

普通高級中學必修科目「健康與護理」課程綱要

中華民國 97 年 1 月 24 日台中（一）字第 0970011604B 號令發布

壹、課程目標

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。

貳、核心能力

普通高級中學必修科目「健康與護理」課程欲培養之核心能力如下：

- 一、促進健康生活型態
 - (一) 認識健康生活型態的重要，並積極努力養成。
 - (二) 具備健康自我管理的能力。
 - (三) 了解並學習預防慢性病和傳染病的方法。
 - (四) 培養準備老化的健康態度。
- 二、促進安全生活
 - (一) 培養願意主動救人的心態與學習急救的原則和技能。
 - (二) 學會事故傷害處理原則與技能。
- 三、促進健康消費
 - (一) 提升消費者自我覺察與資訊辨識的能力。
 - (二) 應用正確的健康消費概念於日常生活中。
- 四、促進心理健康
 - (一) 了解並提升自尊與心理健康。
 - (二) 具備維護心理健康的生活技能。
 - (三) 認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的烙印化態度。
- 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。
 - (二) 具備解決問題及拒絕技巧，以避免濫用成癮物質。
- 六、促進性健康
 - (一) 養成健康的性觀念。
 - (二) 培養尊重不同性取向的態度。
 - (三) 具備健康兩性交往所需的生活技能。
 - (四) 具備促進性健康所需的知識、態度和行為。

參、時間分配

- 一、健康與護理、資訊科技概論、家政、生活科技等四科合計必修 10 學分。
- 二、本課程至少修習二學分，以開設一學期並儘量二節連排為原則。
- 三、各校可彈性調整授課學期，學生依興趣與專長之需要，將未納入前項之部分課程於選修科目中開設。

肆、教材綱要

普通高級中學必修科目「健康與護理」二學分。

第一冊

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
一、促進健康生活型態	1. 認識健康生活型態的重要性，並積極努力養成	1. 健康存摺：健康生活型態	1-1 進階了解並體認健康生活型態對健康的重要性（疾病預防、延緩老化）。 1-2 透過自我生活型態的評估以了解自我健康狀況（以飲食、運動、睡眠等為例）。 1-3 學習將健康生活型態實踐於日常生活中。	3
	2. 具備健康自我管理的能力	2. 健康體位的管理	2-1 認識肥胖、飲食失調與脊柱側彎的社會現象與健康問題，體認維持健康體位的重要性。 2-2 探究社會／媒體中的身體美學概念，並澄清身體形象與健康意義。 2-3 由低熱量飲食、運動、正確姿態、儀容整潔及情緒管理等著手，規劃健康體位的管理計劃。	
	3. 了解並學習預防慢性病和傳染病的方法	3. 常見慢性疾病和傳染病的認識	3-1 認識慢性病之危險因子與預防方法，以癌症、代謝症候群之一為例。 3-2 了解人與病原體及環境間的關係以建立全球防疫觀念，並學習其預防及治療所應具備之自我照護能力。以 SARS、流行性感冒、禽流感、結核病、肝炎之一為例。 3-3 經由高中入學健康檢查結果學習辨識青少年常見慢性疾病，進而學會評估與改善自己的健康。 3-4 了解環境與疾病的關係，建立對社區健康的責任。	3

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
	4.培養準備老化的健康態度	4.準備好了嗎？(Are you ready?):老化的準備與照護老人	4-1 學習老化的意涵及對於老化的錯誤概念。 4-2 為自己的健康老年生活在青少年期作充分準備，以成為健康的銀髮族。 4-3 學會協助老人居家安全、進食、用藥與滿足心理需求之技能。	2
二、促進安全生活	1.培養願意主動救人的心態與學習急救的原則和技能	1.危機時刻:自救救人的原則	1-1 辨識危害安全的人、事、物及「自救救人」的原則，並做價值澄清。 1-2 學習事故傷害緊急處理原則與判斷優先順序。	1
	2.學會事故傷害處理原則與技能	2.分秒必爭:事故處理的技能	2-1 複習心肺復甦術(成人、兒童、嬰兒)之意義與其操作技巧及實作。 2-2 學習異物梗塞的緊急處理方法與實作。 2-3 認識常見突發疾病或症狀處理原則，如異物進入耳鼻喉、急性腹痛、癲癇、氣喘、燒燙傷及傷口處理等。 2-4 了解緊急醫療救護資源之正確運用。	5
三、促進健康消費	1.提升消費者自我覺察與資訊辨識的能力	1.消費金頭腦:聰明消費的思維	1-1 了解權益受損時的正確解決策略，如消費者與業者或行政、司法、立法部門間的互動處理方式。 1-2 培養蒐集媒體中有關健康訊息之興趣，辨識其正確性及風險等，並做出適合自己的抉擇。	1
	2.應用正確的健康消費概念於日常生活中	2.消費者的責任與權益	2-1 學習食品的健康辨識(由何而來、對健康之影響)與選擇，以冰淇淋為例。 2-2 學習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(如:就醫、健康檢查、體重管理等與健康相關之需求)。	1

第二冊

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
一、促進心理健康	1.了解並提升自尊與心理健康	1. 心中的巨人：自尊與心理健康	1-1 了解自尊的意涵及對心理健康的影響。 1-2 學習提升自尊的方法，以人際關係或物質濫用為例。	1
	2.具備維護心理健康的生活技能	2. 調適好心情：情緒與壓力管理技巧 3.人與人的橋樑：人際溝通技巧 4.解決問題：解決問題的能力	2-1 了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。 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）。 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。	2
	3. 認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的烙印化態度	5. 暗室的曙光：心理疾病與防治	5-1 了解精神疾病與心理健康的意涵及對精神疾病的錯誤觀念。 5-2 認識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。 5-3 學習協助自我及親友在面對心理問題與各類精神疾病、能主動尋求協助，並建立正確態度。	2
二、促進無菸及無物質濫用的生活	1.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	1.物質濫用的認識	1-1 認識在醫療成癮藥物正確的使用觀念及常見的錯誤用藥習慣。 1-2 了解濫用成癮物質對生理、心理及社會所造成的影響。	2
	2.具備解決問題及拒絕技巧，以避免濫用成癮物質	2.對物質濫用說不	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。 2-2 認識成癮物質濫用之戒斷及社會資源的運用。	

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
三、促進性健康	1.養成健康的性觀念	1.全人的性觀念	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），了解「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 認識社會文化對性的影響。	1
	2.培養尊重不同性取向的態度	2.同性戀的認識	2-1 認識與接納同性戀者。 2-2 尊重與接納不同性取向者。	1
	3.具備健康兩性交往所需的生活技能	3.愛情重補修：健康兩性交往的生活技能	3-1 了解高中學生適宜的兩性交往過程。 3-2 學習向異性表達情感之「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 學習對不想要的邀約之「拒絕技能」中的「自我肯定」技巧。 3-5 學習對色情媒體之「批判性思考」的生活技能。 3-6 學習維護身體自主權之「協商」的生活技能。 3-7 學習理性分手之「創造性思考」的生活技能。	3
	4.具備促進性健康所需的知識、態度和行為	4.較安全的性行為：避孕方法的認識 5.生育健康與人工流產 6.關懷愛滋：愛滋病的防治 7.終止性騷擾及性侵害：性騷擾、性侵害的預防 8.資源的尋求	4-1 比較有效的避孕方法(口服避孕藥、子宮內避孕器、保險套)並學會選擇適宜的避孕方法。 5-1 從懷孕生產過程，體會新生命誕生的美好，並從優生保健來認識人工流產。 6-1 了解全球及國內愛滋病的流行現況，關懷愛滋感染者，採取行動有效防治愛滋。 7-1 認識性騷擾、性侵害的防治（預防策略、澄清迷思、因應與處理）。 8-1 學習尋求性健康社會資源協助（青少年保健門診、親善生育保健服務）。	4

伍、實施要點

一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性及前瞻性。
- (二) 教材編選需依據高中課程綱要、理念及本課程之課程綱要、核心能力、主要內容為原則，所附之說明，僅供編選教材之參考，各校可依師資、場地、設備器材及學生之需求等條件彈性運用。
- (三) 各校教師可依據學生能力及地區特性慎選教材、自編教材或規劃教學活動，並適度補充最新知識，以彰顯高中教育的地方特色。
- (四) 教材內容宜秉持課程統整之精神，著重相互關連性與應用性，並以學生之生活經驗整合教材，強調認知、態度、行為、技能及價值觀，同時，注意各年級相關內容之銜接。
- (五) 教材之選配應依學生身心發展之個別差異，就其能力、興趣、經驗與需求，選擇設計適當的教材，由淺入深，由簡而繁，有系統且循序漸進，以滿足學生的學習。
- (六) 教材內容宜結合社會當前關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭之相關問題。
- (七) 教材內容應適度融入性別平等教育、人權教育、法治教育、環保教育及消費者保護教育等重要議題，以收相互啓發整合之效。

二、教學方法

- (一) 教學以能培育學生具備良好的健康行為為首要目標，教師應依據教材內容，研發具創意之教學方法，教學過程應靈活安排，並能彈性運用，如價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。
- (二) 教師宜重視引發學生自主學習之動機，培養學生批判性與創造性的思考能力，以及終生學習的能力。
- (三) 教學應多利用各種教學媒體與社區資源輔助教學，以提升教學成效，如各種圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、報刊資料、網際網路或多媒體視聽器材等。
- (四) 教學宜加強技能的學習與演練，如遇事故傷害應依程序緊急處理。
- (五) 教學之實施應與學生社團、社區或社會適度互動，課外教學宜配合主管教育行政機關之政策，培養學生的參與感。

三、教學評量

- (一) 成績評量以能達成教材內容之學習目標為原則。
- (二) 評量範圍應包括行為、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。
- (三) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。
- (四) 評量宜能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀及客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

(五) 主管教育行政機關得就課程內容、教材編選、教學實施等進行評鑑，其結果可供各校改進之參考。

四、教學資源

教學資源包含所有人、事、物的相關機構之可運用網站、書籍、報章雜誌及教具等有關教學軟硬體設備，以豐富教學內容。

五、教師資格

健康與護理課程應由經專業學分認證之合格師資授課，以維護學生健康之基本人權。

普通高級中學選修科目「健康自我管理」課程綱要

壹、課程目標

普通高級中學選修科目「健康自我管理」課程欲達成之目標如下：

- 一、具備主動採取建構健康環境行動的能力。
- 二、具備促進健康和疾病防治所需的生活技能與自我照護能力。
- 三、具備預防和處理危險情境與事故傷害的能力。

貳、核心能力

普通高級中學選修科目「健康自我管理」課程欲培養之核心能力如下：

- 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) 成爲從體驗到實踐的樂活族
 - (三) 學習媒體健康訊息的評估方法
- 二、促進健康自我管理
 - (一) 應用事故傷害處理緊急技能
 - (二) 養成從事健康檢查的正確態度
 - (三) 培養在生活中關照老年人的能力
 - (四) 培養面對死亡的正向關懷與健康態度

參、時間分配

「健康與護理」選修課程安排於高二或高三之任一學期，開設一學期，每學期二學分，其中「健康自我管理」一學分，「健康情感管理」一學分，亦可分開選修。

肆、教材綱要

普通高級中學選修科目「健康自我管理」一學分。

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
一、促進健康支持環境	1. 建立愛健康、愛地球的生活價值觀	1. 愛健康與愛地球的生活價值觀	1-1 體認及了解健康且永續的生活方式。 1-2 認識健康且永續的生活方式，如有機食品、綠建築、生態旅遊、二手用品、環保家具、節能生活、綠色消費等。	3
	2. 成爲從體驗到實踐的樂活族	2. 樂活人生的體驗與實踐	2-1 認識生產、消費背後的環境污染與環境病及職業病。 2-2 擴展生活經驗，培養主動接近，關照人文、環境的情操。	3

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
			2-3 學習在食、衣、住、行、育、樂等多向度的生活中，實踐樂活。	
	3.學習媒體健康訊息的評估方法	3.媒體識讀	3-1 了解媒體給予的健康訊息之背後意義及其重要性。 3-2 針對媒體給予的健康訊息，判斷其真確性與自我價值對照。	2
二、促進健康自我管理	1.應用事故傷害處理緊急技能	1.常見事故傷害緊急處理	1-1 以常見事故傷害情境，綜合應用創傷、止血、骨折之觀察與搬運技能。 1-2 學習辨識意外傷害後潛藏之危機徵候（如腦挫傷、內出血）。	3
	2.養成從事健康檢查的正確態度	2.健康檢查的意義與選擇	2-1 了解各項健康檢查的意義（如身體檢查、婚前健康檢查）、重要性及時機，並檢視家人從事健康檢查的經驗，學會正確選擇適宜之檢查內容。 2-2 學會評估自我健康異常狀況（如口、眼、皮膚、睪丸、乳房、大小便、月經、血壓、胸悶現象等），以早期發現異狀並及早就醫。	1
	3.培養在生活中關照老年人的能力	3.老人尊重與照護	3-1 學習親近、尊敬老人的態度與行為，如敬老的基本態度或與老人溝通、互動的原則和技巧等。 3-2 了解老人的生理特質及日常生活等照護注意事項。 3-3 學會預防老人跌倒與上下輪椅之技能。 3-4 認識老人失智症及長期照護。	3
	4.培養面對死亡的正向關懷與健康態度	4.最後的足跡：安寧療護與器官捐贈	4-1 認識安寧療護意義與實質內涵。 4-2 認識器官捐贈的意涵與進行方式。	1

伍、實施要點

一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性及前瞻性。
- (二) 教材編選需依據高中課程綱要、理念及本課程之課程綱要、核心能力、主要內容為原則，所附之說明，僅供編選教材之參考，各校可依師資、場地、設備器材及學生之需求等條件彈性運用。
- (三) 各校教師可依據學生能力及地區特性慎選教材、自編教材或規劃教學活動，並適度補充最新知識，以彰顯高中教育的地方特色。
- (四) 教材內容宜秉持課程統整之精神，著重相互關連性與應用性，並以學生之生活經驗整合教材，強調認知、態度、行爲、技能及價值觀，同時，注意各年級相關內容之銜接。
- (五) 教材之選配應依學生身心發展之個別差異，就其能力、興趣、經驗與需求，選擇設計適當的教材，由淺入深，由簡而繁，有系統且循序漸進，以滿足學生的學習。
- (六) 教材內容宜結合社會當前關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭之相關問題。

二、教學方法

- (一) 教學以能培育學生具備良好的健康行爲為首要目標，教師應依據教材內容，研發具創意之教學方法，教學過程應靈活安排，並能彈性運用，如價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。
- (二) 教師宜重視引發學生自主學習之動機，培養學生批判性與創造性的思考能力，以及終生學習的能力。
- (三) 教學應多利用各種教學媒體與社區資源輔助教學，以提升教學成效，如各種圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、報刊資料、網際網路或多媒體視聽器材等。
- (四) 教學宜加強技能的學習與演練，如遇事故傷害應依程序緊急處理。
- (五) 教學之實施應與學生社團、社區或社會適度互動，課外教學宜配合主管教育行政機關之政策，培養學生的參與感。

三、教學評量

- (一) 成績評量以能達成教材內容之學習目標為原則。
- (二) 評量範圍應包括行爲、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。
- (三) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。
- (四) 評量宜能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀及客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。
- (五) 主管教育行政機關得就課程內容、教材編選、教學實施等進行評鑑，其結果可供各校改進之參考。

四、教學資源

教學資源包含所有人、事、物的相關機構之可運用網站、書籍、報章雜誌及教具等有關教學軟硬體設備，以豐富教學內容。

五、教師資格

健康與護理課程應由經專業學分認證之合格師資授課，以維護學生健康之基本人權。

普通高級中學選修科目「健康情感管理」課程綱要

壹、課程目標

普通高級中學選修科目「健康情感管理」課程欲達成之目標如下：

- 一、具備主動採取建構健康環境行動的能力。
- 二、具備有效溝通與合作協商的能力。
- 三、具備尊重多元的性價值觀，並為親密關係的經營作準備。

貳、核心能力

普通高級中學選修科目「健康情感管理」課程欲培養之核心能力如下：

一、促進身心靈健康

- (一) 學會身心靈整合技巧，以增進身心健康。
- (二) 學會以健康方式，來處理失落與悲傷情緒。
- (三) 學會預防自我傷害的策略，以維護身心健康。

二、促進健康情感管理

- (一) 了解自尊與愛的關係，學習健康自尊與真愛。
- (二) 培養情侶溝通與情感抉擇的生活技能。
- (三) 了解青少年階段成為父母的責任與風險。
- (四) 做個情慾自主高手，提升自我健康管理的能力。

參、時間分配

「健康與護理」選修課程安排於高二或高三之任一學期，開設一學期，每學期二學分，其中「健康自我管理」一學分，「健康情感管理」一學分，亦可分開選修。

肆、教材綱要

普通高級中學選修科目「健康情感管理」一學分。

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
一、促進身心靈健康	1. 學會身心靈整合技巧，以增進身心健康	1. 身心整合技巧	1-1 學習認識並討論身心整合技巧（如太極拳、瑜珈、靜坐冥想等）。 1-2 了解身心整合技巧對增進健康的助益。	3
	2. 學會以健康方式，來處理失落與悲傷情緒	2. 面對失落與悲傷	2-1 認識各種失落與悲傷經驗，如失戀、罹患癌症、親屬死亡、喪友、寵物死亡經驗等，及錯誤的處理方式，如以濫用成癮物質來化解悲傷。	3

主題	核心能力	主要內容	說明	參考節數
			2-2 學習失落與悲傷經驗的正確處理及求助（如適當地表達悲傷情緒、尋求專業人員或機構協助等），以及如何協助家人、朋友面對失落經驗。	
	3.學會預防自我傷害的策略，以維護身心健康	3.自我傷害的預防	3-1 認識自我傷害高危險群，如：攻擊行為、感覺沒希望、低自尊、不合宜的社會技巧、憂鬱、隱藏性憤怒。 3-2 學習自我傷害預防策略，知道自殺預防熱線，感覺沮喪時能找人幫忙，建立支持網絡，參與志工，假如有人透露自殺訊息時知道如何協助。	2
二、促進健康情感管理	1.了解自尊與愛的關係，學習健康自尊與真愛	1.愛的真諦	1-1 從家人關係的成長經驗及心理發展階段任務肯定個人「健康自尊」建立的重要性。 1-2 從自尊與愛的辯證關係中，了解「健康自尊」與「真愛」的涵義。 1-3 從常見愛情的類型，學習以「健康自尊」與「真愛」來分析愛情的迷思。	2
	2.培養情侶溝通與情感抉擇的生活技能	2.兩性親密關係	2-1 了解兩性溝通的差異、原則與技巧。 2-2 學習情感抉擇與婚姻承諾之「做決定」的生活技能。	3
	3.了解青少年階段成為父母的責任與風險	3.未成年家庭的抉擇	3-1 評估成為青少年父母的利與弊。 3-2 成為青少年父母的生理及心理準備。	2
	4.做個情慾自主高手，提升自我健康管理的能力	4.情慾自主	4-1 了解情慾自主的迷思與真正意涵。 4-2 學習面對自己情感及性慾望需求之自主健康管理方法。	1

伍、實施要點

一、教材編選

- (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性及前瞻性。
- (二) 教材編選需依據高中課程綱要、理念及本課程之課程綱要、核心能力、主要內容為原則，所附之說明，僅供編選教材之參考，各校可依師資、場地、設備器材及學生之需求等條件彈性運用。
- (三) 各校教師可依據學生能力及地區特性慎選教材、自編教材或規劃教學活動，並適度補充最新知識，以彰顯高中教育的地方特色。
- (四) 教材內容宜秉持課程統整之精神，著重相互關連性與應用性，並以學生之生活經驗整合教材，強調認知、態度、行為、技能及價值觀，同時，注意各年級相關內容之銜接。
- (五) 教材之選配應依學生身心發展之個別差異，就其能力、興趣、經驗與需求，選擇設計適當的教材，由淺入深，由簡而繁，有系統且循序漸進，以滿足學生的學習。
- (六) 教材內容宜結合社會當前關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭之相關問題。

二、教學方法

- (一) 教學以能培育學生具備良好的健康行為為首要目標，教師應依據教材內容，研發具創意之教學方法，教學過程應靈活安排，並能彈性運用，如價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。
- (二) 教師宜重視引發學生自主學習之動機，培養學生批判性與創造性的思考能力，以及終生學習的能力。
- (三) 教學應多利用各種教學媒體與社區資源輔助教學，以提升教學成效，如各種圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、報刊資料、網際網路或多媒體視聽器材等。
- (四) 教學宜加強技能的學習與演練，如遇事故傷害應依程序緊急處理。
- (五) 教學之實施應與學生社團、社區或社會適度互動，課外教學宜配合主管教育行政機關之政策，培養學生的參與感。

三、教學評量

- (一) 成績評量以能達成教材內容之學習目標為原則。
- (二) 評量範圍應包括行為、態度、知識與技能，可在教學前、中、後進行評量。
- (三) 評分方法採用適當而多樣的評量方法，如紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、問卷、訪談、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。
- (四) 評量宜能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀及客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。
- (五) 主管教育行政機關得就課程內容、教材編選、教學實施等進行評鑑，其結果可供各校改進之參考。

四、教學資源

教學資源包含所有人、事、物的相關機構之可運用網站、書籍、報章雜誌及教具等有關教學軟硬體設備，以豐富教學內容。

五、教師資格

健康與護理課程應由經專業學分認證之合格師資授課，以維護學生健康之基本人權。