

教 學 理 念	一、讓同學認識與了解「健康就是財富」、「預防重於治療」、「定期做健康檢查」的重要，關切本土和國際傳染病的傳染途徑和防護原則，省思慢性病與生活型態的關係，能掌握事故傷害緊急處理原則，建立願意主動救人的態度，評估常見的突發急症與事故傷害發生原因、預防及心肺復甦術處理方法、、、等議題。 二、讓同學知道如何從生活中關照老人的理念，並以同理心關懷長者，為健康老化做好準備，進而讓同學提早有正確面對死亡的正向關懷與健康態度。 三、期許師生共創真、善、美的境界。
課 程 目 標	※ 學習目標： 1. 透過個人行為省思及健康問題覺察，改善及落實健康生活型態，維持健康體位、預防急慢性病，以提升健康自我管理能力。 2. 如何從生活中關照老人的理念，並以同理心關懷長者，為健康老化做好準備，進而讓同學提早有正確面對死亡的正向關懷與健康態度，認同長期照護及安寧療護的價值 3. 實踐多元綠色 際理解消費行為，促進健康環境。 4. 運用健康技能融入生活，適當處理急症與事故傷害。 5. 能正確運用心肺復甦術及操作自動體外去顫器及呼吸道異物哽塞急救處理技能。
本學期教學內容	第 I 章:守護健康 第 1 節:健康生活天天過 第 2 節 健康生活好體位 第 3 節 身體健康放大鏡 第 4 節 全球防疫攻略 第 5 節 慢性病請不要來 第 6 節 呵護銀色好時光 第 II 章永續樂活 第 1 節 健康消費好選擇 第 2 節 食品安全有保障 第 3 節 環境永續樂生活 第 III 章 安全達人 第 1 節 事故傷害與職安攻略 第 2 節 急救黃金律 第 3 節 救命天使—心肺復甦 第 4 節 不吐不快—異物哽塞 第 5 節 急症錦囊

本學期預定作業	1. 習作~瞭解自己健康體位的話中要性 p12 2. 習作~病人自主權法 p22
評 量 方 式	1. 習作 2. 心得/學習單 3. 上課表現/互動方式 4. 紙筆測驗 5. 術科測驗
成 績 計 算	1. 習作及心得/學習單 20% 3. 上課表現 20% 3. 術科測驗 20% 4. 段考 40%
希望家長和 學生之共識	1. 護理是科學也是藝術，期許同學們~可以將護理理論可以落實到日常生活，以達到「預防重於治療」與「健康就是財富」的最終目的。 2. 期許同學們~可以將心肺復甦術及操作自動體外去顫器及呼吸道異物哽塞急救處理技能熟能生巧，將來可以自救救人。 3. 希望可以鼓舞更多的同學，將來報考醫護類相關科系，可以幫助更多需要幫助的傷患或家庭，共創美好人生。 4. 宣導「病人自主權法」讓更多人，提前規劃自己未來的人生，期許每個人活著時候可以很有尊嚴，死的時後更是啊。

高雄市立鼓山高級中學 112 學年度第 一 學期
 高中 5 年級 健康與護理 科教學進度表
 任課教師： 梅秀梅 適用班級：504.506.508

週次	日期	課程進度		節數	融入議題	備註
		章或課	教學主題或節			
一	0830 0901	第 I 章：守護健康 第 1 節：健康生活天天過	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。 Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
二	0904 0908	第 I 章：守護健康 第 1 節：健康生活天天過	Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。 Da-V-2 傳統醫學的養生之道。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
三	0911 0915	第 I 章：守護健康 第 2 節 健康生活好體位	Ea-V-1 疾病與飲食管理。 Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	
四	0918 0923	第 I 章：守護健康 第 2 節 健康生活好體位	Ea-V-1 疾病與飲食管理。 Ea-V-2 飲食趨勢與健康體位管理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	9/23(六)補班補課 10/9(一)
五	0925 0928	第 I 章：守護健康 第 3 節 身體健康放大鏡	Da-V-1 青少年常見身體健康問題及其保健	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	9/29(五)中秋節放假
六	1002 1006	第 I 章：守護健康 第 4 節 全球防疫攻略	Fb-V-2 全球急、慢性病的防治策略。(以急性病為主) Fb-V-3 疾病照護與自我管理。	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	

七	1011 1013	第 I 章 守護健康 第 5 節 慢性病請不要來	Fb-V-2 全球急、慢性病的防治策略。(以慢性病為主) Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。(以健康老化為主)	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	10/9(一)彈性放假 10/10(二)雙十節放假
八	1016 1020	第一次段考週(10/18-10/20) 範圍：				
九	1023 1027	第 I 章 守護健康 第 6 節 呵護銀色好時光	Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。(主要談高齡、長期照護、安寧照護)	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	
十	1130 1103	第 II 章 健康環境 第 1 節 健康消費好選擇	Eb-V-1 健康消費權利與義務。 Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	
十一	1106 1110	第 II 章 健康環境 第 2 節 食品安全有保障	Eb-V-2 食品安全與健康風險評估。	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	
十二	1113 1117	第 II 章 健康環境 第 3 節 環境永續樂生活	Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。	1	☐ 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 ☒ 消費者保護教育	
十三	1120 1124	第 III 章 安全達人 第 1 節 事故傷害與職安攻	1 Ba-V-2 事故傷害處理。 Ba-V-1 職業安全衛生。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
十四	1127 1201	第二次段考週(11/27-11/29) 範圍：				

十五	1204 1208	第三章 安全達人 第2節 急救黃金律	Ba-V-2 事故傷害處理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
十六	1211 1215	第三章 安全達人 第3節 救命天使—心肺復甦	Ba-V-2 事故傷害處理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
十七	1219 1222	第三章 安全達人 第3節 救命天使—心肺復甦	Ba-V-2 事故傷害處理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	12/18(一)運動會補假
十八	1225 1229	第三章 安全達人 第4節 不吐不快—異物哽塞	Ba-V-2 事故傷害處理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
十九	0102 0105	第三章 安全達人 第5節 急症錦囊	Ba-V-3 常見急症處理技能。 Fb-V-3 疾病照護與自主管理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	1/1(一)元旦放假
二十	0108 0112	第三章 安全達人 第5節 急症錦囊	Ba-V-3 常見急症處理技能。 Fb-V-3 疾病照護與自主管理。	1	☐ 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 ☐ 消費者保護教育	
二十一	0115 0119	第三次段考週(1/17-1/19) 範圍： 1/19 第一學期結束				