

課程名稱		健康與護理					教學目標									
每週時數		教材					出版社		幼獅文化	班級	一年級	教師				
議題代號		1 人權暨道德法治教育		2 生命教育		3 全國法規資料庫		4 多元文化		5 性別平等						
		6 家庭教育		7 家暴防治與性侵、性騷防治教育		8 環境教育		9 職業安全衛生		10 愛滋病、性教育						
		11 防災教育		12 勞動權益、勞動法制												
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	預 定 進 度		◎作業 ◎小考	※資訊 融入	議題 融入	重 要 紀 事		
1月		18	19	20	21	22	23	24						1月21-23日 補上2月11-13日課		
2月	預備	1	2	3	4	5	6	7						寒假		
	一	8	9	10	11	12	13	14						寒假		
	二	15	16	17	18	19	20	21						春節		
3月	三	22	23	24	25	26	27	28						2月23日開學典禮、正式上課、發放教科書 23-24日 開學測驗(考程依公告為主) 2月23日-3月3日 第一次教學研究會 2月23日-3月3日 期初科務會議(實) 2月24-26日 重修班第1階段選課 2月27日 補假		
	四	1	2	3	4	5	6	7	第12章 消費vs.醫療行為 1.消費停看聽(消費者八大權利&五大義務) 2.珍惜醫療資源,你我有責(分級醫療,正確就醫、看病須知、用藥安全、預防保健)	學習單			3月3-4日 第四次高三成就測驗 3月6日 學校日(親師座談)暨傾聽日(輔) 3月6日 期初導師會議 3月4-6日 重修班第2階段選課			
3月	五	8	9	10	11	12	13	14	第13章 食字路口停看聽 1.食安連環爆(臺灣食安紀事) 2.食品安全(食品製造流程、食安漏洞) 3.健康風險評估				3月9日 課輔班開始上課			
	六	15	16	17	18	19	20	21	第13章 食字路口停看聽 1.食安連環爆(臺灣食安紀事) 2.食品安全(食品製造流程、食安漏洞) 3.健康風險評估	學習單						
	七	22	23	24	25	26	27	28	第14章 當科技遇上健康 1.3C產品對健康的危害(腕隧道症候群、視力傷害、頸椎傷害、網路成癮) 2.抓得住它——健康自我管理				23-24日 第一次定期評量 25-31日 第二次教學研究會			
4月	八	29	30	31	1	2	3	4	第15章 綠色消費好樂活 1.抓住健康關鍵時刻(李開復&蔡壁名故事) 2.«樂»在生«活»實踐(小人物大觀點——方小糖) 3.守護永續地球,點亮綠色生活(綠色消費、綠色旅遊) 4.串聯社區逗陣來(社區營造——桃米社區) 5.我的健康樂活新主張——綠色樂活倡議行動				3-6日 兒童節、清明節 3月30-31日 第五次高三成就測驗 3月30日-4月2日 第一次作業抽查			
	九	5	6	7	8	9	10	11	第15章 綠色消費好樂活 1.抓住健康關鍵時刻(李開復&蔡壁名故事) 2.«樂»在生«活»實踐(小人物大觀點——方小糖) 3.守護永續地球,點亮綠色生活(綠色消費、綠色旅遊) 4.串聯社區逗陣來(社區營造——桃米社區) 5.我的健康樂活新主張——綠色樂活倡議行動	學習單						
	十	12	13	14	15	16	17	18	第16章 心理健康首部曲:從心開始 1.幸福,來自全人健康 2.身心整合好處多 3.當青春遇上壓力(壓力反應測驗) 4.壓力與健康				4月13日 夜間重修班開始上課			
	十一	19	20	21	22	23	24	25	第17章 心理健康二部曲:走出幽谷 1.遠離飲食失調——厭食&暴食 2.創傷後壓力症候群 3.享受青春不憂鬱(憂鬱狀態自我檢測、憂鬱成因&醫療協助&預防、正面思考ABCDE原則) 4.思覺失調症 5.別叫我神經病——精神疾病去汙名化、同理心訓練				4月20日 校慶補假 4月24日 期中導師會議			
5月	十二	26	27	28	29	30	1	2	第17章 心理健康二部曲:走出幽谷 1.遠離飲食失調——厭食&暴食 2.創傷後壓力症候群 3.享受青春不憂鬱(憂鬱狀態自我檢測、憂鬱成因&醫療協助&預防、正面思考ABCDE原則) 4.思覺失調症 5.別叫我神經病——精神疾病去汙名化、同理心訓練	學習單			4月27-28日 高三畢業考 5月1日 勞動節			
	十三	3	4	5	6	7	8	9	第二次定期評量							

十四	10	11	12	13	14	15	16	第18章 心理健康三部曲：身心練功坊 1.腹式呼吸 2.心靈保養技巧——靜坐、冥想、肌肉放鬆、規律運動，境隨心轉、穴位按摩、瑜珈、強化心理免疫力（正向思考、控制力&堅韌度、社會支持、問題解決技能）	學習單			5月5-7日 第二次定期評量	
	17	18	19	20	21	22	23	第19章 知「性」達人 1.青少年性迷惘 2.性是什麼？ 3.認識全人的性 4.性、愛透視鏡 5.愛是性教育的核心價值 6.尋找真愛的鑰匙——自尊 7.找回有自尊的愛——學習愛自己 8.性或性別多樣性的了解與尊重					
	24	25	26	27	28	29	30	第20章 練「愛」停看聽 1.愛表達：表白我的心（邀約、拒愛、告白等） 2.愛尊重：真愛我把關（愛的經營、正確處理衝突、親密關係抉擇、色情媒體思辨、自我肯定拒絕技巧） 3.愛祕訣：真愛幸福公式 4.愛別離：安全分手，好好說再見	學習單			5月25-28日 第二次作業抽查	
	31	1	2	3	4	5	6	第21章 為愛負責，呵護性健康 1.青春鮮事（男孩的保健、女孩的呵護） 2.生殖系統保健 3.負責的愛，安全的性 4.避孕研究室 5.人工流產的選擇 6.幸福轉彎處——未成年懷孕處理流程 7.性的隱憂（性傳染病、正視&預防&關懷愛滋病）					
6月	7	8	9	10	11	12	13	第22章 生命的喜悅 1.迎接愛的結晶（生育計畫準備） 2.好孕臨門（受孕過程、懷孕徵兆、驗孕棒使用） 3.幸「孕」生活（胎兒發育歷程、孕期照顧） 4.新生報到，照顧有方（生產徵兆、產後照顧） 5.母乳哺餵有一套				6月12日 期末導師會議	
	14	15	16	17	18	19	20	第23章 有愛無礙 1.正視性騷擾（身體自主權、性騷擾處理原則） 2.透視性侵害（約會強暴&灰色強暴、性侵害危機因應、積極同意權——only YES means YES） 3.性騷擾及性侵害迷思 4.走出陰影，迎向陽光——關懷性侵害受害者 5.有「礙」大聲說，友善站出來——Me Too倡議行動	學習單			6月15日 重修班及課輔班結束 6月19日 端午節	
	21	22	23	24	25	26	27	期末定期評量				6月25-26、29日 高一及高二期末定期評量 6月30日 休業式、期末校務會議	
	28	29	30	1	2	3	4					7月1日 暑假開始 7月8日 公布補考名單	
教學要求								評量方法		成績計算		親師配合	

\*電子檔上傳至學校日網頁（網址：<https://www.nihs.tp.edu.tw/nss/s/main/p/school>）。請填列章節或大單元、小單元及題目，勿只填寫頁數。