

國立臺灣師大附中 113 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	8/26-8/30	8/30 開學、正式上課、開學考試			
2	9/2-9/6	9/4-5 第一次學測模擬考	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
3	9/9-9/13		第 1 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
4	9/16-9/20	9/17 中秋節	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
5	9/23-9/27	9/27 全校英文競試	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－【電子血壓計－新生健檢報告血壓判讀、測量血壓應注意事項】 慢性病－四癌篩檢、代謝症候群【三高和腰圍粗】、心血管疾病【高血壓、中風】	CK
6	9/30-10/4		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 補充：性傳染病【細菌性和病毒性】	ACK
7	10/7-10/11	10/10 國慶日	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
8	10/14-10/18	10/14-15 第一次期中考 10/19 高中英語聽力測驗第一次考試	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
9	10/21-10/25		第三章 安全達人 第 1 節 事故傷害與職安攻略 第 2 節 急救黃金率	意外事故傷害總論	ACEK
10	10/28-11/1	10/29-30 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	CPR+AED 學理 CPR+AED 團體技術練習	ACE
11	11/4-11/8		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
12	11/11-11/15		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
13	11/18-11/22		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
14	11/25-11/29	11/27-28 第二次期中考	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
15	12/2-12/6		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
16	12/9-12/13	12/14 高中英語聽力測驗第二次考試	第六章 愛的組曲 第 3 節 珍愛不隨性	女性生理疑惑	F
17	12/16-12/20	12/16-17 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
18	12/23-12/27		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
19	12/30-1/3	12/30-31 高三期末考 1/1 元旦	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
20	1/6-1/10		第六章 愛的組曲 第 6 節 新生命的樂章	避孕方法	ACF
21	1/13-1/17	1/15-17 高一、二期末考 1/18-20 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

※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