

臺北市立成功高級中學 114 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：201-219(奇數班)	科目：健康與護理	教科書版本：育達出版社
每週時數：2 小時	任課教師：葉人芝、林瑞誼	

課程目標：

健體-U-A1

具備身心健全的發展素養，探索自我觀，肯定自我價值，追求健康與幸福的人生。

健體-U-A3

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。

健體-U-B2

具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行健康之相關媒體識讀與批判。

健體-U-C2

具備於健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調的精神與行動。

教學目標：

1. 瞭解健康生活型態的重要性，並積極努力養成。
2. 具備健康自我管理能力，並於生活中實踐。
3. 學會事故傷害緊急處理原則與技能。
4. 熟悉基本救命術之意義、操作技巧及實作。
5. 認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的污名。
6. 建立正確的性觀念，思考自己的性價值觀、培養負責任的性態度。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班(課務調整於 1/21-23 補課日授課)。			
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期			
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	課程介紹 1-1 健康概論		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第6節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	1-2 健康自主管理 (青少年常見健康問題)		
5	3/9 - 3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	1-2 健康自主管理 (青少年常見健康問題)		
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	1-3 慢性病防治		
7	3/23 - 3/27		1-4 傳染病防治		
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	1st 期中考 試		
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳114-2課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證114-2課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選114學年課程學習成果及多元表現。	1-5 高齡者健康	繳交個人報告 1	
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	1-5 高齡者健康		
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	4-1~4-4 心理健康		
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	4-1~4-4 心理健康	分組報告	
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。	3-2 心肺復甦術		
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	3-3 急症處理		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。	2nd 期中考試		
16	5/25 - 5/29	25-29 各科期末教學研究會	3-2 心肺復甦術	術科測驗	
17	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第 2 學期請假及逾時請假程序下午 5 時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	3-3 急症處理	繳交個人報告 ²	
18	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。	6-1 性教育 (器官保健)		
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。	6-2 性教育 (親密關係與愛情，懷孕與避孕)		
20	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 高一、二期末考。	6-4 性病預防		
21	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考	期末考		

作業內容：

課程學習單、個人/小組書面報告、口頭報告簡報、術科技能操作

評量方法及配分比例：

一、定期考查(40%)

1. 期末認知紙筆測驗(30%)
2. CPR+AED 術科考試(10%)

二、日常考查(60%)

1. 小組作業(15%)
2. 個人作業(30%)
3. 課堂表現(15%)

課外延伸閱讀：

1. 詹姆斯·克利爾 (2019)。《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》(陳建宏譯)。方智。
2. 蘇琮祺 (2022)。《心態致瘦：諮商心理師的 21 堂身心減重課》。遠流出版社。
3. 寬裕介. (2023). 《失智症世界的旅行指南:看見失智症患者眼中的世界, 理解記憶、五感、時空出現障礙的原因》(林姿呈譯)。漫遊者文化。

臺北市立成功高級中學 114 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：221	科目：健康與護理	教科書版本：育達出版社
每週時數：1 小時	任課教師：劉志祥	

課程目標：

健體-U-A1

具備身心健全的發展素養，探索自我觀，肯定自我價值，追求健康與幸福的人生。

健體-U-A3

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。

健體-U-B2

具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行健康之相關媒體識讀與批判。

健體-U-C2

具備於健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調的精神與行動。

教學目標：

1. 瞭解健康生活型態的重要性，並積極努力養成。
2. 具備健康自我管理能力，並於生活中實踐。
3. 學會事故傷害緊急處理原則與技能。
4. 熟悉基本救命術之意義、操作技巧及實作。
5. 認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的污名。
6. 建立正確的性觀念，思考自己的性價值觀、培養負責任的性態度。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班 (課務調整於 1/21-23 補課日授課)。	課程介紹		
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期	春節假期		
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	4-1~4-2 自我肯定與壓力調適		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第6節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	4-1~4-2 自我肯定與壓力調適		
5	3/9 -3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	4-1~4-2 自我肯定與壓力調適		
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	4-3~4-4 心理健康與疾病預防		
7	3/23 - 3/27		期中考試		
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	6-1 性教育概論 (器官保健)		
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳114-2課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證114-2課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選114學年課程學習成果及多元表現。	6-2 性教育 (親密關係與愛情)		
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	6-2 性教育 (親密關係與愛情)		
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	6-3 性教育 (懷孕與避孕)		
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	高三期末考 6-3 性教育 (懷孕與避孕)		
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。	6-4 性病預防		
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	6-4 性病預防		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。	高一、二期中考試		
16	5/25 - 5/29	25-29 各科期末教學研究會	6-5 性教育 (性騷擾與性侵害)		
17	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第 2 學期請假及逾時請假程序下午 5 時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。	6-5 性教育 (性騷擾與性侵害)		
18	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。	5-1~5-3 成癮與物質濫用		
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。	5-1~5-3 成癮與物質濫用		
20	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 高一、二期末考。	期末測驗		
21	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考			

作業內容：

課程學習單、個人/小組書面報告、口頭報告簡報、術科技能操作

評量方法及配分比例：

一、定期考查(40%)：期末認知紙筆測驗(20%)、術科考試(20%)。

二、日常考查(60%)：

1. 小組作業(30%) 2. 個人作業(15%) 3. 課堂表現(15%)

課外閱讀：

1. 金井伸. (2023). 射精道：男人必備，解決所有性事、性功能困擾（林詠純, Trans.）。如何。
2. Melody beattie. (2012). 每一天，都是放手的練習：當我們能愛自己，就能準備好，付出愛與接受愛（畢非, Trans.）。遠流。

臺北市立成功高級中學 114 學年度第 2 學期學校日教學活動資料

班級：302-322(偶數班)	科目：健康與護理	教科書版本：均悅出版社
每週時數：2 小時	任課教師：劉志祥、葉人芝	

課程目標：

健體-U-A1

具備身心健全的發展素養，探索自我觀，肯定自我價值，追求健康與幸福的人生。

健體-U-A3

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。

健體-U-B2

具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行健康之相關媒體識讀與批判。

健體-U-C2

具備於健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調的精神與行動。

教學目標：

1. 瞭解健康生活型態的重要性，並積極努力養成。
2. 具備健康自我管理能力，並於生活中實踐。
3. 學會事故傷害緊急處理原則與技能。
4. 熟悉基本救命術之意義、操作技巧及實作。
5. 認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的污名。
6. 建立正確的性觀念，思考自己的性價值觀、培養負責任的性態度。

教學計畫與內容：

週次	日期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	2/9 - 2/13	9 教師認證 114-1 課程學習成果截止 (17:00)。 11-13 停課不停班(課務調整於 1/21-23 補課日授課)。	課程介紹 1-1 健康概論		
2	2/16 - 2/20	16-20 春節假期			
3	2/23 - 2/27	23 返校正式上課、期初科召會議、高一二導師自主學習共備會議、發放教科書。24 高三第一次分科測驗模擬考。25 學測成績公布。26 申請入學選擇校系的原則與策略(中午：導師場；晚上：學生、家長場)、高二跨班選修上課。23-26 各科期初教學研究會。27 和平紀念日補假。28 和平紀念日。	1-2 健康自我管理 (青少年常見健康問題) 1-3 傳染病防治		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
4	3/2 - 3/6	2 防災演練預演。2-6 大學申請入學志願選填個別諮詢。4 全校導師會議、微課程說明會(第6節)。5 高三繁星推薦校內撕榜、日本芦屋高校來訪交流。	1-4 慢性病防治 1-5 高齡者健康		
5	3/9 -3/13	9 正式防災演練、高一班級排球賽。11 微課程(1)、家庭教育委員會、學生輔導工作委員會、高一課諮師入班。13 學校日暨親師家長座談會(晚上)、期初交通安全教育委員會。	3-1 職業安全 3-2 心肺復甦術		
6	3/16 - 3/20	18 微課程(2)、高一課諮師入班。20-23 身心障礙學生升學大專校院甄試。	3-2 心肺復甦術 3-3 急症處理		
7	3/23 - 3/27		期中考試		
8	3/30 - 4/3	3/31-4/1 第一次期中考。2 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明。3 兒童節(補假)。4 兒童節。	4-1 性教育 (器官保健) 4-2 性教育 (親密關係與愛情)		
9	4/6 - 4/10	5 民族掃墓節。6 民族掃墓節(補假)、高三學生上傳114-2課程學習成果截止(17:00)。7-10 高二實施大學學系探索量表。8 高三教師認證114-2課程學習成果截止(17:00)。8 微課程(3)。10 高三學生勾選114學年課程學習成果及多元表現。	4-3 性病預防 4-4 性教育 (懷孕與避孕) 4-5 性教育 (性騷擾與性侵害)		
10	4/13 - 4/17	13 高三反毒入班宣導。13-17 申請入學初階團體模擬面試、熱食部滿意度調查。15 微課程(4)。	5-1~5-4 心理健康		
11	4/20 - 4/24	20 高一法治教育講座、高二反毒入班宣導。20-24 申請入學進階團體模擬面試。22 高一成年禮。	6-1~6-3 消費者健康與環境教育		
12	4/27 - 5/1	27 高一導師自主學習共備會議。28 金泉高中來訪。28、29 高三期末考。29 微課程(5)。1 勞動節。	高三期末考		
13	5/4 - 5/8	5 高三教師學期成績登錄截止、高三生確認學期原始成績。6 高三第二次分科測驗模擬考、微課程(6)。7-8 學校上傳高三第六學期修課紀錄。9 校慶。			

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
14	5/11 - 5/15	11 校慶補假。13 高三學期補考。16-17 國中教育會考。14-31 各大學第二階段指定項目甄試。	高一、二期中考試		
15	5/18 - 5/22	18 期末科召會議。19-20 第二次期中考。23 體育生單獨招生考試。			
16	5/25 - 5/29	25-29 各科期末教學研究會			
17	6/1 - 6/5	1 高一反毒入班宣導、高三第 2 學期請假及逾時請假程序下午 5 時截止、高三申請入學網路志願登記說明會(中午)、升高三暑輔會議。1-2 高三重補修報名。1 高二班級羽球賽。2 畢業典禮。3 高一自主學習跨班發表會。4 高二大學學系探索量表團體解釋。4-5(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。			
18	6/8 - 6/12	8 防空演練預演。10 高三重補修會議。11 高二重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。12 高一重補修會議、期末交通安全教育委員會。			
19	6/15 - 6/19	15 高二人身安全講座 19 端午節。			
20	6/22 - 6/26	23 公告高三重補修課表。26 高一、二期末考。			
21	6/29 - 7/3	29 高一、二期末考； 30 休業式、全校大掃除、期末校務會議。高一、二第 2 學期請假及逾時請假程序中午 12 時截止。1 暑假開始、高一、二教師學期成績登錄截止日、公告高一、二學期成績。3 高二學期補考			

作業內容：

課程學習單、個人/小組書面報告、口頭報告簡報、術科技能操作

評量方法及配分比例：

一、定期考查(40%)

1. 期末認知紙筆測驗(20%) 2. CPR+AED 術科考試(20%)

二、日常考查(60%)

1. 小組作業(30%) 2. 個人作業(15%) 3. 課堂表現(15%)

課外閱讀：

1. 蘇琮祺 (2022)。心態致瘦：諮商心理師的 21 堂身心減重課 遠流出版社。