

111 學年度第 1 學期 中山女子高級中學 三年級 健康與護理 科課程計畫表

課程名稱	中文名稱	健康與護理		
	英文名稱	Health and Nursing		
授課年段	三年級全部班級共22班		學分數	1學分
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 必修課程 跨領域/科目專題 跨領域/科目統整(不同科) <input checked="" type="checkbox"/> 實作(實驗) 探索體驗 第二外語 本土語文(閩、客、原住民) 全民國防教育 職涯試探(高職) 通識性課程 大學預修課程 特殊需求			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 B2.科技資訊與媒體素養 B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 C3.多元文化與國際理解		
學習目標	一、分析壓力成因及對健康影響，並有效運用處理壓力的技能解決問題。 二、評估體位，運用健康自主管理，進行健康促進生活型態。 三、評估情境需求，有效運用事故傷害&急救處理技能及演練。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程介紹	課程介紹	
	2	<b>高三第 1 次學測模擬考</b>	<b>高三第 1 次學測模擬考</b>	
	3	壓力與健康(生理)	(1) 壓力的生理機轉 (2) 壓力對身體影響	
	4	壓力與疾病(心理)	(1) 壓力相關的心理疾病	
	5	壓力調適之道	(1) 解決壓力源 (2) 紓壓	
	6	健康體位	(1) 體位測量 (2) 影響因子	
	7	健康飲食	(1) 飲食原則 (2) 影響因子	
	8	異物梗塞急救	(1) 種類與原因 (2) 哈姆立克急救法	
	9	校園常見特殊疾病&急症	(1) 癲癇&氣喘 (2) 過度換氣&流鼻血	
	10	外傷處理(學理 I)	(1) 外傷種類 (2) 處理原則	
	11	外傷處理(學理 II)	(1) 處理步驟 (2) 處理用品	
	12	外傷處理(實作)	(1) 傷口照護 (2) 包紮	
	13	<b>第 2 次期中考</b>	<b>第 2 次期中考</b>	
	14	急救概論	(1) 程序 (2) 檢傷分類	
	15	CPR + AED (學理)	(3) 創傷 (4) 骨折	
	16	<b>高三第 3 次學測模擬考</b>	<b>高三第 3 次學測模擬考</b>	
	17	課程回饋&健護期末考檢討	(1) 藝能科常識測驗檢討 (2) 課程回饋	
18	<b>高三期末考</b>	<b>高三期末考</b>		

學習評量	一、紙筆測驗： <u>30%</u> ，包含 <u>期末筆試30%</u> 。 二、作業評量： <u>30%</u> 。 三、平時表現： <u>40%</u> ，包含 <u>出席率、隨堂問答、討論、學習態度等。</u>
對應學群	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input checked="" type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 遊憩運動
輔助教材或參考書目	健康與護理課本(全一冊) 育達文化
備註	