

教師：李嵐欣 授課班級：908

台北市立弘道國民中學 109 學年度第二學期健康教學計畫表

<p>課程目標</p>	<p>教導學生健康知識；培養學生健康態度；進而養成健康行為落實於生活中</p>
<p>教學目標 / 對應能力指標 / 重大議題融入</p>	<p>1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。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。能學習情緒管理，成為積極快樂的人。</p> <p>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> <p>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。</p> <p>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> <p>重大議題融入：性別平等教育、家政教育</p> <p>2. 了解人類行為與科技對環境的影響；知道環境問題對人類健康的影響；認識日常消費行為對環境與人類的影響。知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中；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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>重大議題融入：資訊教育、環境教育</p> <p>3. 了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，以維護工作時的人身安全。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。能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求；針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。介紹職場健康促進的重要性與相關措施。</p> <p>6-3-3 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> <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>重大議題融入：人權教育、生涯發展教育</p>
<p>教材內容</p>	<p>國中(健康與體育)康軒版課本</p> <p>主題：</p> <p>第一單元：與壓力同行、與情緒過招</p> <p>第二單元：關心我們的生活環境、綠色行動</p> <p>第三單元：我的未來不是夢、職場安全與健康、職場健康促進</p>

<p>教學方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法、問答法、遊戲法、角色扮演法、價值澄清法、腦力激盪法、專題報告法等方式進行教學活動。 2. 用板書、電腦（power point、網路）輔助教學。 3. 以示範法教導學生操作技能。 4. 配合時事融入健康議題。
<p>教學要求 / 家長配合事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課認真並積極參與 2. 作業要按時繳交 3. 主動配合蒐集相關資料 <p>家長配合：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解孩子身心健康狀況、要求孩子培養健康習慣 2. 督促孩子完成作業 3. 配合課程蒐集相關資訊
<p>評量方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂表現 2. 期末成果展