**臺北市立松山高中一一O學年度第一學期健康與護理課程計畫**

|  |  |
| --- | --- |
| **領域／科目** | 健體領域/健康與護理科  |
| **實施年級** | 高中三年級 |
| **教材版本** | ■選用教科書 □自編教材（經課發會通過） |
| **領域核心素養****或課程目標** | **健體-U-A2**具備系統思考、分析與探索與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種與健康的問題**健體-U-A3**具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的與健康情境或問題**健體-U-B1**具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題**健體-U-B2**具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題**健體-U-C1**具備與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動**健體-U-C2**具備於活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動 |
| **學****習****重****點** | **學習****表現** | 1a-Ｖ-1詮釋生理、心理、社會、情緒與心靈各層面健康的概念與意義1a-Ｖ-3推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險1a-Ｖ-4探究促進全人健康的創新策略與資源規範1b-Ｖ-1歸納健康技能和生活技能對健康維護的重要性1b-Ｖ-2認識健康技能和生活技能的完整的實施程序概念1b-Ｖ-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能1b-Ｖ-4建構健康自主管理的策略或行動2a-Ｖ-1主動關切與本土、國際等因素有關之健康議題2a-Ｖ-2 省思健康問題對個人、群體與國際間所造成的威脅感與嚴重性2a-Ｖ-3多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙2b-Ｖ-2因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態2b-Ｖ-3展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感3a-Ｖ-1探索多元創新解決健康問題的技能，展現促進個人及群體健康的技能3a-Ｖ-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式3b-Ｖ-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式4a-Ｖ-2對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善4a-Ｖ-3有效地表現促進健康及減少健康風險的行為4b-Ｖ-1公開論述個人對促進健康的觀點與立場4b-Ｖ-2使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場4b-Ｖ-3客觀地接納他人的觀點，適時回應以增進健康立場之共識4b-Ｖ-4公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動 |
| **學習****內容** | Da-Ⅴ-1青少年常見身體健康問題及其保健Da-Ⅴ-2傳統醫學的養生之道Db-Ⅴ-1全人的性、自尊與愛的內涵Db-Ⅴ-2健康親密關係經營能力的培養Db-Ⅴ-3性別多樣性的了解與尊重Db-Ⅴ-4避孕原理、方法及人工流產Db-Ⅴ-5性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略Db-Ⅴ-6對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略Ea-Ⅴ-1疾病與飲食管理Ea-Ⅴ-2飲食趨勢與健康體位管理Eb-Ⅴ-2食品安全與健康風險評估Fa-Ⅴ-2身心失調的預防與處理方法Fb-Ⅴ-1健康生活型態的改善與執行策略Fb-Ⅴ-2全球急、慢性病的防治策略Fb-Ⅴ-3疾病照護與自主管理 |
| **學習進度****週次／節數** | **單元主題** | **單元內容** |
|  | 第1～2週 | **單元一****健康資本****活力到老** | **第1章 青春YOUNG不恙**1.決定，影響你的健康2.給力的健康人生3.促進健康，累積資本（運動／飲食／睡眠基金） |
| 第3~4週 | **第2章 健康活力美**1.我的健康餐盤2.體位與健康3.健康體位管理計畫 |
| 第5~6週 | **第3章 戰勝急性病**1.認識傳染病2.三角致病模式與防護對策3.肺結核4.嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）5.流感6.病毒性腸胃炎7.自我照護有一套（發燒、喉嚨痛）8.防疫工作，人人有責（旅遊防疫） |
| 第7週 | **第4章 老化這件事**1.健康老化大比拚（我國老化進程、健康老化5要點）2.體驗老化，由愛出發3.高齡時代，全方位長期照護4.長照ABC，照護分級更加分5.遺落的心，認識失智症6.生死無憾，認識安寧療護 |
| 第8-9週 | **單元二****安全教育全方位** | **第5章 急救最前線**1.事故傷害面面觀（事故傷害發生原因及預防、緊急處理步驟）2.急救技能我最行（生存之鏈、AED使用步驟、成人CPR操作步驟、兒童＆嬰兒CPR操作步驟、異物哽塞處理及預防──哈姆立克急救法） |
| 第10-11週 | **第6章 急症我處理**1.常見急症認識、處理及預防──燒燙傷、熱傷害、氣喘與過度換氣症候群、癲癇（伊比力斯症）、傷口照護、骨折2.緊急醫療網 |
| 第12週 | **單元三****健康心生活** | **第7章 心理健康首部曲：從心開始**1.幸福，來自全人健康2.身心整合好處多3.當青春遇上壓力（壓力反應測驗）4.壓力與健康 |
| 第13週 | **第8章 心理健康二部曲：走出幽谷**1.遠離飲食失調──厭食＆暴食2.創傷後壓力症候群3.享受青春不憂鬱（憂鬱狀態自我檢測、憂鬱成因＆醫療協助＆預防、正面思考ABCDE原則）4.思覺失調症5.別叫我神經病──精神疾病去汙名化、同理心訓練 |
| 第14週 | **第9章 心理健康三部曲：身心練功坊**1.腹式呼吸2.心靈保養技巧──靜坐、冥想、肌肉放鬆、規律運動，境隨心轉、穴位按摩、瑜伽、強化心理免疫力（正向思考、控制力＆堅韌度、社會支持、問題解決技能） |
| 第15週 | **單元四****幸福組曲** | **第10章 知「性」達人**1.青少年性迷惘2.性是什麼？3.認識全人的性4.性、愛透視鏡5.愛是性教育的核心價值6.尋找真愛的鑰匙──自尊7.找回有自尊的愛──學習愛自己8.性或性別多樣性的了解與尊重 |
| 第16週 | **第11章 練「愛」停看聽**1.愛表達：表白我的心（邀約、拒愛、告白等）2.愛尊重：真愛我把關（愛的經營、正確處理衝突、親密關係抉擇、色情媒體思辨、自我肯定拒絕技巧）3.愛祕訣：真愛幸福公式4.愛別離：安全分手，好好說再見 |
| 第17週 | **第12章 為愛負責，呵護性健康**1.青春鮮事（男孩的保健、女孩的呵護）2.生殖系統保健3.負責的愛，安全的性4.避孕研究室5.人工流產的選擇6.幸福轉彎處──未成年懷孕處理流程7.性的隱憂（性傳染病、正視＆預防＆關懷愛滋病） |
| 第18週 | **第13章 有愛無礙**1.正視性騷擾（身體自主權、性騷擾處理原則）2.透視性侵害（約會強暴＆灰色強暴、性侵害危機因應、積極同意權──only YES means YES）3.性騷擾及性侵害迷思4.走出陰影，迎向陽光──關懷性侵害受害者5.有「礙」大聲說，友善站出來──Me Too倡議行動 |
| **議題融入** | 性別平等教育、科技教育、家庭教育、安全教育、多元文化教育 |
| **評量方式** | 學習歷程評量、自我評量、發表評量、成果評量、技術（技能）評量、表演評量、小組討論過程評量、課後評量、認知評量、情意評量等 |
| **教學設施****設備需求** | 健康與護理教室電腦及多媒體設備 |
| **師資來源** | 校內教師──健康與護理 |
| **備註** | 1.在教學上，為強調「健康知能、技能與素養的生活化」，並關注學生生活經驗，應於議題、選材、人事物等盡量與學生日常生活連結，避免教學過於艱深，以引起學習興趣，更貼近學習需求2.部分課程內容以實際操作練習為主，除講解相關理論、建立正確認知外，應於課間先行示範，以幫助學生確實掌握要領3.考量學生特質，教學內容及授課方式應彈性應變，且做最適性的調整 |