**臺北市立大直高級中學113學年度第1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  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** | 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** | 1.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.性別平等 | | | | | | 2.人權 | | | | | 3.環境 | | 4.海洋 | | 5.品德 | | | | | 6.生命 | | 7.法治 |
| 8.科技 | | | | | | 9.資訊 | | | | | 10.能源 | | 11.安全 | | 12.防災 | | | | | 13.家庭教育 | 14.生涯規劃 | |
| 15.多元文化 | | | | | 16.閱讀素養 | | | | | 17.戶外教育 | | | 18.國際教育 | 19.原住民教育 | | | | | 20.其他:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請說明) | | | |
| 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 | **一** | | 25 | 26 | 27 | 28 | | | 29 | 30 | 31 | | |  | | | |  |  | 27期初教學研究會  30開學、正式上課16:00放學 | | | | |
| 九  月 | **二** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | | | 課程介紹 | | | | o |  | 2高三輔導課開始  2高三晚自習開始  4-10/9高一微課程(106-109)  4-5高三第1次模擬考  5高一多元選修選課結果公告與上課  5-9/26高二自主學習開始  6高二校訂必修選課結果公告與上課  6教學大綱及班級經營上傳截止  6數理學科能力競賽報名截止 | | | | |
| **三** | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 12 | 13 | 14 | | | 健康看過來 | | | | o | 3 | 9 高110、高二輔導課開始  10國家防災日預演  14學校日 | | | | |
| **四** | | 15 | 16 | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 | | | 青少年常見的健康問題 | | | | o |  | 16高一體驗教育  16 112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)日演練  20國家防災日校園防災演練  20數理學科能力競賽校內初賽 | | | | |
| **五** | | 22 | 23 | 24 | 25 | | | 26 | 27 | 28 | | | 遠離慢性病 | | | | o | 2、3 | 28教師節 | | | | |
| 十  月 | **六** | | 29 | 30 | 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | | | 全球防疫從我做起 | | | | o | 3、6、11 | 3高二充實補強課程  3-4高一新生健檢 | | | | |
| **七** | | 6 | 7 | 8 | 9 | | | 10 | 11 | 12 | | | 全球防疫從我做起 | | | | o | 3、6、11 | 7-16高一二晚自習  10國慶日  10第1131010梯次讀書心得比賽12:00截稿 | | | | |
| **八** | | 13 | 14 | 15 | 16 | | | 17 | 18 | 19 | | | 期中考 | | | |  |  | 15第1131015梯次小論文12:00截稿  16-17第1次期中考  19大考中心英聽測驗1 | | | | |
| **九** | | 20 | 21 | 22 | 23 | | | 24 | 25 | 26 | | | 健康老化 | | | | o | 6、14 | 21校內科展開始報名  21高一新生胸部X光檢查  21-25期中教學研究會週  23田徑個人單項比賽  23-11/27高一自主學習先備課程(106-110)  24-11/14高二自主學習  25大隊接力預賽 | | | | |
| 十  一  月 | **十** | | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 31 | 1 | 2 | | | 消費高手 | | | | o |  | 28-11/1高一拔河賽  28-11/8公開授課週  29-30高三第2次模擬考 | | | | |
| **十**  **一** | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | 9 | | | 美味在食安 | | | | o |  | 8 61週年校慶預演  9 61週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽 | | | | |
| **十**  **二** | | 10 | 11 | 12 | 13 | | | 14 | 15 | 16 | | | 綠色生活從我做起 | | | | o |  | 11校慶補假 | | | | |
| **十**  **三** | | 17 | 18 | 19 | 20 | | | 21 | 22 | 23 | | | 職業安全有保固 | | | | o |  | 21-28高二充實補強課程 | | | | |
| **十**  **四** | | 24 | 25 | 26 | 27 | | | 28 | 29 | 30 | | | 急救總動員 | | | | o |  | 25-12/3高一二晚自習 | | | | |
| 十  二  月 | **十**  **五** | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | | | 期中考 | | | | o |  | 3-4第2次期中考  5學生上傳學習歷程課程成果開始 | | | | |
| **十**  **六** | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 12 | 13 | 14 | | | 急救總動員 | | | | o | 3 、6、7 | 9-13期末教學研究會  11-1/8高一微課程(106-110)  14大考中心英聽測驗2 | | | | |
| **十**  **七** | | 15 | 16 | 17 | 18 | | | 19 | 20 | 21 | | | 急救總動員 | | | | o | 3 、6、7 | 16-17高三第3次模擬考  16-27公開授課週 | | | | |
| **十**  **八** | | 22 | 23 | 24 | 25 | | | 26 | 27 | 28 | | | 急救總動員 | | | | o | 3 、6、7 | 23-27國語文競賽  24-1/31校內科展  27高一 106-110自主學習計畫繳件截止  27高三輔導課結束 | | | | |
| 113  元  月 | **十**  **九** | | 29 | 30 | 31 | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | | 事故傷害及生活急症處理 | | | | o | 3 、6、7 | 30-31高三期末考  30-1/3作業抽查週  1開國紀念日  2高一多元選修發表會  2-9高二充實補強課程  3高110、高二輔導課結束  3-10高一二下學期多元選修選課  3-10高一下學期微課程選課(101-105) | | | | |
| **二**  **十** | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | 11 | | | 事故傷害及生活急症處理 | | | | o | 3 、6、7 | 6-16高一二晚自習 | | | | |
| **廿一** | | 12 | 13 | 14 | 15 | | | 16 | 17 | 18 | | | 期末考 | | | |  |  | 15-17高一二期末考  16高三晚自習結束  17 14:00高三看考場  18-20大學學科能力測驗 | | | | |
| **寒一** | | 19 | 20 | 21 | 22 | | | 23 | 24 | 25 | | |  | | | |  |  | 20休業式；10:10校務會議  21寒假開始 | | | | |