

桃園市立武陵高中 112 學年度第一學期課程計畫表

課程名稱：	中文名稱： 健康與護理		
	英文名稱： Health and Nursing Education		
授課年段：	一年級	學分總數： 2	
課程屬性：	部定必修科目		
師資來源：	健康與護理專任教師		
學習目標：	<p>本課程呼應 12 年國教在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面,以學生為主體,教導學生覺知各種生活情境,引導學生「健康賦權」的歷程,培養個人實踐健康生活的習慣,並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨,培養學生透過健康倡議活動的歷程,有效與他人互動,達到健康安適的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導,力行健康生活型態,促進生活品質,進而實踐全人健康。為促進健康發展及國民健康生活,提供所有學生充分的學習機會,以達成下列目標：</p> <p>一. 辨識危害健康行為對健康造成的衝擊與風險，運用「做決定」及「健康自主管理」技巧，建立均衡飲食、規律運動與正常作息生活型態，以「健康自主管理」實踐健康行為，體認青少年常見健康問題及原因，透過「目標設定」改變健康行為，展現有效健康技能。</p> <p>二. 了解健康體位的重要性及與慢性疾病的關係，透過「健康自主管理」策略，達到改善體位、促進健康生活型態目的，落實健康體位管理行動。</p> <p>三. 體察傳染病對人類生活帶來的威脅，提升防疫意識，分析各種傳染病傳染途徑及防治原則，運用自我照護技能，展現健康生活型態。</p> <p>四. 分析慢性病危險因子，省思自身健康行為，採取防護對策預防疾病，體察慢性病飲食原則，運用自我照護技能，展現健康生活型態</p> <p>五. 認識健康老化意涵，關懷家中長者，規劃健康老化，體悟長期照護、失智及安寧療護，服務與資源，建立終身遵守健康的生活規範。</p> <p>六. 了解性與愛，探討性價值觀澄清問題及處理方法，落實自尊與愛的關係 提升自尊，了解並落實尊重性或性別多樣性。</p> <p>七. 評估親密關係發展歷程，以健康／生活技能經營親密關係，運用「人際溝通互動」生活技能表達情感，建立親密關係建立正向性價值觀，以「決策與批判」進行色情媒體思辨，做好親密關係抉擇，控制性衝動，以有效拒絕技巧，拒絕非預期性行為，運用「創意思考」理性面對分手，調適分手後生活。</p> <p>八. 體認生殖系統健康問題與保健，了解避孕原理與方法，進行避孕方法選擇與協商，了解人工流產方式、注意事項及照護，體認並落實預防性傳染病與愛滋病威脅，進行愛滋關懷實踐與倡議行動策略。</p> <p>九. 了解懷孕準備、受孕原理及懷孕徵兆，體認胚胎發育歷程、孕期照護與成為準父母的準備，認識生產徵象與產後照護，了解母乳哺餵益處與困境，覺察母乳哺餵環境。</p> <p>十. 覺察性騷擾與性侵害情境，尋求正確處理，分析人際互動中不尊重的行為，尋求合宜應對方式，分析性騷擾與性侵害迷思，進行受害者關懷行動，執行倡議活動。</p> <p>十一. 體認身心整合對全人健康的益處，認識情緒的特質，時時覺察情緒。分析常見壓力源對健康的影響，自我檢視身心狀況，省思壓力對健康造成的威脅，在生活中選擇適合的紓壓及身心整合技巧，熟悉問題解決步驟並實際演練。</p> <p>十二. 分析藥物濫用原因及影響，覺察新興毒品偽裝目的及影響，熟悉拒毒技巧及拒毒決定的生活技能，培養拒毒正確觀念，建立拒毒堅定立場，公開闡述支持反毒立場與重要性，有效影響他人反毒信念與行動。</p> <p>十三. 覺察求職潛藏的危險與陷阱，體認職業疾病，善用多元照護技能，展現健康生活型態。</p> <p>十四. 判斷事故傷害發生原因，採取適當預防方法，熟悉緊急處理步驟，體認緊急醫護救護法，培養主動救人情操，熟悉心肺復甦術及自動體外去顫器（AED）技能操作 了解並熟練呼吸道異物哽塞預防方法與操作處理技能。</p> <p>十五. 了解常見急症發生原因、影響、預防及處理方法，養成預防急症、注意安全的生活態度，將健康技能融入生活，適當處理急症問題。</p> <p>十六. 對健康消費訊息做出批判性思考與抉擇，學習權益受損時的正確解決策略，認識並實踐全民健康保險使用的正確觀念與健康醫療服務的辨識及選擇。</p> <p>十七. 探究 3C 產品生產消費背後的環境代價，及對身心健康的影響，使用 3C 產品的健康自主管理 認識腕隧道症候群、視力損傷、頸椎傷害及網路成癮，了解其健康風險及改善策略。</p>		

	週次	單元/主題	內容綱要
教學大綱	第 1 週	健康看過來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程介紹、分組 2. 請同學分享一生想要追求甚麼?歸納健康是所有人生一切的基礎，也是家庭社會幸福的重要因素。 3. 討論健康的意涵，介紹健康的定義，每一個人應該對自己的健康負責，並努力促進健康。 4. 請同學腦力激盪影響健康的四大因素:「遺傳生物因素、環境因素、醫療保健體系和生活型態」，請同學思考四大因素之中，有哪些因素是可以透過自己個人的健康行為來改變的?並邀請同學發表看法。 5. 教師歸納說明：累積健康資本，需要由健康促進生活型態：自我實現、健康責任、運動休閒、壓力處理、人際支持、營養等六個面向投資，時時關注自己健康並養成健康生活習慣，實踐健康生活，才能維持及增進健康。。 6. 檢視同學自己的生活型態，改變不利健康的生活型態，利用解決健康問題技能，改善健康問題。
	第 2 週	青少年常見健康問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過入學健康檢查，檢視自己的健康狀況，並藉機體察自己哪些生活型態需要進行改善。 2. 運用眼疾 APP 體驗各種眼疾，請同學發表體驗後的感受。 3. 以短版手機遊戲成癮量表，檢視是否有網路成癮的徵兆? 4. 討論長期使用智慧型手機的低頭族可能產生的危害。 5. 討論如何預防 3C 產品過度使用方法 6. 討論預防 3C 產品過度使用方法，所遇到的困難，如何克服? 7. 說明使用 3C 產品正確姿勢。 8. 以圖片請同學回答這樣吃健康嗎?強調飲食與疾病的關係。帶領同學瞭解健康飲食的基本原則並依每日飲食指南，以我的餐盤概念均衡攝取六大類食物。 9. 引導同學健康選擇外食，強調要養成定時喝水的習慣，也可以運用科技產品來輔助自己記錄每日的飲水量。 10. 簡單說明，哪些食物屬於營養密度高的食物，平日進食時可如何增加攝取。接著說明「三低一高」(低脂、低鹽、低糖、高纖)也是需要遵守的健康飲食原則，以維持理想體重。 11. 連結 QR code 到衛生福利部健康九九網站／飲食行為測量表進行線上施測，探討自己的飲食行為健康嗎? 12. 訂立適合自己的體位管理計畫
	第 3 週	遠離慢性病	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上衛生福利部搜尋 111 年國人十大死因排序，介紹慢性病發生原因及預防的注意事項，強調預防及早期發現早期治療的重要性。 2. 說明「代謝症候群」不是疾病，而是許多慢性疾病發生前的重要警訊，透過血壓及腰圍的測量檢視自己是否有「代謝症候群」的可能性。 3. 說明測量血壓及腰圍注意事項，高血壓的定義，並分組測量，上傳至 google 表單，檢視自身是否有代謝症候群的可能，說明 FAST-辨識腦中風前兆口訣，才可把握治療黃金時間 3 小時，說明腦中風如何處理。 4. 說明五癌篩檢項目、篩檢對象、注意事項，介紹乳房自我檢查重要性及注意事項，並以乳房模型分組實際檢查，標示出腫瘤位置。 5. 介紹預防慢性病的策略：清楚自己的家族健康史、定期健康檢查、維持正常 BMI 值、實踐健康的生活型態。

第 4 週	全球防疫從我做起	<p>1. 介紹傳染病的故事，說明傳染病防治對個人、家庭、社會的重要性，帶領同學瀏覽疾病管制署網站/首頁/應用專區/統計/傳染病，查詢世界各國與臺灣各地區正流行的各類傳染病，以解碼傳染病活動分析傳染病三要素：「易感染宿主、病原體、傳染途徑」同時存在才能形成傳染鏈，一旦缺乏任何一個要素，傳染病就不易傳播。在防治上以傳染病三要素進行腦力激盪，如何增強人體抵抗力、消滅病原體、管制傳染途徑三個方向進行防治？</p> <p>2. 以疾管署網址掃描 QRcode 分組闖關，認識各種傳染病及防護方法。</p> <p>3. 提醒戴口罩注意事項，透過病毒傳染模擬組體驗，使同學覺察病毒散播情形以及手部清潔對疾病防治的重要性，進而養成正確洗手習慣，維護自身及他人健康。帶領同學分析酒精濃度、以家用漂白水製作消毒水的方法，保存及使用注意事項。</p> <p>4. 介紹引導同學瞭解流感病毒、引發嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）的冠狀病毒之特性，傳染途徑、預防潛伏期與症狀，以及自我管理等觀念。</p>
第 5 週	全球防疫從我做起 青春無悔	<p>5. 引導同學瞭解結核病的特性、結核病七分自我篩檢法、開放性肺結核、接觸者追蹤、結核病的治療、結核病的預防等相關正確觀念。</p> <p>6. 引導同學瞭解旅遊是傳染病擴散的途徑之一。小組搜尋在出國前、中、後個人方面可以採取哪些防疫措施進行搶答。</p> <p>為養成正確用藥觀念，介紹成癮性處方藥，運用問題解決的技巧，遠離用藥成癮的風險。面對新興成癮性物質不斷推陳出新，除了探究物質濫用的原因、認識物質濫用的危害外，更要學習如何有效拒絕成癮性物質的誘惑，同時發揮家人與社會支持力來協助周遭親友走出物質濫用陰影，以及透過反菸毒的倡議活動，表明反菸毒的決心。</p>
第 6 週	健康老化	<p>提供資料分組報告：1. 以國家發展委員會人口推估查詢系統報告台灣老化進程討論人口老化對社會的影響？如何因應？2. 健康老化要點</p> <p>3. 失智症十大警訊及預防 4. 長照 2.0、5. 安寧緩和 6. 病人自主權立法。</p>
第 7 週	職業安全有保固 急救總動員	<p>1. 介紹辨識求職陷阱的方式，抽問同學說出求職防騙原則三要七不原則，認識職業安全衛生的重要概念。</p> <p>2. 引導審視自己的安全觀念與行為，學習發生事故傷害或突發急症時正確處置的原則，在面對緊急傷病時能臨危不亂，簡單處理，發揮主動救人的情操。</p>
第 8 週	急救總動員	<p>舉例請同學討論事故發生的當下，假如自己是第一現場的目睹者，會願意伸出援手嗎？在救與不救之間，所考量的要素是什麼？說明緊急醫療救護法第 14-2 條規定：救護人員以外之人，為免除他人生命之急迫危險，使用緊急救護設備或施予急救措施者，適用民法、刑法緊急避難免責。事故傷害發生時，第一時間的救護非常重要，千萬不要忽視自己的重要性，每個人都可以讓生命有不同的結果。示範 CPR 操作技術，請學生手機下載「急救先鋒 App」找到離自己住家最近的 AED，與它合照，註明拍攝地點及其他相關資訊，上傳 google classroom 繳交照片。查詢網址如下</p>

			https://tw-aed.mohw.gov.tw/ShowMapN.jsp 1. 辨識呼吸道完全及部分異物梗塞的徵兆及處理方式。
第 9 週	急救總動員		1. CPR 知識測驗及技術操作考驗，並請另外同學協助拍攝心外按摩、人工呼吸、及操作後連結手機藍芽呈現的分數(80 分以上算通過)及 AED 操作時照片各 1 張，以便製作學習歷程檔案。 2. 成人及嬰兒哈姆立克法練習，上傳執行的影片或照片 2 張至 google classroom。
第 10 週	事故傷害及生活急症處理		以創傷及骨折、燒燙傷、伊比力斯症等情況題，分組上台進行角色扮演，再加以補充。
第 11 週	事故傷害及生活急症處理		以、氣喘 vs. 換氣過度、熱傷害、運動傷害等情況題，分組上台進行角色扮演，再加以補充。
第 12 週	健康心世界		討論心理健康的定義，依檢核表內容檢視哪些與自己相符合？了解自己的心理健狀態。 說明自尊(self-esteem)又稱為自我價值，是一個人對自己的感覺、印象及價值等各方面的評價與感受，討論影響青少年自尊的因素及如何提升自尊？。 以烏龜與烏鴉的短文讓學生體驗興奮的情緒是無法馬上去除的，生氣焦慮憤怒等負面情緒一同，當覺察當下情緒後便可緩解起伏的情緒，以周杰倫「稻香 MV」呈現爸爸被公司辭職的心情，讓學生體會每個人人生階段都會面臨不同的壓力，面對課業壓力，並不能以逃避的方式處理，唯有面對壓力去處理壓力才能真正解決問題！請學生分享適合自己的紓壓方式，介紹並現場實際演練各種紓壓的方法：腹式呼吸、肌肉放鬆法，靜坐冥想，穴位按摩。
第 13 週	「性」福要健康		了解、澄清生殖系統常見的問題與保健觀念。說明未婚之未成年人認識常見性病症狀及對健康影響。
第 14 週	預防性騷擾與性侵害		以「假藉公事真騷擾?爆市府顧問劉嘉仁閉門會談學姊」新聞事件，引導同學探討性騷擾的定義，跟蹤騷擾防制法上路，構成要件為何？ 以「找錢碰到手遭投訴性騷擾工讀生難過喊冤」新聞事件，提醒同學性騷擾認定標準： <u>以當事人主觀感受為主</u> ，隨時注意自身言行，以免成為加害者。以案例引導討論遇到性騷擾的情境該如何因應？ 說明性侵害的定義，讓同學理解性侵害的現況，以案例探討「兩相情願」的性行為不算性侵害?強調「 沒有同意，就是性侵 」，強調「 積極同意權 」，以案例引導討論遇到危險時怎麼辦?被性侵後可以怎麼做？說明性侵害被害人的身心創傷，引導同學換位思考：如果有身心受創的朋友，需要什麼樣的關心與支持？
第 15 週	健康倡議		運用先前所學，製作各小組健康倡議內容。於課後向親朋好友作健康議題並依學習單進行評量。
第 16 週	健康的性幸福進行曲		1. 搜尋與”性”有關的新聞，聞想一想：關於性，現在有那些社會問題？對社會造成那些影響？ 2. 探討全人的性包含生理、心理、社會、心靈4個層面，學習自尊與互尊、愛與被愛，人與人之間最難了解的是內在世界心靈的互動，而不是感官的刺激，進而建立正確性觀念及健康親密關係。 3. 引導學生了解愛情三元論，激情、承諾、親密，而愛是尊重、關懷、責任、了解。 4. 藉由玫瑰少年—錡錡的故事（5分）的分享，引發學生「尊重」

			<p>不同性傾向，「肯定」自己的性傾向，「認同」跟不同傾向者當朋友。</p> <p>5. 討論兩個不熟識的人，如何成為伴侶？這中間會經過哪些歷程</p> <p>6. ，其順序可能是怎樣呢？以小組討論及角色扮演方式探討高中階段到底適不適合談戀愛？只能做做朋友？還是可以成為戀人？請大家依照「做決定技巧的要領」步驟，完成並分享自己的智慧決定！</p> <p>7. 以小組討論及角色扮演方式探討邀約、拒絕、告白的技巧、價值觀衝突的處理。</p>
	第 17 週	幸福進行曲	<p>8. 以小組討論及角色扮演方式探討危險情人特質的辨識、如何談分手、分手後的調適、觀賞影片「我的完美愛情」進行小組討論：有愛就可以有性嗎？</p> <p>9. 以社會仙人跳新聞：阿基師、九把刀、城仲模、黃品源、羅志祥等案例，小組討論對性伴侶忠誠德重要性及避免性衝動惹禍的好方法。</p>
	第 18 週	迎接新生命的美好	<p>1. 各小組蒐集資料討論並小組搶答計畫懷孕前、懷孕期間及生產徵兆、產後照顧事項。</p> <p>2. 介紹各種避孕器材及方法，示教及回覆示教保險套正確使用注意事項</p> <p>3. 小組討論未婚懷孕的後果及處理方式</p> <p>4. 說明施行人工流產的注意事項。</p>
學習評量：	出缺席 20%、小組討論 15%、課堂參與 20%、小組健康倡議 30%、書面報告 15%		
對應學群：	資訊、生物資源、地球環境、大眾傳播、法政		
備註：			

※備註欄可填寫有關重大議題融入（所謂重大議題包含：生命教育、性別平等教育、法治教育、人權教育、環保教育、永續發展、多元文化、消費者保護教育、海洋教育等九項）及其他重要活動。