

國立臺灣師大附中 111 學年度第 1 學期教學進度表

學科：健康與護理 年級：高二 班級：音樂班 美術班 語資班 數資班 科學班 資訊科學班 普通班

一、課程名稱		健康與護理		二、教科書版本		泰宇
三、評量方式		隨堂問答、實作練習、技術考、紙筆測驗				
四、成績計算		出缺勤和學習態度 15%+小組報告 15%+健康體位學習單 15%+CPR 和 AED 技術考 10%+壓力講義 10%+失智症學習單 5%+期末考 30%				
教 學 進 度						
週次	日期起訖	本週記要	教 學 內 容		議題融入 (填代號)	
			章 節	內 容		
1	8/30-9/2	8/30 開學、正式上課 8/30 開學考試	第一章 守護健康 第 1 節 健康生活天天過	課程簡介 十大死因、平均餘命、十大癌症	CK	
2	9/5-9/8	9/5-6 第一次學測模擬考 9/9 中秋節補休	第一章 守護健康 第 1 節 健康生活天天過	健康生活概論 - 運動、飲食、睡眠【生活型態】	CK	
3	9/12-9/16		第一章 守護健康 第 2 節 健康生活好體位	BMI 和體脂肪率-運動和飲食【體位控制】	CEF	
4	9/19-9/23		第一章 守護健康 第 1 節 健康生活天天過 第 4 節 慢性病請不要來	健康檢查 - 四癌篩檢 慢性病 - 新陳代謝症候群	CK	
5	9/26-9/30		第一章 守護健康 第 3 節 全球防疫攻略	傳染病-流感、新型 A 型流感、COVID-19、結核病	ACK	
6	10/3-10/7		第一章 守護健康 第 5 節 呵護銀色好時光	老化/失智症 長期照護政策	ABCD	
7	10/11-10/14	10/10 國慶日 10/13-14 第一次期中考	第一章 守護健康 第 5 節 呵護銀色好時光	安寧緩和條例/病人自主法/安樂死 器官捐贈	ABCD	
8	10/17-10/21	10/22 第一次高中英語聽力測驗	第三章 安全達人 第 1 節 事故傷害與值安攻略 第 2 節 急救黃金率	意外事故傷害總論	ACEK	
9	10/24-10/28		第三章 安全達人 第 3 節 救命天使 - 心肺復甦	CPR+AED 學理 CPR+AED 團體技術練習	ACE	
10	10/31-11/4	11/1-2 第二次學測模擬考	第三章 安全達人 第 3 節 救命天使 - 心肺復甦 第 4 節 不吐不快 - 異物哽塞	CPR+AED 技術考 異物哽塞處理	ACEK	
11	11/7-11/11		第三章 安全達人 第 5 節 急症錦囊	常見急症-氣喘、癲癇、燒燙傷、傷口處理、熱傷害、急性運動傷害	ACEK	
12	11/14-11/18		第四章 健康心理 第 1 節 健康心世界 第 2 節 調適壓力，愛自己 第 4 節 活力養心殿	自尊與心理健康 情緒管理和壓力調適 人際關係與溝通技巧	BC	
13	11/21-11/25		第四章 健康心理 第 3 節 凝視與修復失調的身心 第五章 健康無癮 第 1 節 要健康，不「藥」癮 第 2 節 善用科技，青春無癮	常見精神疾病簡介 藥物成癮 手機成癮	C	
14	11/28-12/2	11/28-29 第二次期中考	第六章 愛的組曲 第 1 節 全人的性 第 3 節 珍愛不隨性	全人的性 男性生理疑惑	F	
15	12/5-12/9	12/10 第二次高中英語聽力測驗	第六章 愛的組曲 第 3 節 珍愛不隨性	女性生理疑惑	F	
16	12/12-12/16	12/14-15 第三次學測模擬考	第六章 愛的組曲 第 1 節 全人的性	社會文化對性的影響 性別角色/性別氣質/性傾向/性別認同 同性戀/尊重接納性少數	AEF	
17	12/19-12/23		第六章 愛的組曲 第 2 節 愛的進行式	邀約與拒絕 交往與分手	ACF	
18	12/26-12/30	12/29-30 高三期末考	第六章 愛的組曲 第 5 節 維護身體自主	拒絕性騷擾與性侵防治 優生保健法與人工流產	ACF	
19	111/1/3-1/7	1/2 元旦補假 1/7 補行上班上課(補 1/20)	第六章 愛的組曲 第 6 節 新生命的樂章	避孕方法	ACF	
20	111/1/9-1/13	1/13-15 學科能力測驗	第六章 愛的組曲 第 6 節 新生命的樂章	健康生育 - 懷孕/產檢/生產/餵奶	ACF	
21	111/1/16-1/19	1/17-18 高一、二期末考 1/19 休業式 1/20 寒假開始(春節彈性放假) 1/21 除夕 1/20-29 春節假期				

※議題代號：A.人權暨道德法治教育 B.永續發展 C.生命教育 D.生涯發展 E.多元文化 F.性別平等教育 G.海洋教育 H.消費者保護教育 I.國家安全通識教育 J.創造力教育 K.環境教育