

# 普通高級中學必修科目「健康與護理」 課程綱要修訂理念與特色

97.01.25 定稿

## 修訂緣起

為落實 93 年 4 月「全國高中教育發展會議」達成「立即啟動理想課程於 98 學年度開始實施」的共識，銜接九年一貫課程「健康與體育領域」理念與能力指標，蒐集 95 高中「健康與護理」實施問題，乃修訂本次課程綱要。

### 一、修訂理念

本次高中「健康與護理」課程的修定，主要是依據全人健康（holistic health）的健康觀，強調「去疾病化」（不要教導過多的疾病症狀），改採「健康促進」（改變不健康行為，養成有益健康的生活型態），進而培養學生成為具有健康素養（Health Literacy）的人。課綱內容為因應必修授課時數減半，考量學生的興趣及成長需求，並強調內容的統整性以及與各科橫向配合（家政、公民與社會、生命教育等三科），將 95 年暫綱的 8 個主題（生命與老化、性教育、食物與營養、安全與急救、藥物使用與物質濫用、健康心理、健康促進與健康環境、消費者教育），合併為 6 個主題（促進健康生活型態、促進安全生活、促進健康消費、促進健康心理、促進無藥物與無菸生活、促進性健康）。刪除「生命與老化」，合併至「促進性教育」；刪除食物與營養，合併至「促進健康生活型態」。此外，健康與護理課程的本質應是一門「生活課程」，其課程目標主要在學生健康行為的實踐，因而該課程的實施，需要結合家庭及社區等社會支持的力量。

### 二、修訂特色

#### （一）呼應國際推展健康促進趨勢

隨著疾病型態的轉變，慢性病已是現代人的主要健康問題。對於如何有效對慢性病的威脅，已非傳統以治療為主的醫療模式所能解決，因而從 1970 年起世界衛生組織 WHO 開始倡導「健康促進」（Health Promotion），健康促進所要追求的「健康」是一種「積極性」、「正面」的健康，是希望讓人們的生命狀態一直處在最佳狀態，連生病的機會都沒有，因此，健康促進的概念是不同於「消極的」避免罹患疾病的「疾病預防」。在本次課綱修訂在教材綱要的「主題」是以「健康促進主題」來命名，例如：主題一「促進健康生活型態」、主題二「促進安全生活」、主題三「促進健康消費」、主題四「促進心理健康」、主題五「促進無菸及無藥物濫用生活」、主題六「促進性健康」。在「核心能力」則是指出所要達成該健康促進主題的具體目標，並進一步說明該目標的意涵。因此，在教材綱要上從「主題」、「核心能力」、「主要內容」到「說明」四項間是環環相扣。

#### （二）強調對健康影響最大的相關行為

根據美國疾病管制中心所提出，影響青少年健康的 6 類危險行為：（1）導致非事故傷害與事故傷害的行為（2）吸菸（3）藥物濫用（4）導致不預期懷孕會感染愛滋病及其它性病的性行為（5）導致疾病的飲食行為（6）不足夠的體能活動。在本次課綱修訂的內容主要是針對改變上述危害青少年健康的 6 類行為，進而更積極的注重培養青少年健康的生活型態。

### （三）著重健康素養的培養

健康素養（Health Literacy）就是個體能夠獲得、解釋和了解基本健康訊息和服務的能力，而且進一步運用這些訊息和服務來增進健康。一位有健康素養的青少年是要有下列五項條件：批判思考能力、問題解決能力、負責任且有生產力的公民、自我導向學習、有效的溝通者。

一位具有健康素養的青少年可有效保護自己，避免從事上述六類危害健康的行為。

### （四）規畫選修課程發展學校特色

怎樣才是個「明星高中」呢？傳統以升大學的百分率來決定是否是「明星高中」的觀點，顯然已是落伍。本次課程修定特別提出，用「健康」

來創造一所好學校的觀點，特別規畫高二兩學分的「健康與護理」選修課程，以延續高一「健康與護理」必修課程，讓學校有機會來發展以促進學生健康為辦學特色的學校，得以更積極的開設「健康與護理」的進階課程。

## 四、修訂差異

表 1 高中健康與護理科修訂課程綱要與 95 年課程綱要之差異

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
目標	普通高級中學必修科目「健康與護理」課程欲達成之目標如下： 一、增進健康知識、態度與技能的能力。 二、營造健康支持性環境的能力。 三、維護個人與環境安全的能力。 四、擬定健康生活策略與實踐的能力。 五、運用健康資訊、產品和服務的能力。	普通高級中學必修科目「健康與護理」課程欲達成之目標如下： 一、增進個人尋求生命意義與價值的能力。 二、增進健康知識、態度與技能的能力。 三、增進人際關係與互動的能力。 四、營造健康社區與環境的責任感和能力。 五、維護個人與環境安全的能力。 六、擬定健康生活策略與實踐的能力。 七、運用健康的資訊、產品和服務的能力。	刪除第一目標及第三目標並
核心能力	<u>必修</u> 六、促進性健康 （四）具備促進性健康所需的知識、態度和行為  <u>必修</u> 一、促進健康生活型態 （四）培養準備老化的健康態度	一、生命與老化 （一）了解生命的形成過程，以培養欣賞生命的態度。          （二）藉老化歷程與身心改變，以培養對生命關懷的態度。	飲食行為合併到健康促進 生命合併到性教育 老化合併到健康促進

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	<u>選修</u> 二、促進健康自我管理 (四) 培養面對死亡的正向關懷與健康態度  <u>選修</u> 三、身心靈健康達人 (二) 學會以健康方式，來處理失落與悲傷情緒  <u>必修</u> 六、促進性健康 (一) 養成健康的性觀念  <u>必修</u> 六、促進性健康 (二) 培養尊重不同性取向的態度  <u>必修</u> 六、促進性健康 (三) 具備健康兩性交往所需的生活技能  <u>選修</u> 四、新世紀健康情感達人 (二) 培養情侶溝通與情感抉擇的生活技能  <u>必修</u> 六、促進性健康 (四) 具備促進性健康所需的知識、態度和行為  <u>必修</u> 一、促進健康生活型態 (一) 認識健康生活型態的重要，並積極力養成 (二) 具備健康自我管理的能力－以健康體位為例  <u>選修</u> 一、促進健康支持環境 (一) 建立愛健康、愛地球的生活價值觀 (二) 成為從體驗到實踐的樂活族	(三) 學習如何支持臨終病人與家屬。  (四) 瞭解失落經驗與死亡，並學習面對的技巧。  二、性教育 (一) 學習正確的性知識。  (二) 養成尊重不同性別的態度。 (三) 具備與朋友及家人相處所需的溝通技巧。  (四) 具備處理交友及婚姻關係中危險情境的能力。  三、食物營養與健康 (一) 了解食物對個人身心健康的發展關係。  (二) 了解人類對食物的選擇受自然及人為環境的影響。	

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	<p><u>選修</u> 一、促進健康支持環境 (二) 成為從體驗到實踐的樂活族</p> <p><u>必修</u> 二、促進安全生活 (一) 培養願意救人的心態與學習急救的原則和技能</p> <p><u>選修</u> 二、促進健康自我管理 (一) 應用事故傷害處理緊急技能</p> <p><u>必修</u> 二、促進安全生活 (一) 培養願意救人的心態與學習急救的原則和技能</p> <p><u>必修</u> 五、促進無菸及無物質濫用的生活 (一) 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</p> <p><u>必修</u> 五、促進無菸及無物質濫用的生活 (二) 具備解決問題及拒絕技巧，以避免使用成癮物質</p> <p>法律常識部分經總綱會議決議放入公民</p> <p><u>必修</u> 四、促進心理健康 (三) 認識心理疾病，破除對心理疾病患者與家屬的烙印化態度</p>	<p>(三) 實踐良好的飲食習慣以發揮食物的最佳效益。</p> <p>四、安全與急救 (一) 具備安全情境的評估能力，並有效運用安全資源執行安全行動，以落實安全健康的生活。</p> <p>(二) 具備運動防護的知能。</p> <p>(三) 具備處理緊急情況的應變能力及正確急救的技能。</p> <p>五、藥物使用與物質濫用 (一) 了解正確使用藥物的概念，避免物質濫用，進而危害個人、家庭及社會的健康。</p> <p>(二) 具備尋求解決問題的能力，以戒斷成癮物質。</p> <p>(三) 學習相關法律常識。</p> <p>六、健康心理 (一) 了解如何評估心理健康。</p>	

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	<p><u>必修</u> 四、促進心理健康 (二) 具備維護心理健康的生活技能</p> <p>無</p> <p><u>必修</u> 四、促進心理健康 (一) 了解並提升自尊與心理健康</p> <p>無</p> <p><u>選修</u> 一、促進健康支持環境 (一) 建立愛健康、愛地球的生活價值觀</p> <p><u>選修</u> 一、促進健康支持環境 (二) 成為從體驗到實踐的樂活族</p> <p><u>選修</u> 一、促進健康支持環境 (一) 建立愛健康、愛地球的生活價值觀</p> <p><u>必修</u> 一、促進健康生活型態 (一) 認識健康生活型態的重要，並積極力養成 (二) 具備健康自我管理的能力 — 以健康體位為例</p> <p><u>必修</u> 一、促進健康生活型態 (三) 了解並學習預防慢性病和傳染病的方法</p>	<p>(二) 了解負向情緒之成因、影響與處理方法。</p> <p>(三) 培養生涯規劃所需之態度與能力。</p> <p>(四) 培養建立人際關係之能力。</p> <p>(五) 了解人生觀及信仰對人生的影響。</p> <p>七、健康促進與健康環境 (一) 了解健康促進與健康環境的概念。</p> <p>(二) 培養健康的休閒活動。</p> <p>(三) 了解環境與健康的關係。</p> <p>(四) 執行良好的衛生保健習慣。</p> <p>(五) 培養定期身體檢查的習慣及預防疾病的行為</p>	

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	<u>必修</u> 三、促進健康消費 （二）應用正確的健康消費概念於日常生活中	八、消費者健康 （一）具備正確的消費意識與能力。  （二）具備執行消費者的健康責任與權益保障的能力。  （三）具備保險及全民健康保險之涵養。	

## 五、大事紀要

普通高級中學健康與護理科課程綱要修訂歷時約五個月，其間召開七次專案小組會議，六次工作小組會議，三次專家學者的焦點座談，及三次邀請各界人士之公聽會。修訂流程，詳見表 2 之「普通高級中學健康與護理科課程綱要修訂大事紀要」。

表 2 普通高級中學健康與護理科課程綱要修訂大事紀要

會議名稱	時間	地點	主要工作
健康與護理課程綱要專案小組第一次會議	96 年 3 月 24 日 09:30--11:30	台師大教育學院大樓 3 樓第 2 會議室	1.研議本科課程綱要修定內涵、目標與進度。 2.成立工作小組進行實質研修，並在 4 月底至 5 月中旬完成初稿。
健康與護理課程綱要專案小組二次會議	96 年 4 月 13 日 18:00--20:00	台師大教育學院大樓 3 樓第 2 會議室	1.本科課程綱要初稿之討論與建議。 2.確認進度： （1）四月底完成草稿。 （2）五月出招開第三次會議並於之前寄出草稿給委員。 （3）五月中送出草稿，並於之後進行焦點團體與公聽會。
健康與護理課程綱要工作小組第一次會議	96 年 4 月 29 日 10:00--12:00	台師大教育學院大樓 3 樓第 2 會議室	1.討論本科課程綱要草稿與確認研修內涵與意義。
健康與護理課程綱要專案小組第三次會議	96 年 5 月 1 日 18:00--20:10	台師大教育學院大樓 3 樓第 2 會議室	1.本科課程綱要草稿之討論與建議。 2.確認研修進度與工作目標。
南區焦點座談會	96 年 5 月 29 日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	邀請南區學科中心種子教師，針對本科課程綱要草稿進行討論，提出修改意見。
中區焦點座談會	96 年 5 月 30 日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	邀請中區學科中心種子教師，針對本科課程綱要草稿進行討論，提出修改意見。

會議名稱	時間	地點	主要工作
北區焦點座談會	96年6月5日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院3樓第一會議室	邀請北區學科中心種子教師，針對本科課程綱要草稿進行討論，提出修改意見。
北區公聽會	96年6月8日 14:40--16:00	國立編譯館607、608室	邀請北區高中學校代表、高中家長團體代表、高中教師會代表、學生代表、中等師資培育中心代表_30名，研議普通高級中學必修科目健康與護理科課程綱要修訂事宜。
南區公聽會	96年6月13日 14:30-16:30	高雄師大綜合大樓宏遠廳	邀請南區高中學校代表、高中家長團體代表、高中教師會代表、學生代表、中等師資培育中心代表_50名，研議普通高級中學必修科目健康與護理科課程綱要修訂事宜。
中區公聽會	96年6月15日 14:15-16:45	台中女中三樓會議室	邀請北區高中學校代表、高中家長團體代表、高中教師會代表、學生代表、中等師資培育中心代表_50名，研議普通高級中學必修科目健康與護理科課程綱要修訂事宜。
健康與護理課程綱要工作小組第二次會議	96年7月3日 16:00--18:00	台師大教育學院大樓3樓院長室	討論與最終確認本科課程綱要草稿及研修內涵。
健康與護理課程綱要專案小組第四次會議	96年7月7日 09:30--12:00	國立臺灣師範大學教育學院3樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要工作小組第三次會議	96年7月10日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院3樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要專案小組第三次會議	96年7月14日 09:30--12:00	國立臺灣師範大學教育學院3樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。



會議名稱	時間	地點	主要工作
五次會議		大學教育學院 3 樓第二會議室	
草案傳送計畫行政小組	96 年 7 月 15 日		將綱要草案書面資料與電子檔送計畫行政小組。
健康與護理課程綱要工作小組第四次會議	96 年 7 月 17 日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要專案小組第六次會議	96 年 7 月 21 日 09:30--12:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要工作小組第五次會議	96 年 7 月 24 日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要工作小組第六次會議	96 年 7 月 31 日 18:00--20:00	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	最終研討與確認「普通高級中學課程綱要健康與護理」之修訂內容與格式。
健康與護理課程綱要專案小組第七次會議	96 年 9 月 14 日 09:30--12:20	國立臺灣師範大學教育學院 3 樓第二會議室	1.針對審查委員會審查之結果，做進一步討論與修訂，並對於意見歧異處做適當回應與註解。 2.最終修、訂結果最遲需於 9 月 20 日送出。