

111 學年度第一學期健康與護理課程規劃

年級類組	高中三年級	課程名稱	健康與護理
教材版本	泰宇	每週節數	每週二節
授課教師	蔡秋燕		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在學測壓力氛圍中，檢測個人不良生活習慣問題，並建構促進健康的相關知識與態度、價值觀和技能。 2. 擬定自己的健康生活型態計畫，碰到阻礙時可做出成熟抉擇與行動，以促進健康。 3. 透過 CPR 及 AED 練習與過程中，能正確操作新版 CPR 技術。 4. 透過分析自我心像及自我概念活動，覺察個人自尊狀態，經過體驗被稱讚的感受及學習用心發現他人長處，提升自尊，維護心理健康。 5. 具備健康兩性交往的態度，並能運用各種生活技能處理衝突的情境，培養珍愛生命的價值觀。 6. 練習有效幫助自己提升自尊與因應心理問題的方法，增能學生面對高中生活壓力之因應策略，對不適切之身心反應有所覺察，進而提升心理健康素質 		
成績計算	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出席率:30% 2. 平時考核:20% 分組討論、參與分享情形 3. 作業 30%:學習單、線上測驗 4. CPR 技術考+筆試-20% 		

<<課程架構>>

章節	學習目標	對應學習內容	對應學習表現	總綱核心素養
第 I 章 守護健康	瞭解健康的概念與影響健康的因素。	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變
	第 1 節 健康生活天天過	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。	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。	
第 2 節 生活好體位	分析個人飲食習慣是否符合健康飲食原則。	Ea-V-1 疾病與飲食管理。	4a-V-1 運用有效的健康資訊。 4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變
	省思體位與健康風險的關係。	Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。	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。	
第 3 節 呵護銀色好時光改善	探究目前臺灣高齡化社會的現況。	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。	1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係
	能覺察高齡、失能者的困境，主動關懷長者。	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。	2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。 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。	

	認同長期照護及安寧療護的價值。	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。	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。 4b-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。	與團隊合作
第II章 安全達人	能演練事故現場緊急處理步驟。	Ba-V-2 事故傷害處理。	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。	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達
	第1節 急救黃金律 能體察緊急醫療救護資源不濫用。	Ba-V-2 事故傷害處理。	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。	
第2節 救命天使 一心肺復甦	建立願意主動救人的態度。 能正確運用心肺復甦術及操作自動體外去顫器。	Ba-V-2 事故傷害處理。 。	2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。 1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 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。	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作

<p>第三章愛的組曲</p> <p>第 1 節全人的性</p>	<p>1. 能闡釋「全人的性」，探究促進以愛為核心價值的親密關係。</p> <p>2. 探討並尊重不同性與性別的多樣性</p>	<p>Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。</p> <p>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。</p> <p>Db-V-3 性別多樣性的瞭解與尊重。</p>	<p>1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。</p> <p>1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。</p> <p>1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。</p> <p>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C3 多元文化與國際理解。</p>
<p>第 2 節愛的進行式</p>	<p>1. 學習健康的愛情觀，並練習邀約，溝通的技巧。</p> <p>2. 面對拒絕邀約時，能熟練「自我肯定的拒絕技巧」要領。</p>	<p>Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。</p> <p>Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。</p>	<p>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。</p> <p>1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。</p> <p>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。</p> <p>3b-V-3 精熟各種決策與批判技能。</p>	<p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>
	<p>具備健康兩性交往的態度，並能運用各種生活技能處理衝突的情境。</p>	<p>Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。</p> <p>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。</p>	<p>3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p>	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃</p>

第 3 節新生命的樂章	1. 瞭解避孕原理，探索不同的避孕方法。 2. 能探索青少年未婚懷孕的抉擇與規劃，培養珍愛生命的價值觀。	Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產。	1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 3a-V-1 探索多元創新的方法，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。	執行與創新應變
	具備避免不預期懷孕的應變技能。	Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。	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 探索多元創新的方法，展現促進個人及群體健康的技能。	
第 4 節珍愛不隨性	1. 熟悉生殖系統的健康與保健技能。 2. 瞭解預防性傳染病與愛滋病威脅的方法。 3. 具有理性抉擇性愛的能力與素養，有效拒絕非預期的性行為。 4. 能表述自己的性健康宣言，並公開倡議對愛滋關懷的行動策略。	Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健。 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-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-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。	1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-V-1 精熟各種自我調適技能。 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。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。 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解

<p>第 5 節 維護身體自主</p>	<p>瞭解並破除性騷擾與性暴力常見的偏見和迷思。</p>	<p>Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題、維護身體自主權之關懷、倡議與行動策略。</p>	<p>1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。 4b-V-2 使用充分的事證資訊來堅定自己健康促進的立場。 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。 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。</p>	<p>A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解</p>
---------------------	------------------------------	--	--	---