|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **臺北市私立大誠高中112學年度第2學期 室一忠.汽一忠.餐一忠.班級健康護理科目預定教學進度表 113.3.1.健康護理郭靜靜老師** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **週次** | **日 期** | | | | | | | **預 定 教 學 進 度** | | | | **實 際 進 度** | | | **備 註** |
| **日** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **章節** | **內 容** | **起訖頁** | **作 業** | **超前** | **符合** | **落後** |
| 1 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 2/8 彈性放假  2/9 除夕  2/10~2/14 春節年假 |
| 3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  | 課程預備  **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） |  |  |  |  |  | 2/15 開學(無須上課)  2/15 下午1:00期初校務會議  2/15-2/21 高二多元、高二/高三彈性加退選時間  2/16 正式上課、領書  2/17 補行上班上課日(補2/8彈性放假，補2/15課程) |
| **4** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  | 性教育宣導  **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  4.食在好決定 |  |  |  |  |  |  |
| **5** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 |  | **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~健康自我管理避孕與懷孕的預防 |  | 性教育課程學習單 |  |  |  | 2/27 寄發大學學科測驗成績單  **2/28 228和平紀念日放假一天**  **2/29 寄發大學術科測驗成績單** |
| **6** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | **第15章 綠色消費好樂活**  1.抓住健康關鍵時刻（李開復＆蔡璧名故事）  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 |  | 守護永續地球學習單 |  |  |  | 3/3(日) 協辦閩南語檢定 |
| **7** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | **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 |  | 壓力清單學習單 |  |  |  | 3/10 職安乙級  3/12~3/13 高三統測第4次模擬考 |
| **8** | 17 | 18 | 19 | 20 | **21** | **22** | 23 |  | **3/21~3/22 第一次期中考** |  |  |  |  |  | 3/17 親師座談會(暫定)  **3/21~3/22 第一次期中考**  3/23 協辦中高級客語檢定(暫定)  3/21~3/23 進修部第一次期中考 |
| **9** | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | **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 |  | 3/29 第1次作業抽查 |  |  |  | 3/25~3/29 第1次作業抽查  3/26 PVQC英文單字測驗 |
| **10** | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 4/4 兒童節及民族掃墓節放假  4/5 補假 |  |  |  |  |  | 4/1~4/3 學生學習歷程檔案作業檢查  4/1~4/17 學習歷程檔案比賽報名  4/4 兒童節及民族掃墓節放假  4/5 補假 |
| **11** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  | **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、瑜伽、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） |  | 腹式呼吸練習  穴位按摩  氣功功法 |  |  |  | 4/8~4/9 高三統測第5次模擬考 |
| **12** | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | **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 |  | 性別教育學習單 |  |  |  |  |
| **13** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  | **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） |  | 親密關係  抉擇、色情  媒體思辨、  自我肯定  拒絕技巧 |  |  |  | 4/22~4/25 全中運調整放假(1/23~1/26補課)  4/25~4/27 進修部高三期末考  4/26~5/3 學習歷程檔案比賽收件  4/27~4/28 四技二專統測 |
| **14** | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 3.愛祕訣：真愛幸福公式  4.愛別離：安全分手，好好說再見 |  |  |  |  |  | 4/29~4/30 高三期末考  4/30 孝親月國語文競賽  5/2 教師上網登錄高三期末考及學期總成績截止  5/3 高三學期成績1/3缺曠計算截止日 |
| **15** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  | 期中考前總複習 |  |  |  |  |  | 5/7 公告高三補考名單  5/9~5/11 進修部高一、高二第二次期中考 |
| **16** | 12 | **13** | **14** | **15** | 16 | 17 | 18 |  | **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 |  |  |  |  |  | 5/13 高三補考  **5/13~5/15 高一、高二第二次期中考(5/13下午高一本土語正常上課)**  5/16 寄發統測成績單  5/18~5/19 國中教育會考+J32 |
| **17** | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  | **第21章 為愛負責，呵護性健康**  3.負責的愛，安全的性  4.避孕研究室  5.人工流產的選擇 |  | 5/24 第2次作業抽查 |  |  |  | 5/20 教師上網登錄高三補考成績截止(至12:00止)  5/20~5/24 第2次作業抽查  5/20~5/31 第2次教學研究會  5/21 公告高三補考成績  5/23 學習歷程檔案比賽成績公布暨獲獎作品觀摩(以線上成果方式呈現)  5/24 高三重補修申請 |
| **18** | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |  | **第21章 為愛負責，呵護性健康**  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） |  | 性傳染病與愛滋病學習單 |  |  |  | 5/31 畢業典禮預演(暫定)  5/31 高三大掃除清空教室(暫定)  6/1 畢業典禮(暫定) |
| **19** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | **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 |  | 孕期照護學習單 |  |  |  | 6/7~6/10 113-1多元選修選課、彈性學習選課 |
| **20** | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  | **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 | 性騷擾及性侵害迷思學習單’ |  |  |  |  | 6/10 端午節放假一日 |
| **21** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  | 期末考前總溫習 |  |  |  |  |  | 6/20~6/22 進修部高一、高二期末考 |
| **22** | 23 | 24 | **25** | **26** | **27** | 28 | 29 |  | 6/25~6/27 高一高二期末考 |  |  |  |  |  | 6/25~6/27 高一高二期末考  6/28 學習歷程檔案(學生第一階段上傳送出認證截止)  6/28 休業式、大掃除  6/28 學期成績1/3缺曠計算截止日 |
| **23** | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 7/1 暑假開始  7/2 學習歷程檔案(教師第一階段認證截止)  7/2 教師上網登錄高一高二期末考及學期總成績截止  7/8 公告高一高二補考名單  7/12~7/13 大學分科測驗  7/15 學習歷程檔案(學生第二階段上傳送出認證截止)(17:00止)  7/16 教師上網登錄高一高二補考成績截止(15:00前) |

說明：1.請授課教師於2/23(五)前繳交將教學進度表電子檔傳送給教學組**as950191@go.edu.tw**或置於**共用槽33**

2.電子檔名格式:112-2大誠高中教學進度表-班級科目-教師姓名.docx

3.本表格可至教務處網頁｢表單下載｣處下載