|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **臺北市立松山高級中學110學年度第2學期三年級健康與護理科預定教學進度表 111.02.08** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **月份** | **週次** | **日期** | | | | | | | **預定教學進度** | | | | | **實際進度** | | | | | | **備 註** |
| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | **章節** | **內容** | **起迄頁** | **作業** | | **超前** | **符合** | | | **落後** | |  |
| **一**  **月** | **寒假** | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **教學準備週** |  |  |  | |  | | |  | |  | 1/31~2/6農曆春節；2/1~3/10全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽；2/1~3/15全國高級中等學校小論文寫作比賽；2/2~2/7高二選課 |
| **二**  **月** | **1** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | **第一章 守護健康** | 課程介紹、分組  第1節健康生活天天過-生活型態檢測  1.分 析 並覺察自身的健康問題  2.完整分析個人身心素質  3.覺察自身的健康行為 | 課本  P18-32 | 健康手札P3-6  血壓、體脂、肌力量測 | |  | | | v | |  | 8學生課程成果上傳截止；9~10學校上傳繁星五學期成績至甄選會；10開學籌備日、網路公告選課結果；11開學、高一二開學複習考 |
| **2** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 第 2 節健康生活好體位  1.了解健康的概念與影響健康的因素  2.完整地分析個人健康的影響因素。  第 3 節身體健康放大鏡  \*擬定健康生活型態的改善與執行策略 | 課本P6-18 | 課本P29、  線上測驗表單 | |  | | | V | |  | 18教師課程成果認證截止 |
| **3** | 20 | 21 | **22** | **23** | 24 | 25 | 26 | **第二章**  **安全達人** | 第1節 事故傷害與大量事故傷害  1.正確評估危機風險  2.推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險，與提出防範策略  第 2 節 急救黃金律  1.掌握事故傷害緊急處理原則  2.演練事故現場緊急處理步驟 | 課本P98-104 | 健康手札P35-36 | |  | | |  | |  | 21~24期初六大科教學研究會； 22~23高三第1次分科測驗模擬考；24繁星說明會(第二次)；25期初學生事務會議、資優縮修年限報名截止 |
| **4** | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 第2節 救命天使―心肺復甦  **1.進階CPR考照**  2.正確運用心肺復甦術及操作自動體外去顫器 | 課本P112-120 | 線上測驗、健康手札P37-39 | |  | | |  | |  | 28和平紀念日；1繁星與個人申請校系選填說明會；2三月份導師會議；4學校日；5高中英文單字決賽(上午10時)；3/1~3/31三月份圖書館自然科探究與實作作品展 |
| **三**  **月** | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 第3節 不吐不快―異物哽塞 .  第 5 節 急症錦囊辨別呼吸道異  物哽塞急救法使用時機  評估常見的突發急症與事故傷害發生原因、 預 防 及 處理方法 | 課本P120-126 | 健康手札P43-45  正確回覆示教 | |  | | |  | |  | 8北市科展報名截止；8~10個人申請校內第一梯次模擬面試 |
| **6** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | **第三章**  **愛的組曲** | 第1節 全人的性  1.探究促進以愛為核心價值的親密關係  2.探討不同性與性別的多樣性  3.解讀色情媒體，具備批判且杜絕色情媒體的素養 | 自製教材 | 線上測驗 | |  | | |  | |  | 18高一至高三團體課程諮詢 |
| **7** | 20 | 21 | 22 | **23** | **24** | 25 | 26 | 第2節 愛的進行式  1.培養健康的愛情觀，熟練做決定技巧的要領  2.具備健康兩性交往的生活技能，並能運用協商技巧處理衝突的情境  3.運用創造性思考，檢視非理性想法，發展自我調適能力 | 戀愛這堂課p2-10 | 戀愛這堂課學習單P6-8 | |  | | |  | |  | 22公告繁星第1~7類學群錄取名單、第8學群通過名單；23~24第1次期中考 |
| **8** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 第3節 親密關係  1.避孕原理，探索不同的避孕方法。  2.青少女未婚懷孕的抉擇與規劃，培養珍愛生命的價值觀  3.理解自我愛情形態,從愛情形態中認識自我,並從中學習健康親密關係  4.講述愛情發展理論與依附形態,藉此瞭解愛情衝突與因應 | 戀愛這堂課P18-26 | 戀愛這堂課學習單P24-25 | |  | | |  | |  | 28高二校外教學學生行前說明會(16:00)；3/29~4/1高二教育旅行；31公告個人申請入學第一階段篩選結果、科大申請第一階段放榜；1北市科展入選公告、高一全年級週會(高一彈性充廣課程停課一次) ；4/1~4/30四月份圖書館漫畫研究社作品展 |
| **四**  **月** | **9** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 第4節 珍愛不隨性  1.生殖系統的健康、瞭解預防性傳染病與保健技能具備  2.培養性溝通能力與素養，有效拒絕非預期的性行為 | 戀愛這堂課P26-32 | 珍愛不隨性學習單 P45 | |  | | |  | |  | 4兒童節；5民族掃墓節；6高三課程成果及多元表現學生上傳截止； 7四月份導師會議；8高一二英文作文比賽、高三課程成果教師認證截止；4/6~4/29圖書館自主學習成果發表 |
| **10** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 第5節 維護身體自主  1.瞭解並破除性騷擾與性暴力常見的偏見和迷思  2.展現對於性騷擾與性侵害議題關懷倡議行動 | 自製教材 | 維護身體自主學習單P45 | |  | | |  | |  | 11英語演講比賽(看圖即席演講)；12~15個人申請校內第二梯次模擬面試；13~19高二班際籃球賽；14國語朗讀比賽；15作文比賽 |
| **11** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | **第四章**  **健康心理** | 期末分享與測驗  第1節 健康心視界  1.能歸納自尊與心理健康的意涵  2.能運用提升自尊的健康技能  3.學會覺知情緒的真相，促進心理健康 | 自製教材 | 調適壓力,愛自己學習單 | |  | | |  | |  | 19高二親職講座(暫定)；21國語演講比賽、北市科展展版布置；23北市科展初審 |
| **12** | 24 | 25 | 26 | 27 | **28** | **29** | 30 | 第2節 凝視與修復、失調的身心  1.辨別生活中焦慮情緒與憂鬱情緒的影響  2.能以同理心面對心理問題與精神疾病 | 自製教材 | 凝視與修復失調的身心 學習單 P4-6 | |  | | |  | |  | 25英語演講比賽(指定題演講)；26~27北市科展展覽；28~29高三第2次分科測驗模擬考；29高一合唱比賽(高一下午停課) |
| **五**  **月** | **13** | 1 | **2** | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **期末考** | 期末測驗 |  |  | |  | | |  | |  | 2~3高三期末考；4高三學生事務會議；5公告高三補考名單；6五月份導師會議、高三補考 |
| **14** | 8 | 9 | 10 | 11 | **12** | **13** | 14 | **第五章健康無癮-物質濫用** | 第1節 要健康，不「藥」癮  1.理解正確用藥的觀念  2.覺察物質成癮對身心的危害，養成拒絕成癮物質的態度  3.運用「批判性思考」生活技能，打破毒品使用迷思 | 自製教材 | 校安老師宣教 | |  | | |  | |  | 9公告高三重修名單；12~13高一、二第2次期中考；14北市科展頒獎典禮 |
| **15** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 第2節善用科技、青春無癮  1.認識科技成癮與健康的關係  2.拒毒技巧及拒毒決定的生活技能  3.公開闡述支持反毒立場，有效影響他人拒毒的信念或行動  4.運用「健康自主管理」技能在日常使用3C產品上。 | 自製教材 | 校安老師宣教 | |  | | |  | |  | 17~18水上運動會；5/19~6/5大學校系辦理個人申請指定項目甄試、大學醫牙學系辦理繁星第8類學群第2階段面試；20全校環境整理(第四節)、會考考場佈置(下午停課)；21、22國中教育會考 |
| **16** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | **第六章健康行動計劃分享與討論** | 第一~三組 專題報告 | 小組製作的PPT | 分組評分表 | |  | | |  | |  | 24本土語言比賽(客語)；26本土語言比賽(閩語)；27地理學科競賽、公告個人申請統一分發結果、科大正備取生報到及遞補、高二全年級週會 |
| **17** | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 第四~六組 專題報告 | 分組評分表 |  | | |  | | |  | 31六月份導師會議；3端午節 |
| **六**  **月** | **18** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  |  |  |  | | |  | | |  | 6高一週記抽查、公告大學申請入學錄取名單、大學醫學系公告第8類學群第2階段面試錄取名單；8第31屆畢業生畢業典禮；9高二週記抽查；9~10個人申請登記志願序；9~15期末教學研究會 |
| **19** | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  | | |  | | |  | 17英語單字比賽(校內初賽)、高一高二學生事務會議 |
| **20** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| **21** | 26 | 27 | **28** | **29** | **30** | 1 | 2 |  |  |  |  |  | | |  | | |  | 28~30高一、二期末考；30環境整理大掃除、結業式、期末校務會議；1暑假開始 |

**註：請填寫之教師同仁至學校首頁教學組下載本表格，並請於111年2月18日(五)前完成上傳(方式與段考考題同)。**

**註：請上傳PDF檔。**