臺北市立復興高級中學111學年度第1學期教學進度表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學科/科目 | 健康與護理科 | 任課教師 | 張芸芳 | 適用版本、教材 | 健康與護理上冊 |
| 線上教學平臺Google Classroom | 任課班級 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 |
| 代碼 | jyxfghe | fj7mxu7 | zznn2bx | ld3auc4 | q7hrqac | hxhvrpf |
| 任課班級 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 |
| 代碼 | i2m4b7s | p6yamup | xtw5y3h | qhcs7z7 | 35nqwhq | dcf5bjh |
| 任課班級 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 |
| 代碼 | fdxuoj4 | 2k62rys | r2dqix6 | borrwil | 3artsmm | 3dqxyoc |
| 任課班級 | 222 | 322 |  |  |  |  |
| 代碼 | rcizxm5 | 4jiwzdc |  |  |  |  |
| 教學目標 | 一、引導學生落實健康生活、維持健康體位、預防慢性病與傳染病，並關懷老年人。二、培養在面對各種事故和緊急狀況時的態度，並教導學生正確運用急救原則與技能。三、提升學生身為消費者應有的自我覺察與資訊辨別能力，成為明智的消費者。四、促進學生心理健康，學習不以異樣眼光看待精神病患者，且能給予適切的幫助。五、導正學生不良的用藥習慣，貫徹拒毒主張，並協助親友遠離物質濫用。六、建立學生情感方面的技能，預防性騷擾與性侵害，並運用資源協助受害者。 |
| 教學方式 | 講述法、示講示教、分組討論 |
| 成績計算比例 | 1. 學習態度及參與討論10%

含上課非正式發言的說話(每次扣5分)、睡覺(每5分鐘扣5分)、玩手機(每次扣20分)1. 平時測驗20%

含心得報告、小組作業、學習單或小考1. CPR及AED操作測驗40%
2. 期末測驗30%
 |
| 停課期間學生自行學習工作 | 預習健康與護理課本，練習學習單，留意各單元相關新聞報導 |
| 線上學習資源 | 各單元議題相關網站，Classroom所提供的影片或資料 |
| 週次 | 日期 | 教學進度 | 學生可自學的學習內容 |
| 1 | 8/30~09/02 | 課程介紹 |  |
| 2 | 09/05~09/08 | **單元1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）4.為健康打分數──健康檢查5.小問題大煩惱──便祕、牙周疾病 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
 |
| 3 | 09/12~09/16 | **單元1健康資本，活力到老****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 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 記錄自己的飲食、運動、休息頻率，觀察其與體重的關係。
 |
| 4 | 09/19~09/23 | **單元1健康資本，活力到老****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） | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 觀察環境中須面對的傳染病，必要時與家人討論防疫措施的準備與協助防疫物資了收集。
 |
| 5 | 09/26~09/30 |
| 6 | 10/03~10/07 | **單元1健康資本，活力到老****第4章 預防慢性病**1.認識慢性病（國人十大死因）2.代謝症候群3.心血管疾病4.惡性腫瘤（四癌篩檢）5.健康御守保安康6.為家人的健康存摺 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 觀察自身相關人際關係中所面對的慢性病患者的健康狀況，並蒐集並了解該慢性病的基礎健康維護重點，嘗試給予協助與面對。
4. 觀察自身家族病史，對自己與家人進行健康促進的策略與執行。
 |
| 7 | 10/11~10/14 |
| 8 | 10/17~10/21 | **單元1健康資本，活力到老****第5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 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 協助家中長者老化的準備，包括聆聽需要、安全環境及生活照顧安排。
 |
| 9 | 10/24~10/28 | **單元2安全教育全方位****第6章 職安召集令**1.打工安全與陷阱（求職三大準備＆防騙七不原則）2.職業傷病3.輪班與健康 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 協助家中長者老化的準備，包括聆聽需要、安全環境及生活照顧安排。
 |
| 10 | 10/31~11/04 | **單元2安全教育全方位****第7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） | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 觀察急救相關新聞，蒐集急救教育相關網站。
 |
| 11 | 11/07~11/11 |
| 12 | 11/14~11/18 |
| 13 | 11/21~11/25 |
| 14 | 11/28~12/02 |
| 15 | 12/05~12/09 | **單元2安全教育全方位****第8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 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 觀察家中常見的急症，以及往常的處理方式，對比急症正確的處理模式是否一致，必要時與家人討論修正，漸少傷害。
4. 協助家人準備常見急症處理所需物品的準備
 |
| 16 | 12/12~12/16 | **單元3非藥青春****第9章 成癮處方藥物真相**1.對「症」下「藥」？2.處方藥物成癮危機──安全用藥，拒絕癮害3.藥物濫用危機重重（常見成癮性處方藥物檔案） | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 蒐集藥物濫用的報導。
 |
| 17 | 12/19~12/23 | **單元3非藥青春****第10章 物質濫用的異想世界**1.青少年藥物濫用問題（青少年藥物濫用危險因子）2.菸酒檳榔的危害及影響3.認識毒品與分級、毒品對健康的危害4.毒品偽裝術──新興毒品5.終結毒品流言─常見藥物濫用迷思與澄清6.吸毒了，怎麼辦──青少年藥物濫用處遇 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 觀察並蒐集自身周邊人際關係中是否有藥物濫用的受害者，或可能遭遇的陷阱，與家人或同儕討論遠離或防範的策略。
 |
| 18 | 12/26~12/30 |
| 19 | 01/03~01/07 | **單元3非藥青春****第11章 拒毒你我他**1.拒毒我決定（拒絕八招、做決定技能）2.拒毒深思考3.無毒青春我捍衛──拒毒倡議活動 | 1. 預習健康與護理課本。
2. 練習該單元習作。
3. 透過行動或參與拒毒的活動與支持，強化自己拒毒的一套模式，保護自我。
 |
| 20 | 01/09~01/13 | 期末考 |  |
| 21 | 01/16~01/19 |