臺北市立松山高級中學107學年度第2學期教學計畫書

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級類組 | | 二年級 | | 課程名稱 | 健康與護理 | |
| 教材版本 | | 幼獅 | | 每週節數 | 2 | |
| 授課教師 | | 蔡秋燕 | | 連絡方式 | 4212@sssh.tp.edu.tw | |
| 課程目標 | | 一、認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的烙印化態度。  二、瞭解精神病的成因、症狀、處理及預防方法。  三、建立面對心理問題的正向態度，並在自我及親友心理困擾時能主動尋求協助的  態度。  四、了解成癮藥物在醫療上的正確使用，以及物質濫用對個人、家庭與社會所造成  的危害。  五、具備解決健康問題及「自我肯定」拒絕技巧，以避免濫用成癮物質。  六、養成健康的性觀念，培養尊重不同性取向態度。  七、具備促進性健康相關知識、態度及兩性交往所需的生活技能。  八、學習表達情感之「有效溝通」的生活技能，預防性騷擾與性侵害，並運用資源  協助受害者。 | | | |
| 評量方式 | | 1.紙筆測驗 2.學習單3.實作4.資料蒐集整理 5.作業6.報告7.角色扮演 | | | |
| 成績計算 | | 第二次期中考:30%、平時考核30%、合作學習40% | | | |
| 對學生期望 | | 主動參與、專心學習、統整應用相關學科知識、互動討論 | | | |
| **教 學 進 度** | | | | | |
| 週次 | 章節 | | 內容 | | |
| 1-2 | 第十一章　健康加分─從拒絕物質濫用做起 | | 1.認識常見的毒品種類，瞭解毒品對人的身、心、靈及社會層面的危害。  2. 認識成癮藥物及其不良影響  3.分組表演-向毒品說不  4.啟發並增強對人生正向的信念與價值觀。 | | |
| 3 | 補充數位海洛因─網路成癮與糖上癮 | | 1. 網路成癮、手遊及暴力遊戲對個人社會影響 2. 線上測驗成癮量表，反思遊戲開發者 3. 糖上癮對身體危害，並完成108學測國文寫作第一題寫作 | | |
| 4-5 | 第十章　暗室裡的曙光──談精神疾病與防治 | | 1.身心壓力自我評量  2.親子對話衝突演練與分析  3.放鬆與專注技巧練習  4.走出幽谷，建造生命玫瑰園 | | |
| 6-7 | 第十章　暗室裡的曙光──談精神疾病與防治 | | 1.檢視自我-正向與負向經驗的影響  2.察覺自己的情緒及自我傷害預防策略 | | |
| 8 | 補充:毒不添下-防治PM2.5，健康「深」呼吸 | | 1.生活與環境中的空氣污染，以及其影響危害。  2.空氣污染防治方法  3.健康生活型態重要性及策略技巧  4.建立減少空氣污染、愛健康、地球生活價值觀與行動力 | | |
| 9-10 | 第十二章　打開性愛的黑盒子──性事大解密 | | 1.澄清錯誤性生理知識，講解人類性歷史  2.建構「全人的性」的健康性觀念。  3.認識社會文化對性的影響 | | |
| 11 | 第十二章　打開性愛的黑盒子─與身體親密 | | 1.揭開性的真實面向，掌握身體自主權  2.面對自己的情感及性慾需求，澄清「情慾自主」的迷思 | | |
| 12 | 第十二章　打開性愛的黑盒子──多元性別 | | 1.研讀指引小故事－他變她！分組討論對於同性戀看法及態度  2.綜合活動－探索多元，尊重差異，自己做起  3.進行實際的尊重關懷行動活動 | | |
| 13-14 | 第十三章　愛情的體驗與責任 | | 1.「青春少年性事一籮筐」故事為開場，進行辯論：高中生不能談戀愛！  2. 學習表達情感「有效溝通」的生活技能  3.「拒絕技能」之「自我肯定」技巧練習  4.談自尊與愛之愛情心理學 | | |
| 15 | 第二次期中考 | | | | |
| 16-17 | 第十三章　愛情的體驗與責任 | | 1.情愛十字路活動，認知男女對親密性行為期待與想法、性愛抉擇應考慮事項內容  2.認識未婚懷孕抉擇困境影響及社會資源支持體系  3.負責的愛、安全的性:由優生保健觀點認識避孕知識及人工流產 | | |
| 18-19 | 第十四章　性愛面面觀──拒絕愛滋，終止性暴力 | | 1.愛滋病的流行現況與防治策略  2.關懷愛滋，從自己做起，破成愛滋迷思  3.講解性騷擾及性侵害，並學習性騷擾及性侵害的因應、處理與預防策略 | | |
| 20-21 | 補充  探索原生家庭 –自我覺察 | | 1.兩性親密關係與成長  2.認識成長經驗影響兩性關係品質，從家人關係找出個人情感依附關係  3. 透過心理學理論與效應，理解人我之間情緒，進一步經營有品質關係。 | | |

|  |
| --- |
| **輔助教材或參考書目** |
| 一、健康與護理教學用書及學習單。  二、投影片、模型及相關短片、影片。  三、網路  1.行政院衛生福利部國民健康署健康九九網站  2.精神健康基金會  3.臺北市教育局性別平等教育網  4.杏陵基金會  5.失落戀花園  6.行政院衛生福利部國民健康署菸害防治專區  7.KingNet國家網路醫院  8.全國法規資料庫  9.關注婦女性暴力協會  10.婦女教育資訊網  四、書籍  1.晏涵文（2016）。性、兩性關係與性教育。心理出版社。  2.行政院衛生署自殺防治中心（2018）。青少年心理衛生與自殺防治。黃鈞蔚。  3.安德魯.馬修/林劭貞(2008)。幸福關係的7段旅程張老師文化  4.許皓宜(2018)。情緒寄生 。遠流  5.蔡秀玲、楊智馨（1999）。情緒管理。揚智文化。  6.行政院衛生署、教育部（2005）。生活技能在健康教學上的應用。郭鐘隆主編。  7.劉達臨（2001）。性的歷史。臺灣商務。  8.蘇芊玲主編（2003）。性要怎麼教──性教育教師自學手冊。女書文化。  9. 程威銓 台大愛情研究團隊(2015)在怦然之後 關於愛情的16堂課增新版 。大真文化創意  10.鍾佩怡（2002）。我把羅曼史變教材了。女書文化。 |