

國立虎尾高中健康與護理課程教學計畫表

課程名稱	健康與護理	授課年級	高二	授課教師	翁英玫
計 畫					
時間分配	講授綱要	教學目標	教學構想		
50分	課程介紹： 配分規則：	一、說明上課的規則及注意事項 二、啟迪學生瞭解飲食、運動、情緒、環保等與個人及全民健康的相關性與重要性、急救教育 三、強化性別平等及性騷擾防治觀	一、引發學生自我學習。 二、利用影片讓學生瞭解環境發生的問題時，會影響到人體的健康。請學生討論環保與人體的問題。 三以投影片介紹性別平等及性騷擾相關知識、法規、灰色強暴等議題。		
100分 (鐘)	健康生活基本活概論 第一節 健康的定義與影響健康的因素 一、健康的定義 二、影響健康的因素 第二節 健康促進及相關政策 一、健康促進的定義 二、健康促進的相關政策 第三節 危險因子與健康危險評估 一、危險因子 二、健康危險評估 第四節 健康行為與影響健康行為的因素 第五節 維護健康的原則	一、瞭解健康的定義，WHO及學者對健康所下的定義。 二、瞭解影響健康的因素：醫療保健服務體系、生物因素、環境因素、生活型態。 三、瞭解健康促進的定義、健康促進的相關政策 四、瞭解影響健康的危險因子及健康危險評估 五、瞭解健康行為與影響健康行為的因素	一、利用SARS實例說明健康的定義及POWER POINT 說明健康的定義。 二、說明健康的定義、健康促進的相關政策。 三、說明健康的危險因子及危險評估。 四、說明健康行為與影響健康行為的因素。 五、維護健康的原則。		

100分	<p>食物與營養</p> <p>一、食物的類別與營養成份</p> <p>第三節 素食與營養</p> <p>一、素食的類別 二、健康的吃素</p> <p>第四節 正確的飲食習慣</p> <p>一、理想的三餐 二、零食、宵夜、外食的基本認識 三、少油、少鹽、少糖的飲食原則</p> <p>第五節 飲食衛生與管理</p> <p>一、認識食品安全標誌 二、食品選購原則 三、物的保存 四、食物的烹調</p>	<p>啟迪學生瞭解飲食健康的相關性問題與重要性，並使學生重視均衡的營養。</p> <p>一、瞭解各種食品的营养價值及對健康的影響。</p> <p>1、使學生懂得選購新鮮食品的要領。</p> <p>2、使學生能養成良好的飲食習慣。</p>	<p>一、請幾位同學列舉日常飲食的類別（也可以請學生書於黑板上）</p> <p>二、教師針對學生所列出的食品一一解說，並就五大類基本食物加以歸類。</p> <p>三、以新鮮食品向學生解說選購要領。</p> <p>四、讓學生發表自己的飲食習慣的與心得。</p> <p>五、讓學生發表親身選購食品的經驗與心得</p> <p>六、提出適青少年期的飲食範例</p> <p>七、請同學想一想如何由食物的攝取來達到減肥的目的。</p> <p>八、講解正確的飲食習慣及注意事項。</p>
------	---	--	--

100分	<p>運動與健康</p> <p>第一節 運動與健康的關聯性</p> <p>第二節 健康體能與健康</p> <p>1、 健康體能的定義</p> <p>2、 健康體能之重要性</p> <p>3、 健康體能的五大要素</p> <p>(一)心肺耐力</p> <p>(二)肌肉力量</p> <p>(三)肌肉耐力</p> <p>(四)柔軟度</p> <p>(五)身體脂肪百分比</p> <p>第三節 健康體能的評估與訓練</p> <p>一、體能檢測對主要目的</p> <p>二、注意事項</p> <p>三、健康體能的測量</p> <p>第四節 增進健康體能的運動</p> <p>一、有氧運動</p> <p>二、重量訓練</p> <p>第五章 運動傷害的預防與處理</p> <p>一、運動傷害產生的原因</p> <p>二、如何避免運動傷害</p> <p>三、運動傷害的處理</p>	<p>讓學生們瞭解運動的重要性，並喜歡運動、經常運動。</p> <p>1、 瞭解人體在運動中對於改善體能，促進健康的影響性。</p> <p>2、 能自我測量個人的體能狀況。</p> <p>3、 懂得健康體能的操作方法，並能經常操作練習。</p> <p>4、 養成經常運動的好習慣。</p> <p>讓學生實際動起來。</p>	<p>列舉一些名人（例如：馬英九的長跑習慣）或學生偶像（例如：劉德華每天運動一至二小時）的運動實例，以引發動機，俾使學生重視運動與健康的關係。</p> <p>1、 請同學分組討論，並發表自己最喜歡的運動，以及個人在這項運動中的心得與感受。</p> <p>二、教師解說有關運動對健康的重要性。並運用投影片指導學生實際操作「體適能」。</p> <p>三、學生分組，並在教師指導下實施體能的測量。</p> <p>1、老師講解那些動作，具有什麼功能。</p> <p>2、老師先準備場地、器材、錄音機、音樂帶。</p> <p>3、可以鼓勵健康操做得好的同學做示範，以帶動學生。</p>
------	---	---	---

100分	<p>環境與健康</p> <p>第一節 環境的定義與環境的問題</p> <p>一、環境的定義 二、環境的危機</p> <p>第二節 環境污染與健康影響</p> <p>一、空氣污染 二、水污染 三、噪音污染 四、廢棄物(垃圾)的污染</p> <p>第三節 環保新觀念</p> <p>一、資源回收四合 二、廚餘的回收與利用 三、限用塑膠袋 四、垃圾處理 五、垃圾分類 六、綠色消費</p> <p>第四節 營造美好的生活環境</p> <p>一、資源永續利用 二、減少環境污染 三、加入環保行動</p>	<p>啟迪學生瞭解環保對個人及全民健康的重要性。</p> <p>1、 珍惜大自然、珍惜我們的生活環境。</p> <p>2、 瞭解人為因素破壞大自然的嚴重後果。</p> <p>3、 維護環靜衛生、做好垃圾分類，能夠從本身做起。</p>	<p>導引學生發表個人對當前生活環境的滿意度，以及環保概念。</p> <p>4、 運用投影片說明環保的重要性，以及對人類健康的影響。</p> <p>5、 請學生分組，每一小組發表（或表演）大自然與人類健康的重要性。</p> <p>6、 運用投影片解說環保要領。</p> <p>五、老師可事先在家準備一些空保特龍、廢棄紙盒……等，將它做成可運用或觀賞的物品，然後指導學生如何化腐朽為神奇，或也可請學生準備類同物品，並在課堂上與學生分享成果。</p>
------	---	--	---

50分	<p>危急事故處理原則</p> <p>第一節、緊急醫療救護概論</p> <p>第二節、緊急事故的處理步驟</p> <p>第三節、急救的一般原則</p>	<p>一、認識緊急醫療服務</p> <p>二、了解觀察現場的事項與方法</p> <p>三、熟悉初評訪的項目與方法</p> <p>四、能正確的使用求救電話</p> <p>五、熟悉評做傷患的技巧與注意事項</p> <p>六、熟悉再度評做的目的與注意事項。</p> <p>七、能熟練而正確的評做生命微象。</p> <p>八、熟悉評估傷患的技巧與注意事項。</p> <p>九、能說明一般急救原則。</p> <p>十、以「急診室的春天」片段說明事故傷害的處理原則</p>	<p>一、以故事說明緊急事故發生時可能的狀況。</p> <p>二、以實例說明緊急事故發生時的現場評估。</p> <p>三、以投影片說明如何評估傷患的方法及步驟。</p> <p>四、說明生命徵象的正常值及異常。</p> <p>五、先請學生想想如何call 119。</p> <p>六、如何說明現場狀況及需求。</p> <p>七、教導學生時時複習生命徵象的評估技能。</p> <p>八、使用投影片說明一般急救的原則。</p> <p>九、以投影片教導學生急救時傷患姿勢。</p>
-----	---	--	--

<p>200分</p>	<p>心肺復甦術與呼吸道異物阻塞的處理</p> <p>第一節 成人、兒童、嬰兒心肺復甦術</p> <p>第二節 成人、兒童呼吸道異物梗塞的處理</p>	<p>一、能說出心肺復甦術的意義、目的及重要性</p> <p>二、了解早期啟動生存之鏈對成人病患的重要性</p> <p>三、能列舉心肺復甦術的適用情況</p> <p>四、能說明施行心肺復甦術應注意事項</p> <p>五、能正確施行成人、兒童、嬰兒心肺復甦術</p> <p>六、能說出心肺復甦術的成效及終止心肺復甦術的情況。</p> <p>七、能理解心肺復甦術操作偏差可能造成的傷害</p> <p>八、能解答心肺復甦術的實際問題</p> <p>九、能說明呼吸道異物梗塞的徵候及手勢</p> <p>十、能正確施行成人、兒童、嬰兒呼吸道異物梗塞的救護</p>	<p>一、調查學生之中有多少學生曾學過CPR及哈姆立克法，請學生發表感想、學CPR可能有什麼好處？</p> <p>二、先以影片引起同學學習CPR的動機。</p> <p>三、介紹何謂生存之鏈，及其重要性。</p> <p>四、以投影片說明心肺復甦術適用的情況。</p> <p>五、以投影片說明CPR的注意事項。</p> <p>六、說出CPR的步驟，請同學熟記。</p> <p>七、請同學背出CPR的步驟。</p> <p>八、以PPT說明心肺復甦術的成效及終止CPR的狀況。</p> <p>九、請同學想像一下如果操作不當，可能造成的後果，並發表。</p> <p>十、說明異物梗塞的表情、徵候及手勢動作。</p> <p>十一、說明急救的重要性及排除異物的方法。</p>
-------------	---	--	--

50分	<p>冷熱造成的傷害及處理</p> <p>第一節 灼傷的原因與急救</p> <p>第二節 凍傷</p>	<p>一、了解灼傷的定義及原因</p> <p>二、了解影響灼傷嚴重程度的五項因素</p> <p>三、熟悉灼傷的急救目的及原則</p> <p>四、能正確施行不同程度灼傷的救護</p> <p>五、能正確施行化學物質灼傷、電擊傷的救護</p> <p>六、了解凍傷、壕溝足的原因、症狀及急救</p>	<p>一、以故事說明可能成灼傷的情況，請學生要小心。</p> <p>二、以實例說明灼傷的定義。</p> <p>三、以皮膚的構造說明灼傷的深度、面積、部位、年齡來區分灼傷的嚴重度。</p> <p>四、以投影片說明灼傷的面積的計算。</p> <p>五、以實例請同學算出患者的灼傷面積。</p> <p>六、以投影片說明急救的目的、急救的步驟及注意事項。</p> <p>七、特殊灼傷的急救如：化學物質灼傷的急救。</p> <p>八、以投影片說明凍傷的徵象、症狀</p> <p>九、說明凍傷的急救。</p>
50分	<p>預防性騷擾與性侵害</p> <p>一、性別平等教育法</p> <p>二、霸凌與性/性別霸凌及性騷擾定義</p> <p>三、交往約會的注意事項</p> <p>四、性侵事件的處理與協助</p> <p>五、性平倡議</p>	<p>一、能認識性騷擾與性侵害相關法規</p> <p>二、強化學生對性平議題的了解</p> <p>三、可維護自身「說不的權利」</p> <p>四、能說出交往約會時的自身保護方法</p>	<p>一、以社會案件及校園性騷擾實例引起學生的學習興趣。</p> <p>二、以提問方式了解學生對性騷擾性侵害等性平議題的先備知識。</p> <p>三、以投影片說明霸凌與性/性別霸凌及性騷擾定義。</p> <p>四、以「性別平等教育法」說明如何保障自身的權利並不侵害他人權利。</p> <p>五、請學生討論交往約會時的注意事項及約會時的哪些行為是不受歡迎的。</p> <p>六、以投影片說明性侵事件的處理原則、事後身心輔導及親朋如何協助。</p> <p>七、以社會上對性平的宣導及倡議活動，引發學生參與性平倡議的活動。</p>