

[illegible]

102 臺北市立百齡高級中學 103 學年度第一學期 簡明行事曆													1030826	
月 份	週 次	日	一	二	三	四	五	六	教學進度				重要行事	
4	第二章 健康體位大作戰		健康體位管理計畫					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☒ 多元文化 ☐ 消費者保護						
5	第三章 健康殺手——慢性病與傳染病		檢視自我生理指標					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☒ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
6	第三章 健康殺手——慢性病與傳染病		認識代謝症候群及預防、改善方法					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
7	第一次期中考													
8	第三章 健康殺手——慢性病與傳染病		肺結核防疫原則，以及環境與健康的相關性					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☒ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☒ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
9	第四章 活得久，更要活得好——成功老化		老年生活體驗活動					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
10	第四章 活得久，更要活得好——成功老化		居住環境安全評估					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
11	單元(二) 安全生活白皮書 第五章 臨危不亂，永保安康		危險辨識與預防					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☒ 性別平等教育 ☒ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
12	第五章 臨危不亂，永保安康		事故傷害緊急處理步驟					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☒ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
13	第二次期中考													
14	第六章 關鍵時刻，掌握先機——CPR 與異物哽塞處理		分組演練 -CPR 操作					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
15	第六章 關鍵時刻，掌握先機——CPR 與異物哽塞處理		認識去顫器及操作方法					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
16	第六章 關鍵時刻，掌握先機——CPR 與異物哽塞處理		認識哈姆立克急救法					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
17	第七章 應變急先鋒——常見急症		急症處置能力自我評量					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
18	第七章 應變急先鋒——常見急症		認識傷口處理步驟					☐ 生涯發展 ☒ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☐ 消費者保護						
19	單元(三) 健康消費高手 第八章 消費金頭腦——明智消費的思維		認識食品添加物					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☒ 消費者保護						
20	第八章 消費金頭腦——明智消費的思維		分析改善健康的適當方案					☐ 生涯發展 ☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 海洋教育 ☐ 環保教育 ☐ 永續發展 ☐ 多元文化 ☒ 消費者保護						
21	期末考													

臺北市立百齡高級中學 103 學年度第 1 學期【健康與護理科】教學活動計畫

年級：高三 班級:301~308 科目名稱：健康與護理 任課教師：徐瑞姚

一、課程目標	一、讓同學了解掌握健康靠自己。 二、讓同學了解安全生活的重要並正確運用急救原則與技能。 三、提升同學身為消費者應有的自我覺察與資訊辨別能力，成為明智的健康消費者高手。
二、教學目標	一、引導學生落實健康生活、維持健康體位、預防慢性病與傳染病，並關懷老年人。 二、培養在面對各種事故和緊急狀況時的態度，並教導學生正確運用急救原則與技能。 三、提升學生身為消費者應有的自我覺察與資訊辨別能力，成為明智的消費者。
三、教學內容	第一章 打造富有的健康人生 第二章 健康體位大作戰 第三章 健康殺手——慢性病與傳染病 第四章 活得久，更要活得好——成功老化 第五章 臨危不亂，永保安康 第六章 關鍵時刻，掌握先機——CPR 與異物哽塞處 第七章 應變急先鋒——常見急症 第八章 消費金頭腦——明智消費的思維
四、教材內容	一、健康與護理教學用書及學習單(幼獅版)。 二、投影片、模型及相關短片、影片。 三、網路資訊 四、課外書籍補充資料
五、教學要求	1 上課認真聽課不影響教師上課 2 出缺席管理確實 3 按時交作業 4 犯錯知改 5 訓練自己上課與老師多互動
六、評量方法 成績計算	(一) 上課態度佔 百分之30學習態度及參與討論 (二) 期初作業佔百分之10 (三) 平時測驗百分之30 (四) 期末作業心得報告佔百分之30
七、學生與家長 配合事項	1 給於協助促進健康 2 培養獨立自主及危機處理能力 3 良好的親子關係促進健康快樂學習最重要