

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)<br>探索體驗 第二外語 本土語文(閩、客、原住民) 全民國防教育<br>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<br>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。<br>二、評估體位，運用健康自主管理，進行健康促進生活型態。<br>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<br>(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<br>(2) 紓壓        |     |
|            | 6  | 健康體位   | (1) 體位測量<br>(2) 影響因子       |     |
|            | 7  | 健康飲食   | (1) 飲食原則<br>(2) 影響因子       |     |
|            | 8  | 異物梗塞急救   | (1) 種類與原因<br>(2) 哈姆立克急救法   |     |
|            | 9  | 校園常見特殊疾病&急症  | (1) 癲癇&氣喘<br>(2) 過度換氣&流鼻血  |     |
|            | 10   | 外傷處理(學理 I)   | (1) 外傷種類<br>(2) 處理原則       |     |
|            | 11   | 外傷處理(學理 II)  | (1) 處理步驟<br>(2) 處理用品       |     |
|            | 12   | 外傷處理(實作)   | (1) 傷口照護<br>(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<br>(2) 檢傷分類         |     |
|            | 15   | CPR + AED (學理)   | (3) 創傷<br>(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<br>(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> 。<br>二、作業評量： <u>30%</u> 。<br>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<br><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<br><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        |   |