

臺北市立松山高級中學 111 學年度第一學期體育班教學計畫書

年級類組	高中二年級	課程名稱	健康與護理
教材版本	幼獅	每週節數	一節
授課教師	蔡秋燕		
課程目標	<p>一、 透過分析自我心像及自我概念活動，覺察個人自尊狀態，經過體驗被稱讚的感受及學習用心發現他人長處，提升自尊，維護心理健康。</p> <p>二、 練習有效幫助自己提升自尊與因應心理問題的方法，增能學生面對高中生活壓力之因應策略，對不適切之身心反應有所覺察，進而提升心理健康素質</p> <p>三、 學習 CPR 技術操作及危險情境辨識，增進應變意外事故的能力。</p>		
評量方式	<p>1. 期末考 2. 學習單 3. 實作 4. 資料蒐整與小組討論</p> <p>5. 作業 6. 報告 7. 角色扮演</p>		
成績計算	<p>期末考:40%、平時考核 20%、作業評量-20%、學習表現-20%</p>		
對學生期望	<p>統整應用相關學科知識、主動參與、專心學習、互動討論</p>		
<h2>教學進度</h2>			
週次	章節	內容	
1	課程導引	課程介紹、分組	
2-3	傳染病	COVID-19 疫情、病毒、傳播途徑、症狀與治療、個人防疫	

4-5	第一章健康生活型態	人際好，煩惱少： 1. 認識溝通型態/常見溝通障礙 2. 增進人際關係溝通技巧及演練
6-7	第二章心靈高血壓 - 壓力	心靈高血壓 - 壓力 1. 身心壓力自我評量 2. 親子對話衝突演練與分析
9-10	第三章打開心門，向藍天：	打開心門，向藍天： 1. 放鬆與專注技巧練習 2. 走出幽谷，建造生命的玫瑰園
8-9	第四章健康心靈，樂活人生	健康心靈，樂活人生 1. 檢視自我正向與負向經驗影響 2. 察覺情緒及自我傷害預防策略
11-12	加強課程： CPR 考照	1. 教導正確急救常識與技能 2. 透過示範、演練訓練急救技能 3. 急救推廣協會合辦急救研習 4. 課程內容包涵：急救概述、創傷止血、休克普通急症…等
13-14	第四篇第四章 心靈高血壓 - 壓力	1. 認識溝通的型態及常見溝通障礙，演練增進人際關係的溝通技巧。 2. 身心壓力自我評量 3. 常見對話衝突演練與分析
15-18	第四篇第五章 打開心門，向藍天	1. 檢視自我-正向與負向經驗的影響 2. 察覺自己的情緒及自我傷害預防策略
19-20	第四篇第六章 健康心靈，樂活人生	1. 放鬆與專注技巧練習 2. 走出幽谷，建造生命的玫瑰園
21	結業式	

輔助教材及參考書目

- 一、健康與護理教學用書及學習單。
- 二、投影片、模型及相關短片、影片。
- 三、網路
 1. 行政院衛生福利部國民健康署健康九九網站
 2. 精神健康基金會
 3. 臺北市教育局性別平等教育網
 4. 杏陵基金會

5. 失落戀花園

6. 行政院衛生福利部國民健康署菸害防治專區

7. KingNet 國家網路醫院

8. 全國法規資料庫

9. 關注婦女性暴力協會

10. 婦女教育資訊網

四、書籍

1. 健康與護理(全) 幼獅出版社

2. 行政院衛生署自殺防治中心 (2018)。青少年心理衛生與自殺防治。黃鈞蔚。

3. 安德魯.馬修/林劭貞(2008)。幸福關係的 7 段旅程張老師文化

4. 許皓宜(2018)。情緒寄生。遠流

5. 晏涵文 (2016)。性、兩性關係與性教育。心理出版社。

6. 行政院衛生署、教育部 (2005)。生活技能在健康教學上的應用。郭鐘隆主編。

7. 林燕卿。性學研究 1 卷 2 期 (2010)。台灣性教育歷史回顧及未來發展方向

8. 程威銓 台大愛情研究團隊(2015)在怦然之後 關於愛情的 16 堂課增新版。大真文化
創意