

臺北市立南湖高級中學 111 年度第 1 學期 教學計畫表

科目：健康與護理	年級：三
任課教師：許淑雲	
課程目標	<p>一、認知：</p> <p>(一) 了解青少年心理問題與壓力成因，及其評估方法。</p> <p>(二) 認識精神疾病種類及其內容。</p> <p>(三) 了解憂鬱症的成因、症狀、處理及預防方法。</p> <p>(四) 認識避孕知識和觀念。</p> <p>(五) 認識未婚懷孕抉擇困境、影響及相關社會資源支持體系。</p> <p>(六) 由優生保健觀點認識人工流產。</p> <p>(七) 了解全球及國內愛滋病流行現況。</p> <p>(八) 認識性騷擾及性侵害。</p> <p>(九) 了解毒品濫用對個人、家庭及社會的危害</p> <p>二、技能：</p> <p>(一) 具備健康自我管理能力，於生活中實踐。</p> <p>(二) 能辨識日常生活中毒害的危險情境。</p> <p>(三) 具備健康兩性互動生活、維護身體自主權及拒絕婚前性行為等之技能。</p> <p>(四) 具備維護心理健康技能。</p> <p>三、情意：</p> <p>(一) 培養正確用藥概念。</p> <p>(二) 培養解決問題能力及拒絕技巧，以能戒斷成癮物質。</p> <p>(三) 體會毒品危害並廣泛宣導。</p> <p>(四) 培養自我及親友等有心理問題時，主動尋求協助態度。</p> <p>(五) 了解兩性身心理差異，尊重異性，減少性騷擾及性侵害事件發生。</p> <p>(六) 培養多元尊重的平權觀點。</p>
教學理念	<p>一、健康價值凌駕於一切：每個人乃至學生的夢想可能是能夠環遊世界、賺大錢及考上心目中理想的大學，但沒有健康，一切的夢想都將是空談。爰希冀學生能透過課程教學，體認健康的重要性，進而提高其學習之動機。</p> <p>二、健康與護理的知識是應具備之生活基本技能：健康與護理所涉及的都是與自身相關的內容，包含生理、心理與社會等層面，爰透過課程內容，以淺顯易懂的教學方式教導學生相關知識與技能，具備健康與護理的知能即具備自我照顧的能力，除能提升學生本身之健康情況，亦能維護其家人之健康。</p>
教學內容及教學要求	<p>一、教學內容：</p> <p>(一) 樂活餐，解壓湯。</p> <p>(二) 打開心門向藍天。</p> <p>(三) 全人發展，健康性福。</p> <p>(四) 技能奠基，青春起飛。</p> <p>(五) 負責的愛，智慧抉擇。</p> <p>(六) 無毒青春，快樂人生。</p> <p>(七) 拒絕毒害。</p> <p>二、教學要求：</p> <p>(一) 準時出席，不無故遲到。</p> <p>(二) 積極參與課程討論並發表意見。</p> <p>(三) 按時繳交作業。</p>

重要
議題
融入

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 生涯規劃 | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 | <input type="checkbox"/> 法治教育 |
| <input type="checkbox"/> 人權教育 | <input type="checkbox"/> 海洋教育 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 | <input type="checkbox"/> 永續經營 |
| <input type="checkbox"/> 多元文化 | <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 | <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進計畫 |
| <input type="checkbox"/> 消保教育 | <input type="checkbox"/> 母語教學 |
| <input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理 | 〈可複選〉 |

<p>作業 內容 及 成績 計算</p>	<p>一、作業內容:學習單及分組報告。 二、成績計算: (一)平時成績(30%):學習態度、出席並參與課堂討論的情形。 (二)作業(30%):配合課程的學習內容，其填寫的內容完整與詳盡情形。 (三)期末評量(40%):以紙本評量方式進行學習評量。</p>
<p>老師 期許</p>	<p>希冀學生能視擁有健康為最重要的價值，於課堂中能認真學習，踴躍參與討論並發表意見，透過師生之間的對話學習健康相關知識，以及護理的自我照護；另亦期許學生於生活中真正執行健康與護理方面的知能，以促進其身心健康。</p>
<p>家長 配合 事項</p>	<p>協助觀察學生之日常生活言行舉止，適時給予鼓勵與指正，期使學生能於生活中執行健康相關知識，擁有健康的身心狀態，進而創造未來健康幸福人生。</p>



月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	教學進度		備註
									單元名稱	頁數	
八月	21	28	29	30	31	1	2	3	課程介紹		9/3-4 臺北市語文競賽第一階段複賽
九月	二	4	5	6	7	8	9	10	全人健康		9/5-6 高三第 1 次學測模擬考(北市模) 9/9 中秋節補假
	三	11	12	13	14	15	16	17	全人健康		9/17 學校日暨多元入學家長說明會
	四	18	19	20	21	22	23	24	青少年常見健康問題		9/24 臺北市語文競賽第二階段複賽
	五	25	26	27	28	28	30	1	青少年常見健康問題		
	六	2	3	4	5	6	7	8	遠離慢性病		
十月	七	9	10	11	12	13	14	15	遠離慢性病		10/10 國慶日 10/13-14 第 1 次段考
	八	16	17	18	19	20	21	22	全球防疫		10/22 英聽第一次考試
	九	23	24	25	26	27	28	29	全球防疫		
	十	30	31	1	2	3	4	5	認識憂鬱症		11/1-2 高三第 2 次學測模擬考(全國模) 11/5 校慶
十一月	十一	6	7	8	9	10	11	12	認識憂鬱症		11/7 校慶補休
	十二	13	14	15	16	17	18	19	健康的性		
	十三	20	21	22	23	24	25	26	健康的性		
	十四	27	28	29	30	1	2	3	性福要健康		11/30-12/1 第 2 次段考
	十五	4	5	6	7	8	9	10	性福要健康		12/10 英聽第二次考試
十二月	十六	11	12	13	14	15	16	17	預防性騷擾與性侵害		12/14-15 高三第 3 次學測模擬考(北市模)
	十七	18	19	20	21	22	23	24	預防性騷擾與性侵害		
	十八	25	26	27	28	29	30	31	期末考		12/29-30 高三期末考
	十九	1	2	3	4	5	6	7	自習		1/6 藝能科期末考 1/7 補行上班上課(補 1/20)
一月	廿	8	9	10	11	12	13	14	自習		1/13-15 大學學科能力測驗
	廿一	15	16	17	18	19	20	21	寒假		1/17-18 高一高二期末考 1/20 寒假開始、調整放假.
	寒一	22	23	24	25	26	27	28	寒假		1/27 調整放假
	寒二	29	30	31	1	2	3	4	寒假		2/4 補行上班(補 1/27)
二月	寒三	5	6	7	8	9	10	11	寒假		
	一	12	13	14	15	16	17	18	開學		