

桃園市立楊梅高中 115 學年度高一多元選修課程簡介

編號：07

課程名稱：	中文名稱： 健康自我管理		
	英文名稱： Health Management		
授課年段：	一上、一下	學分總數：1	
學習目標：	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。 2. 建立環保意識並在生活中力行環保的生活方式。 3. 能注意自己的身體姿勢，保持良好體態，生活中能常進行防止脊椎側彎惡化的運動。 4. 認識活力飲食，並形成飲食習慣以預防心血管疾病。 5. 認識體質的寒熱虛實與食物的選擇。 6. 學會選擇健康的外食餐飲。 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。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	健康體位學分班，開課囉！	1. 認識自己的體位 2. 減重觀念的迷思 3. 減重的生活習慣.
	二	健康體位學分班，開課囉！	1. 聰明挑食 2. 外食健康點餐 3. 體位控制的終極絕招
	三	愛健康、愛地球，樂活過生活	體認健康且永續的生活方式之重要性及意義。認識健康且永續的生活方式，如綠色消費、節能生活、有機食品、生態旅遊、綠建築等
	四	打造我的樂活人生	認識生產、消費背後的环境汙染、環境病及職業病、環境荷爾蒙．學習在食、衣、住、行、育、樂等多向度生活中，實踐樂活
	五	打造我的樂活人生	認識生產、消費背後的环境汙染、環境病及職業病、環境荷爾蒙．學習在食、衣、住、行、育、樂等多向度生活中，實踐樂活
	六	餐桌上的懸疑記事	大量使用食品添加物的日常食物
	七	餐桌上的懸疑記事	大量使用食品添加物的日常食物
	八	活力飲食介紹:得舒飲食地中海飲食	認識得舒飲食、認識地中海飲食
	九	過敏與食物	過敏性疾病與抗敏攻略
	十	過敏與食物	過敏性疾病與抗敏攻略
	十一	認識體質，吃出健康	人體的體質判斷
	十二	認識體質，吃出健康	防癌低碳藥膳介紹
	十三	脊椎側彎	認識脊椎側彎與正確的身體姿勢

	十四	脊椎側彎	認識脊椎側彎與正確的身體姿勢
	十五	脊椎側彎	認識脊椎側彎與正確的身體姿勢
	十六	低頭族 heads up	認識現代的新鴉片-智慧型手機對健康的影響
	十七	低頭族 heads up	認識現代的新鴉片-智慧型手機對健康的影響
	十八	常見性病介紹	梅毒、尖型濕疣（菜花）、皰疹、淋病、非淋菌性尿道炎、愛滋病……等
學習評量：	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。 2. 學習單、作業(75%)。		