

110 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 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整(不同科) <input checked="" type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文(閩、客、原住民) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探(高職) <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求		
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習目標	<p>一、分析壓力形成的原因及對健康的影響。</p> <p>二、運用有效處理壓力的技能解決壓力問題。</p> <p>三、評估情境需求，有效運用事故傷害處理技巧。</p> <p>四、運用有效的急救技巧進行公開急救演練。</p> <p>五、評估急症傷害的健康需求，有效採取急症傷害處理技巧。</p> <p>六、運用有效的急症處理技能進行公開演練。</p>		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要
	1	高三學測試辦	高三學測試辦
	2	Ch 4. 健康心世界	(1) 課程介紹 (2) 壓力(源)檢測
	3	Ch 4. 健康心世界 IV 增進心理好健康	(1) 紓壓方法 (2) 增進心理健康方法
	4	Ch 4. 健康心世界 IV 增進心理好健康	(1) 壓力源分析 (2) 問題解決
	5	Ch 4. 健康心世界 II 人生逆轉勝	(1) 壓力對健康的影響 (身、心、行為)
	6	Ch 4. 健康心世界 III 享受青春不憂鬱	(1) 壓力與疾病 (身心失調、憂鬱症、創傷症候群)
	7	第一次期中考	第一次期中考
	8	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) 急救程序(檢傷分類) (2) 異物梗塞
	9	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) CPR+AED (2) 10分鐘筆試(CPR)
	10	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) CPR 實作教學 (2) CPR 實作練習
11	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) CPR 實作測驗	

	12	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) CPR 實作測驗(續)
	13	Ch 3. 安全生活新主張 II 急救總動員	(1) 燒燙傷 (2) 癲癇
	14	第二次期中考	第二次期中考
	15	Ch 3. 安全生活新主張 III 事故傷害及生活急症處理	(1) 創傷 (2) 骨折
	16	Ch 3. 安全生活新主張 III 事故傷害及生活急症處理	(3) 氣喘 (1) 過度換氣
	17	Ch 3. 安全生活新主張 III 事故傷害及生活急症處理	(1) 期末筆試
	18	高三期末考	高三期末考
學習評量	一、紙筆測驗： <u>40 %</u> ，包含 <u>CPR 10%、期末筆試30%</u> 。 二、實作測驗： <u>30 %</u> 。 三、平時表現： <u>30 %</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			