

科目名稱	健康自我管理						學分數	2
	適用年級	高三	人數上限	35	適用類組	不限		
課程計畫與目標	<p>計畫:藉由與個人健康直接相關的健康主題之教學及練習，令學生認知健康對個人追求幸福人生之重要，體認自己的健康須靠自己維護，從而將習得的健康知識與技能落實於生活中。</p> <p>目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.測量期初與期末的身高、體重、身體質量指數、體脂肪、血壓，令學生了解自己的體位變化，協助學生正視自己的生活型態。</li> <li>2.建立環保意識並在生活中力行環保的生活方式。</li> <li>3.能注意自己身體姿勢，保持良好體態，生活中能常進行防止脊椎側彎惡化的運動。</li> <li>4.認識活力飲食，並形成飲食習慣以預防心血管疾病。</li> <li>5.認識體質的寒熱虛實與食物的選擇。</li> <li>6.學會選擇健康的外食餐飲。</li> <li>7.能檢視自己的生活習慣，願意修正有礙健康的生活習慣與不良行為，實踐健康的生活方式並在生活中落實個人的健康行為管理。</li> </ol>							
評量方式(含百分比)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生的學習態度:25%：參與課程活動、分享個人經驗、對課程議題的發言</li> <li>2.學習單、作業:25%</li> <li>3.紙筆測驗:50%(二次，每次各 25%)</li> </ol>							
教材及參考書目	自編教材 幼獅公司健康與護理課本 幼獅公司健康自我管理課本 育達公司健康與護理課本 健康，自脊來 鄭雲龍 時報出版社 健康 2.0 雜誌							
課程內容概要	課程內容			作業種類			選課建議	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.期初、期末進行身高、重體、BMI、體脂肪測量。</li> <li>2.認識健康且永續的生活方式</li> <li>3.認識脊椎側彎與矯正運動</li> <li>4.低頭族的健康問題</li> <li>5.活力飲食介紹</li> <li>6.認識體質，吃出健康</li> <li>7.認識外食常見的食物，學習選擇健康的外食餐飲。</li> <li>8.認識常見的性傳染病</li> <li>9.認識健康檢查的種類與內，並學習適時選擇適宜的健康檢查</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學習單</li> <li>2.脊椎側彎矯正運動分解照片及運動後心得</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高二時已修習本課程的學生請勿選修。</li> <li>2. 關心自己的健康，對開課內容有學習興趣的高三學生。</li> </ol>	
其他								