

健康與護理

單元主題	內容綱要
1.健康生活型態	1.健康生活型態的實踐。 <ul style="list-style-type: none"> 1.1 健康生活型態對健康的重要性，含健康促進、疾病預防、治療、延緩老化等層面。 1.2 自我生活型態的評估，以飲食、運動、睡眠等為例。 1.3 自我健康的責任與健康生活型態的實踐。 2.健康體位的管理。 <ul style="list-style-type: none"> 2.1 肥胖、飲食失調與脊柱側彎的健康問題與社會現象。 2.2 從社會/媒體的身體美學概念，澄清身體形象與健康意義。 2.3 規劃健康體位的管理計畫，由體重控制原則、飲食、運動、正確姿態、儀容整潔及情緒管理等著手。 3.認識常見慢性病和傳染病。 <ul style="list-style-type: none"> 3.1 慢性病之基本特質、危險因子與預防方法，以代謝症候群或癌症為例。 3.2 瞭解人與病原體及環境間的關係，學習防疫自我照護能力，以流行性感冒、SARS、禽流感、結核病或肝炎為例。 3.3 以高中入學健康檢查結果為例，認識常見青少年慢性疾病，並學習評估與改善自己的健康。 4.正向面對老化與死亡。 <ul style="list-style-type: none"> 4.1 老化的意涵(身、心、靈、社會層面)及澄清對老化的錯誤概念。 4.2 培養準備健康老化的態度。 4.3 親近、尊敬老人的態度與行為，如敬老、溝通、互動的原則和技巧等。 4.4 協助老人居家安全、進食、用藥與滿足心理需求之技能。 4.5 認識死亡的特性，培養正向面對死亡的態度。
2.安全生活	1.急救的基本原則與技能。 <ul style="list-style-type: none"> 1.1 辨識危害安全的人、事、物及「自救救人」的原則與價值澄清。 1.2 學習事故傷害緊急處理原則與判斷優先順序。 2.事故傷害處理的原則與技能。 <ul style="list-style-type: none"> 2.1 心肺復甦術(成人、兒童、嬰兒)之意義與其操作技巧及實作。 2.2 異物梗塞的緊急處理方法與實作。 2.3 常見突發疾病或症狀處理原則，如異物進入耳鼻喉、胸痛、急性腹痛、癲癇、氣喘、燒燙傷及傷口處理等。 2.4 緊急醫療救護資源之正確運用。

3.健康消費	<p>1.消費資訊辨識。</p> <p>1.1 辨識與選擇健康的食品(由何而來、對健康之影響)，以冰淇淋為例。</p> <p>1.2 媒體中健康訊息之正確性及風險辨識與抉擇。</p> <p>2.消費者的責任與權益。</p> <p>2.1 消費權益受損時的解決策略，如消費者與業者或行政、司法、立法部門間的互動處理方式。</p> <p>2.2 全民健康保險使用的正確觀念與健康醫療服務的辨識及選擇，例如：就醫、健康檢查、體重管理等。</p>
4.心理健康	<p>1.自尊、自信、自我效能與心理健康。</p> <p>1.1 瞭解自尊、自信、自我效能的意涵及對心理健康的影響。</p> <p>1.2 提升自尊、自信、自我效能的方法，以人際關係或物質濫用為例。</p> <p>2.情緒與壓力管理技巧。</p> <p>2.1 瞭解高中生壓力的來源(學校考試、自己與家人和朋友的關係)，培養壓力調適與情緒管理的技能。</p> <p>3.人際溝通技巧。</p> <p>3.1 學習有效增進人際關係的溝通技巧(同理心、我訊息、尊重他人、肯定)。</p> <p>4.解決問題的能力。</p> <p>4.1 培養解決生活問題的能力，避免成癮物質或情感問題的傷害。</p> <p>5.精神疾病與防治。</p> <p>5.1 心理健康與精神疾病的意涵，及對精神疾病錯誤觀念的澄清。</p> <p>5.2 情感性精神疾病潛在因子的發現及預防策略，以焦慮症或憂鬱症為例。</p> <p>5.3 自我及親友在面對心理問題與各類心理疾病時，能主動尋求協助，並建立正確態度。</p>
5.無菸與無物質濫用生活	<p>1.物質濫用的認識。</p> <p>1.1 醫療成癮藥物的正確使用觀念及常見的錯誤用藥習慣。</p> <p>1.2 濫用成癮物質對生理、心理及社會所造成的影響，以菸、酒、檳榔及毒品為例。</p> <p>2.拒絕物質濫用的技能。</p> <p>2.1 使用「拒絕技能」，強化「自我肯定」技巧，抵抗同儕壓力，進而提升自尊。</p> <p>2.2 成癮物質濫用之戒斷及社會資源的運用。</p>

6.性健康	<ol style="list-style-type: none"> 1.全人的性觀念。 <ol style="list-style-type: none"> 1.1 從人類「性」的進化過程(性生理、性心理、性社會及性心靈等四個層面)，瞭解「全人的性」之健康性觀念。 1.2 澄清錯誤的性觀念(含受孕時機、過程及生殖系統的疾病預防)。 1.3 社會文化對性的影響。 2.同性戀的認識。 <ol style="list-style-type: none"> 2.1 認識與接納同性戀者。 2.2 尊重與接納不同性取向者。 3.健康兩性交往的生活技能。 <ol style="list-style-type: none"> 3.1 高中學生適宜的兩性交往過程。 3.2 向異性表達情感之「有效溝通」的生活技能。 3.3 學習判斷由普通朋友發展為男女朋友以及對婚前性行為負責任之「做決定」的生活技能。 3.4 對不想要的邀約之「拒絕技能」中的「自我肯定」技巧。 3.5 對色情媒體之「批判性思考」的生活技能。 3.6 維護身體自主權之「協商」的生活技能。 3.7 理性分手之「創造性思考」的生活技能。 4.安全的性行為與避孕的方法。 <ol style="list-style-type: none"> 4.1 選擇有效的避孕方法，以避孕藥、子宮內避孕器、保險套、安全期等為例。 5.生育健康與人工流產。 <ol style="list-style-type: none"> 5.1 瞭解受精、懷孕與生產過程，並體會母親於孕期相關照護之付出及新生命誕生的美好。 5.2 經由優生保健觀點認識人工流產。 6.愛滋病與其他性接觸傳染病。 <ol style="list-style-type: none"> 6.1 瞭解全球及國內愛滋病的流行現況，並關懷愛滋感染者。 6.2 愛滋病與其他性接觸傳染病的有效防治。 7.性騷擾及性侵害。 <ol style="list-style-type: none"> 7.1 認識性騷擾、性侵害。 7.2 學習性騷擾、性侵害的預防策略、迷思澄清、因應與處理。 8.性健康資源協助。 <ol style="list-style-type: none"> 8.1 學習尋求性健康社會資源協助，如青少年保健門診服務。
-------	---