力同行</p> <p>認識壓力，知道壓力的來源及影響</p> <p>1-2 情緒管理與異常行為</p> <p>能以正向的態度面對壓力，學習各種調適身心的方法，以面對壓力。</p> <p>第二單元 息息相關話環保</p> <p>2-1 關心我們的環境：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。</p> <p>2-2 綠色行動：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。</p> <p>第三單元 職場生涯快樂行</p> <p>3-1 我的未來不是夢：使學生瞭解職業在生涯發展中的意義及重要性、實踐青少年生涯發展的任務、能辨認求職資訊以維護工作時人身安全。</p> <p>3-2 職場安全與健康：使學生瞭解.職場環境中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、能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。</p> <p>3-3 職場健康促進：使學生瞭解職場中可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益、針對職場上常見的健康問題與權益提供策略解決。</p>
教材綱要	康軒出版社健康與體育 3 下課本
教學要求	<ol style="list-style-type: none"> 1.課堂中需用講義。 2.學生需於課程中仔細聆聽，踴躍參與、討論、發問。 3.課堂作業或課後作業需確實做好、按時繳交。
作業內容	1. 教師自編學習單。
評量範圍及方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期評量 40% 2. 作業成績（學習單）佔學期成績 40% 3. 上課表現學習態度佔學期成績 20%