

教科書版本：康軒

授課教師：葛新路

一、本學年學習目標

健康 三下

(第一單元 快樂人生開步走)

第一章 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。

第二章 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方法。

(第二單元 綠色生活護地球)

第一章 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。

第二章 綠色行動

3. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。
4. 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。
5. 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。

(第三單元 職場生涯快樂行)

第一章 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。

第二章 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。

第三章 職場健康促進

1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。
2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。
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。

二、第2學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
第1週	第一單元 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
第2週	第一單元 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
第3週	第一單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	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 尋求資源並發展策略以調適人生各階段	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	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。			
第4週	第一單元 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
第5週	第一單元 快樂人生開步走 第2章 與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
第 6 週	第二單元 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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第 7 週	第二單元 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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
第 8 週	第二單元 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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
第 9 週	第二單元 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 10 週	第二單元 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 11 週	第二單元 綠色生活護地球 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 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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
第 12 週	第三單元 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。	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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 13 週	第三單元 職場生涯快樂行 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 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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 14 週	第三單元 職場生涯快樂行 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 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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 15 週	第三單元 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。	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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第 16 週	第三單元 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。	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	【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】	1	1.觀察 2.紀錄	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			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。	3-3-5 發展規畫生涯的能力。			
第17週	第三單元 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。	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。	1	1.觀察 2.紀錄	
第18週	第三單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
第19週	第三單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.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。	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	【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	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	題的經驗。			
第20週	第三單元 職場生涯快樂行 第3章 職場健康促進	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
第21週	休業式				1		

三、評量方式:

1.期末定期考查：筆試(50%)

2 平時成績：

A. 平時小考，含課堂回答加分(25%)

B. 學習單，含小組報告、討論成果(25%)

四、預警方式

平時成績缺交超過一半，會通知學生補交。若不補交，呈報導師通知家長。