**臺北市立大直高級中學111學年度第一學期**

**高中部 健康與護理 科教學活動計畫書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任教班級** | **201-209、310** | **任課老師**  **姓 名** | **陳昭伶** |
| **一、教學目標** | 1、詮釋全人健康各層面的概念與意義。  2、分析影響健康的因素。  3、探究促進健康生活型態的內涵。  4、明白視力、口腔與體位等問題對個人的威脅感與嚴重性。  5、探究手機成癮對健康的危害及戒除方法。  6、評估體位、運用健康自主管理計畫，進行健康促進生活型態。7、明白慢性病發生的原因及其嚴重性。  8、評估自已的健康情況，提出有效預防的健康促進計畫。  9、了解自已及家人健康狀況，進行有效的健康促進計畫。  10、主動關切本土及國際急性傳染病的致病模式。  11、將健康自我照護技能實踐於日常生活中。  12、有效進行流感自主管理。  13、公關進行防疫宣導，有效影響社區居民的行動。  14、探究分析生活型態與老化的關係。  15、檢視並修正自己的生活型態，儲備健康資本。  16、運用長照服務及安寧療護照護長者。  17、明白健康消費，探究消費陷阱。  18、運用媒體識讀與批判技巧，辨識廣告真偽。  19、體察並評估食品安全的風險。  20、探究分析食品添加物對人體健康的風險。  21、具備辨識安全食品的技能，進行健康選購。  22、主動關切全球環境被破壞的問題。  23、願意身體力行環保行動。  24、公開論述綠色生活行動。  25、完整分析職業安全衛生內容。  26、因應不同的安全情境，評估危險並有效運用做決定的生活技能。  27、評估情境需求，有效運用事故傷害處理技巧。  28、運用有效的急救技巧進行公開急救演練。  29、評估急症傷害的健康需求，有效採取急症傷害處理技巧。 | | |
| **二、教材內容** | 1、愛自己好健康  (1)健康看過來  (2)青少年常見的健康問題  (3)遠離慢性病  (4)全球防疫從我做起  (5)健康老化  2、智慧生活家  (1)消費高手  (2)美味在食安  (3)綠色生活從我開始  3、安全生活新主張  (1)職業安全有保固  (2)急救總動員  (3)事故傷害及生活急症處理 | | |
| **三、作業內容** | 1.配合課本單元設計學習單  2.健康與護理習作  3.健康自我管理報告  4.影片心得感想 | | |
| **四、平時成績評量方法** | 1.平時綜合表現  2.上課參與程度  3.平時作業與學習單  4.自主健康管理報告與健康主題報告  5.影片賞析心得報告 | | |
| **五、學期成績計算** | 1.平時綜合表現、平時作業佔50%  2.期末考佔50% | | |
| **六、可上傳學習歷程檔案課程學習成果之作品** | 自主健康管理報告與健康主題報告 | | |
| **七、個人教學理念** | 1.配合時事主題和生活化的實例營造學習情境  2.鼓勵學生思考、討論和表達。  3.希望學生能夠擬定自我健康生活策略，並實踐之，達到健康促進。 | | |
| **八、擬請家長協助事項** | 請大家能夠共同關心孩子的日常生活，以達到健康促進的目的。 | | |
| **九、聯絡方式** | 分機229 | | |

**【教學進度表】(請特別確認是否有性別平等相關單元)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 融入  議題 | | 1.品德教育 | | | | | 2.環境教育 | | | | 3.法治教育 | | 4.永續發展 | 5.海洋教育 | | | | 6.[人權教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/5%E4%BA%BA%E6%AC%8A%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C1000111.pdf) | 7.生命教育 |
| 8.同志教育 | | | | | 9.家庭教育 | | | | 10.[多元文化教育](http://www.edu.tw/files/site_content/B0055/6%E7%94%9F%E6%B6%AF%E7%99%BC%E5%B1%95%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AD%B0%E9%A1%8C991229.pdf) | | 11.性別平等教育 | 12.生涯發展教育 | | | | 13.消費者保護教育 | |
| 14. 新移民多元文化教育 | | | | | | | | | 15. 家庭暴力及性侵性騷教育 | | | 16. 其他(請說明) 如:國際教育….等 | | | | | |
| 月  份 | 週  次 | | 日 | 一 | 二 | 三 | | 四 | 五 | 六 | | 預定進度 | | | 資訊  融入 | 議題  融入 | 重要行事 | | |
| 範例(請將本列刪除) | | | | | | | | | | | | 5-2常見的有機化合物 | | | o | 2,4 |  | | |
| **八**  月 | **暑** | | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 | |  | | |  |  | 備課週 | | |
| **一** | | 28 | 28 | 30 | 31 | | 1 | 2 | 3 | | 課程介紹 | | | o |  | 30開學、正式上課16:00放學  30高二多元選修選課結果公告與上課  31-10/12高一微課程(106-109)  31高三輔導課、晚自習開始  31高二自主學習編班公告  1高二自主學習開始  1高一多元選修選課結果公告與上課  2高二校訂必修選課結果公告與上課 | | |
| 九  月 | **二** | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 健康看過來 | | | o | 2  7 | 5高一二輔導課開始  5-6高三第1次模擬考  8教學大綱及班級經營上傳截止  9中秋節補假  10中秋節 | | |
| **三** | | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | 16 | 17 | | 青少年常見的健康問題 | | | o |  | 14數理學科能力競賽報名截止  15防災演練預演  16 110學年度學習歷程檔案課程學習成果、多元表現勾選(17:00截止)  17學校日 | | |
| **四** | | 18 | 19 | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 | | 遠離慢性病 | | | o | 2  7 | 22-23高一新生健檢  23數理學科能力競賽校內初賽 | | |
| **五** | | 25 | 26 | 27 | 28 | | 29 | 30 | 1 | | 全球防疫從我做起 | | | o | 2  7 | 28教師節  29-10/6高二充實補強課程 | | |
| 十  月 | **六** | | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | 全球防疫從我做起 | | | o | 2  7 | 3-13高一二晚自習 | | |
| **七** | | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | | 期中考 | | |  |  | 10國慶日  10第1111010梯次讀書心得比賽12:00截稿  11校內科展開始報名  13-14第1次期中考  15第1111015梯次小論文12:00截稿 | | |
| **八** | | 16 | 17 | 18 | 19 | | 20 | 21 | 22 | | 健康老化 | | | o | 7 | 17高一新生胸部X光檢查  17-26高一拔河比賽  19田徑單項計時決賽  19-11/23高一自主學習先備課程(106-110)  20-11/10高二自主學習  20 19:00大學多元入學家長說明會  21全校大隊接力預賽  22大考中心英聽測驗1 | | |
| **九** | | 23 | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | | 消費高手 | | | o | 13 | 24-11/4公開授課週 | | |
| 十  一  月 | **十** | | 30 | 31 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 美味在食安 | | | o | 13 | 1-2高三第2次模擬考  4 59週年校慶預演  5 59週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 | | |
| **十**  **一** | | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | | 綠色生活從我做起 | | | o | 13 | 7校慶補假  9全校學生流感疫苗接種(暫定) | | |
| **十**  **二** | | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | | 職業安全有保固 | | | o |  | 17-24高二充實補強課程 | | |
| **十**  **三** | | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | | 急救總動員\_\_CPR | | | o |  | 21-29高一二晚自習 | | |
| **十**  **四** | | 27 | 28 | 29 | 30 | | 1 | 2 | 3 | | 期中考 | | | o |  | 29-30第2次期中考 | | |
| 十  二  月 | **十**  **五** | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 急救總動員--CPR | | | o |  | 6學生上傳學習歷程課程成果開始  6教師認證學習歷程課程成果開始  7-1/11高一微課程(106-110)  10大考中心英聽測驗2 | | |
| **十**  **六** | | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | 16 | 17 | | 急救總動員--CPR | | | o |  | 12-16國語文競賽  14-15高三第3次模擬考 | | |
| **十**  **七** | | 18 | 19 | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 | | 急救總動員--異物梗塞 | | | o |  | 19-20英語文競賽  19-23公開授課週  19-29作業抽查週 | | |
| **十**  **八** | | 25 | 26 | 27 | 28 | | 29 | 30 | 31 | | 事故傷害及生活急症處理 | | | o |  | 26高三輔導課結束  26高一 106-110自主學習計畫繳件截止  27-28高三期末考  29高一多元選修發表會 | | |
| 110  元  月 | **十**  **九** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 事故傷害及生活急症處理 | | | o |  | 1開國紀念日  2元旦補假  3-7高一二下學期多元選修選課  5-12高二充實補強課程  7補行1/20上班上課 | | |
| **二**  **十** | | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | | 期末複習 | | |  |  | 9-17高一二晚自習  11高三晚自習結束  12 15:00高三看考場  12高一二輔導課結束  13-15大學學科能力測驗 | | |
| **廿一** | | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | | 期末考 | | |  |  | 17-18高一、二期末考  19休業式；10:10校務會議  20寒假開始 | | |