

臺北市立百齡高級中學(高中部) 112 學年度第 2 學期

三 年級 健體 學科/領域 健康與護理 (彈性學習/選修) 課程計畫

任 課 教 師	鄭惠文	學分/每週節數	1/1
任教班級	301. 302. 303. 304. 309	教科書版本	幼獅文化
課程學習目標	1. 具備系統思考、分析與探索健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種健康的問題。 2. 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。 3. 具備掌握健康訊息的能力，以進行與健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 4. 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類與健康相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 5. 了解並提升自尊與心理健康，具備維護心理健康的生活技能。 6. 具備健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的社會公益活動。		
評量方式	1. 課堂活動參與 2. 隨堂作業		
成績計算	3. 課堂活動參與：20% 4. 隨堂作業：80%		
對學生的期望/ 家長配合事項	按時繳交作業。		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
11	1/23~1/26	課程預備		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	2/12~2/17	單元：健康生活行動家 第12章 消費 vs. 醫療行為	1. 認識消費者的八大權利與五大義務 2. 能澄清常見的廣告迷思	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	16 開學 17 補 02/15 的課
2	2/19~2/23	第12章 消費 vs. 醫療行為	3. 瞭解醫療分級，珍惜醫療資源 4. 了解正確就醫、看病須知、用藥安全與預防保健	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	21.22【高三】分科測驗第1次模擬考
3	2/26~3/1	第13章 食字路口停看聽	1. 認識近年的食安風暴與對健康的影響 2. 認識食品安全：食品製造流程、食安漏洞 3. 認識加工食品與食品添加物	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	
4	3/4~3/8	第13章 食字路口停看聽	4. 了解飲食與健康的關係 5. 認識正確飲食的基本要素 6. 了解健康食品與營養補充劑（維他命）的正確運用	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	
5	3/11~15	第14章 當科技遇上健康	1. 認識3C產品對健康的影響 2. 認識網路成癮、視力傷害、腕隧道症候群與頸椎傷害等問題	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
6	3/18~22	第 14 章 當科技遇上健康	3. 培養使用 3C 產品自我管理的能力	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	
7	3/25~29	第 15 章 綠色消費好樂活	1. 認識綠色消費與綠色生活	☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	26-27 高中第 1 次定期評量
8	4/1~4/5	第 15 章 綠色消費好樂活	2. 認識社區營造	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	04-05 清明節連假
9	4/8~4/12	單元：健康 心生活 第 16 章 心理健康首部曲：從心開始	1. 瞭解生理、心理、社會與心靈各層面健康的意義與內涵	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	
10	4/15~4/19	第 16 章 心理健康首部曲：從心開始	2. 瞭解形成壓力的原因與來源 3. 學習面對壓力的因應策略	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動 參與 隨堂作業	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
全中運	4/22~26			☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它			22-25全中停課 26須上課
12	4/29~5/3	第17章 心理健康二部曲：走出幽谷	1. 能運用各種人際溝通的互動技能 2. 瞭解飲食失調問題	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動參與 隨堂作業	02【高三】第2次定期評量(期末考)
13	5/6~5/10	第17章 心理健康二部曲：走出幽谷	3. 瞭解憂鬱症 4. 影片觀賞與討論 片名：17歲的冬天(董氏基金會發行)	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動參與 隨堂作業	08【高三】分科測驗第2次模擬考
14	5/13~5/17	第18章 心理健康三部曲：身心練功坊	1. 瞭解壓力調適的方法與技巧： (1)肌肉放鬆 (2)規律運動 (3)穴位按摩	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動參與 隨堂作業	13-14高一二+國七八第2次定期評量
15	5/20~5/24	第18章 心理健康三部曲：身心練功坊	2. 強化心理免疫力： (1)正向思考 (2)社會支持 (3)問題解決技能	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☒ 其它 樂活健康	1	課堂活動參與 隨堂作業	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
16	5/27~5/31	課程總結	課程回顧與自我健康管理行為檢視	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		
17	6/3~6/7			☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			04 畢業典禮 (暫定)
18	6/10~6/14			☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			10端午節放假
19	6/17~6/21			☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			
20	6/24~6/28			☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			26-27 高一 二 + 國七八 第 3 次定期 評量