

# 高英工商高級職業學校

## 100 學年度第一學期 第 1 次教學研究會 會議紀錄

【教務處】

高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期  
國文科第一次教學研究會會議記錄

一、日期：100 年 9 月 2 日 16 時 00 分

二、地點：行政 2F 教室

三、主席：王千銘

四、出席：(出席簽名) 記錄：林智敏

陳錦華	李直達	林智敏	許慧美
王千銘	楊曉宗	吳美娜	曾秀英

五、報告事項：

(一) 新的學期到來，歡迎陳錦華老師、曾秀英老師加入國文老師陣營，相信以兩位的經驗及專業，將激起不同的火花。

(二) 本學年度國文科教學觀摩由王千銘老師負責，教學演示內容為實用技能班教學用書第六課〈再別康橋〉。

(三) 本學期將新增全校閱讀課程，由吳美娜老師統籌規畫，全體國文教師相互配合。

(四) 本學期國語文競賽由各國文老師於各班級中選拔表現優異學生代表學校出賽，為校爭光。並且由林智敏老師參加教師組作文項目，由陳錦華老師參加字音字形項目。

(五) 本學期請各國文科教師鼓勵學生參與 CWT 全民中檢中文寫作及國語文測驗檢定，以增進學生國語文能力。

六、討論事項：

(一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請

討論。

1. 段考期考命題人員及試題內容：

年 級	一 年 級	二 年 級	三 年 級
考 試 別	第 一 段 考	第 一 段 考	第 一 段 考
授 課 範 圍	1、2、3 課	1、2、3 課	1、2 課
考 試 範 圍	師 說 爸爸的花兒落了	荷 塘 月 色 醉 翁 亭 記	台 灣 通 史 序 爸爸 的 看 護 者
出 題 閱 卷 老 師	王 千 銘 老 師	蔡 慧 美 老 師	楊 勝 宗 老 師
年 級	一 年 級	二 年 級	三 年 級
考 試 別	第 二 段 考	第 二 段 考	第 二 段 考
授 課 範 圍	4、5、6 課	4、5、6 課	3、4 課
考 試 範 圍	傷 仲 永 現 代 詩 選	詞 選 黃 州 快 哉 亭 記	野 櫻 始 得 西 山 宴 遊 記
出 題 閱 卷 老 師	李 宜 瑾 老 師	曾 秀 英 老 師	陳 錦 華 老 師
年 級	一 年 級	二 年 級	三 年 級
考 試 別	第 三 段 考	第 三 段 考	第 三 段 考
授 課 範 圍	7、8、9 課	7、8、9 課	5、6、7 課
考 試 範 圍	桃 花 源 記 漢 詩 選	出 師 表 現 代 詩 選	現 代 詩 選 指 喻
出 題 閱 卷 老 師	林 智 敏 老 師	王 千 銘 老 師	曾 秀 英 老 師

2. 實用技能班一年級：請授課教師於實用技能班任教時，務必依此課程授課。

考 試 別	第 一 段 考	第 二 段 考	第 三 段 考
授 課 範 圍	1、2、3 課	4、5、6 課	7、8、9 課
考 試 範 圍	桃 花 源 記 古 詩 選	為 什 麼 要 上 學 再 別 康 橋	打 電 話 論 語 選
出 題 老 師	吳 美 娜 老 師	吳 美 娜 老 師	吳 美 娜 老 師

3. 教學大綱及教學進度表煩請楊勝宗老師及各位教師幫忙，現已完成網頁上傳，請各教師至楊勝宗老師的教師教學網站下載。

4. 考試題目以課本評量和習作練習為主，但可適當加入 20%的課外內容以增加變化，考試題型以「選擇題」為主。

(二)如何落實教學正常化？請討論。

身為教師須正視學生受教權，提供學生正確的知識，建立學生正確人生態度，而教學正常化，也是教學者對自身負責任的態度。

其作法如下：

1. 每週定時審視課程進度，和所編定的教學進度表是否相輔？若教學課程較進度表快或慢，則適時修正使符合正常進度。
2. 教師主動蒐集提供與課程內容相關素材，例如圖書提供、自身經驗分享、不同領域協助教學、相關課程議題影片觀賞等，務使學生能增加實務的了解與體驗。

(三)如何落實評量多元化?請討論。

教學態度以鼓勵取代責罰。教師應不定時研習、搭配時事、多方吸收新知，並依不同班級屬性作教學方法上的調整，使國文課程能夠多樣化、趣味化。此外，在評量方面，應實施多元評量，以提高學生對於國文的學習興趣和成就感。

其作法如下：

1. 可實施作品評量、表演評量、觀察評量、口頭評量等不同評量方式。
2. 教師於評量時，不必僅限於紙筆測驗，亦可採不同的測驗方式，例如：教師觀察學生課堂表現、口頭詢問、小組討論等評量方式。
3. 作業書寫，每次段考中間最少書寫、批閱兩次。每次書寫內容不得低於三面作業本，書寫內容可以是注釋、題解、作者、課文其他補充內容都可作為書寫材料。老師批閱時，需押上日期、分數、及教師簽名。
4. 段考成績評量分數不宜過低，班級不及格人數不得高於一成，而高分群(90-100 之間) 人數亦不得低於 1.5 成。每次成績給分不得低於 30 分。
5. 考試題型以選擇題為主，視實際需求變化題型，以符合需要。每份考卷以 40-50 題選擇題為原則。

(四)如何加強升學輔導，提高學生升學率。

1. 平日課程中，多多宣導「升學」的重要性。
2. 課後評量檢討時，將歷屆相關考題帶入課程中。
3. 適時給予學生複習考，增加學生對升學考試題型熟悉。
4. 教導三年級學生，履歷自傳的書寫，增加其推甄機會。
5. 針對本校學生提供國、英、數課後輔導。
6. 鼓勵學生報名建志補習班。

(五)如何提升學生閱讀量，增進寫作能力?請討論。

1. 利用學生空白課程，訓練學生的文章閱讀能力。
2. 以讀書會形式，提高學生閱讀和書寫文章興趣。
3. 提供學生彼此討論，增長自我寫作技巧。
4. 鼓勵學生參加校際網路讀書會比賽。
5. 積極鼓勵學生參與校內外推動之中文閱讀認證等活動。

七、建議事項：

(一) 閱讀推廣實施辦法(如附件)。

八、臨時動議：無

九、散 會：16 時 35 分

召集人簽名： 王 于 銘



## 高英工商學生閱讀推廣實施辦法

- (一) 本學年度開始，全校各年級同步實施閱讀教學，預計每週閱讀三篇文章，並完成三篇學習單。
- (二) 除加強閱讀推廣外，學習單是檢驗是否有效閱讀的直接回饋，因此，請老師務必督促同學認真書寫。敬請諸位老師在 8 月 31 日前將學習單設計完成，並列印紙本一份擲交美娜老師。
- (三) 「閱讀心得報告」是本項學習的另一層回饋。敬請諸位老師鼓勵同學踴躍投稿（圖書館）述寫讀後感。每次段考週做投稿統計，凡每階段（段考與段考間）投稿數超過 10 篇者，由校方頒發獎狀鼓勵。每學期結束前，並將做學期最終統計，全校投稿數前三名者（最少投稿 30 篇）將頒發獎學金鼓勵。每學期結束前，也將針對所有投稿同學做評比，全校最優秀前三名，亦將頒發獎學金鼓勵。
- (四) 本項學習亦可採讀書會方式進行，國文科授課老師，可將班級同學加以分組，由小組長帶領同學共同閱讀、共同完成學習單。
- (五) 因時間緊迫，請諸位老師在 11 月 30 日前將未來五冊的閱讀內容繳交完畢，每位老師挑選 40 篇文章，長、短、多、寡、走向…敬請參考第一冊，寒假期間由本學科老師共同研討、編選，完成未來五冊內容。
- (六) 本校同學圖書借閱率仍嫌不足，本學年度開始，將強迫同學至圖書館借閱圖書。請國文科授課老師，將任教班級的每班人數分成八等份，然後排定同學依序在：九、十、十一、十二、三、四、五、六…八個月份進行圖書借閱。即：每位同學每學年最少借書一次，凡圖書借閱踴躍者，由國文科教師予以加分鼓勵。
- (七) 每學期請本學科老師帶領同學至圖書館，做一次圖書借閱與共讀活動（以兩節課為限），將讀書會以另一種方式呈現。

高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

英文科第一次教學研究會會議記錄

一、日期：100 年 9 月 1 日 16 時 40 分

二、地點：導師室

三、主席：王鈺婷

四、出席：(出席簽名) 記錄：彭怡倩

王鈺婷	彭怡倩	
黃淑靜	賴白鄭	
傅麗娟	=	
鄧泉玲		
黃筠雅		
陳慧慧		

## 五、報告事項：

- (一) 第一次英文科教學研究會於9月1日完成。
- (二) 歡迎本學期新進英文科教師：郭家玲老師、黃筠雅老師、傅麗娟老師。
- (三) 各年級教學進度表、科目大要、教學綱要，請各負責教師於9月3日前將電子檔交給召集人彙整，統一送出。
- (四) 10月24-28日為教學觀摩週，由郭家玲老師負責策劃，各英文教師提供協助。
- (五) 本學期英文活動有英文查單字比賽(10/14)及英文演講比賽(初賽12/2，決賽12/9)，屆時請各英文教師多協助輔導學生參加。英文演講比賽實施辦法擬依去年方式進行，提供三組演講題目讓參賽同學事先準備，比賽會依各年級分級進行，選出優選者進入決賽。
- (六) 本學期開立「英文會話」社團，讓學生能在英文學習上更上一層，經討論後由郭家玲老師擔任社團教師。
- (七) 本學期本校升學輔導經討論後將請黃筠雅老師負責擔任英文課輔教師。
- (八) 本學期英文廣播教學，請郭家玲老師、黃筠雅老師、傅麗娟負責播放。本學年廣播教學分為兩組頻道：一年級與二、三年級，並於期末以年級區分進行單字認證測驗，屆時請各英文教師多鼓勵學生參加。

## 六、討論事項：

- (一) 教學進度表、科目大要、教學綱要及命題人員安排如下：  
：  
一年級：陳嫻嫻老師

二年級：黃筠雅老師

三年級：郭家玲老師

一年級實用技能班英文：賴怡勛老師

一年級餐英英語會話：傅麗娟老師

二年級餐英英語會話：彭怡倩老師

## (二) 如何落實教學正常化？

1. 在期初定好應有課程及進度，按照表定日期進行授課，並針對特殊生給予不同教材內容，因材施教。
2. 任課教師準時進教室，給予完整教學，在課程中補充額外知識，增進學生學習興趣。
3. 定時定量給予測驗，了解學生學習吸收程度，隨時調整教師上課方法。
4. 教師能了解該班學生起點行為而適當規劃教學活動。
5. 教學過程中，注重教學品質的提昇，過程的效率化、合理化與精緻化。

## (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？

1. 除了定期段考紙筆測驗外，可隨機增加平常小考，以強化學生學習成效。
2. 學生上課態度及與教師互動過程可列入教師打成績時的依據。
3. 課本及筆記內容的評閱也可以讓任課教師了解學生在上課學習吸收狀況。
4. 評量應兼顧課程中的認知、情意、技能等面向。

## (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？

1. 強化專業證照外，並適時提供英文方面的考試訊息，

讓學生多了解檢定部份。

2. 配合學校語文檢定，鼓勵學生多參加，以增加英文能力。
3. 除了與補習班合作，提供免費升學輔導外，可另組夜間升學晚自習班，提供有心唸書學生一個良好環境學習。
4. 協助學生分析進路管道，鼓勵其繼續升學。
5. 加強學生專業技能與學科基本能力，以協助其達入學標準。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？

1. 每週要求學生閱讀文章，定期寫讀後心得來加強作文能力。
2. 在一年級國文課程中，可另開設寫作基礎班來幫助學生奠定根基。
3. 學校可以適時提供獎勵來鼓勵學生寫作。
4. 推廣班級讀書會，同學間可彼此學習、交流。
5. 鼓勵學生多前往圖書館借閱書籍，培養閱讀習慣。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散 會： 17 時 30 分

召集人簽名： 王鈺婷



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

數學科 第一次教學研究會會議記錄

- 一、日期： 100 年 8 月 31 日 16 時 30 分  
二、地點： 圖書館  
三、主席： 李芳俞  
四、出席：(出席簽名) 記 錄：劉宗豪

莊家果

陳長德

謝宗豪

劉宗豪

李芳俞

符美君

黃健雄

## 五、報告事項：

- (一) 配合班級學生興趣、能力及參與學習的程度，採用適當教學方法與教材，使學生更樂學習，以達成提昇數學能力之目標。
- (二) 除督促學生按時繳交作業外，批改作業必須細心謹慎，如有發現問題，應適時適時指導學生。
- (三) 為能有效提昇學生之升學意願，除校內實施課後輔導以加強數學能力外，並由學校定期安排各大學或技專院校之參訪，達到激勵學生之作用。
- (四) 辦理校內學生數學科能力競試，以提昇學生學習數學的興趣，激發學習潛能，引導學生正確學習以驗收數學教學之成效。
- (五) 撰寫教學進度表與命題教師之分配：

正規班：

年級別	命題教師	教學進度表及命題範圍
一年級 (工科)	林美君	第一次段考：第一單元 第二次段考：第二單元 期 末 考：第三單元
一年級 (商科)	謝宗昱	第一次段考：1-1~2-2 第二次段考：2-3~3-4 期 末 考：第四單元
二年級 (工科)	莊家榮	第一次段考：1-1~2-2 第二次段考：2-3~3-4 期 末 考：第四單元
二年級 (商科)	李芳俞	第一次段考：1-1~1-5 第二次段考：1-6~2-3 期 末 考：2-4~2-8
三年級 (工科)	陳長德	第一次段考：第1~4章 第二次段考：第5~8章 期 末 考：第9~12章
三年級 (商科)	劉宗豪	第一次段考：第1~3章 第二次段考：第4~6章 期 末 考：第7~9章

實用技能班：

年級別	命題教師	教學進度表及命題範圍
一年級	陳長德	第一次段考：第一單元
	林美君	第二次段考：2-1~3-2
	李芳俞	期末考：3-3~4-2

六、討論事項：

(一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

1. 已於會議中討論完畢，如上述報告事項中所示。
2. 作業實施方面：以課程基礎習題為主一致外，並由任課教師視班級程度給予進階習題之練習。

(二) 如何落實教學正常化？請討論。

1. 教師應熟悉課程標準，遵照學校規定施教，並能維持良好班級秩序，充分落實教師完全教學。
2. 教師應實施多元化、資訊化與適性化的教學，以增進學生學習興趣與成效，使學生達成完全學習。
3. 加強實施補救教學及增廣教學，減少學生學習挫折，提高成就感，發揮其潛能。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

1. 評量方式不宜只採考試分數，課堂上的學習態度、問答互動及作業表現等都可列入評分參考。
2. 鼓勵學生在上課時養成抄筆記的習慣，也能根據筆記的整理情況來適度加扣分。
3. 數學重邏輯思考演算能力，評量時除筆測驗外，應加入實作評量的項目，讓學生透過實際操作的機會，提高興趣，提升理解能力。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

1. 加強學生的學科表現外，應提供學生有系統的生涯輔導機制，以擴大視野及提升企圖心，增加升學意願。
2. 協助學生備審資料的製作，以增進其完整性與豐富性。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

1. 透過各科教學研究會推薦書目，鼓勵學生廣泛閱讀，擴增視野。
2. 教師指定閱讀的書籍，並引導共同探討書中之精采內容並發表個人閱讀心得，帶動閱讀樂趣。
3. 讓學生將閱讀心得以週記或作文形式呈現，以加強學生寫作能力，帶動校園閱讀與寫作結合之風氣。
4. 推行閱讀認證制度，達獎勵標準者，頒發證明或獎狀。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散 會： 17 時 30 分

召集人簽名：



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期  
社會科第一次教學研究會會議記錄

一、日期：100 年 08 月 31 日 16 時 00 分

二、地點：輔導室

三、主席：莊承勳

四、出席：(出席簽名)

記錄：李敏華

謝詩云	李敏華	
王政岡	莊承勳	黃吟賢

## 五、報告事項：

- (一) 新的學期已開始，請各位社會科老師務必將上課的教材準備好，並將自己分內工作確實準備好，以迎接新學期的到來。
- (二) 本學期的公民課程，內容非常注重「法律」之章節，請公民老師多加注意，並加強備課。

## 六、討論事項：

- (一) 擬定本學期教學進度及作業實施內容，並討論段考、期考命題人員暨試題內容，請討論。

歷史科出題、閱卷等負責人—李敏華老師，第一次段考：第一章~第三章、第二次段考：第四章~第五章、第三次段考：第六章~第八章。

公民與社會出題、閱卷等負責人—謝綺云老師，第一次段考：第一章~第三章、第二次段考：第四章~第六章；第三次段考：第七章~第八章。

- (二) 如何落實教學正常化？請討論。

在教學正常化方面，教師應該務必按照本科所擬定的「教學進度表」來教學，在課堂上亦應該針對課本內容進行教學，並加以延伸、補充，必要時多舉日常生活的例子，且應該要能融入時事，以讓學生學習真正實用的知識。

- (三) 如何落實評量多元化：

教師打成績時應落實多元評量，綜合筆試、上課情況、作業、態度等多項成績，以提高學生的成績，避免只以紙筆測驗做為唯一評量方式，讓學生學習帶得走的知識，對於在學習上有困難的學生也更為公平。

- (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

高三學生面臨升學與就業二選一之情境，以就業而言，學校早已為學生做好妥善之規劃，以致願意就業學生的就業率早已達到 100%；但在升學方面，教師們應該更加鼓勵學生繼續升學

，並針對有意願升學之學生做更多考試複習與測驗，以幫助他們順利考上理想學校，而針對較無意願就業之學生，教師們也應該盡其所能利用課餘時間向學生說明升學之好處，而最了解學生的導師也應該盡全力為學生做好可能的生涯規劃，以讓學生在畢業後各個有出路。

(五) 如何提升學生閱讀量，增進寫作能力？請討論。

在提升學生閱讀量方面，學校應該多加推廣「閱讀書櫃」，讓各個班都認養一個閱讀書櫃，而書櫃中裝有圖書館的書籍，並強制各班定時將這些書籍互相交換，以讓學生接觸到更多書籍。此外，老師們在課堂上或回家作業中，亦應該多給予學生需要寫作的功課，而非只是選擇、是非題型，如此一來，學生的寫作能力即會日漸增強。

(六) 綜合建議。

本科的歷史課本內容仍著重以臺灣史為主的課程，對於學生而言，因其本就生長在臺灣，對於臺灣的歷史普遍比較有興趣，因此，此種課程內容將更佳能夠引起學生的學習興趣；至於公民，其內容應更加著重法律課程，使學生能夠更加了解本國之法律，亦才能使其避免犯法。此外，課堂上教學媒體的應用能引起學生的學習興趣，本科希望出版社可以附一些關於本教科書內容的光碟、投影片，或是教師手冊，使教學能夠更加有趣、順暢。

七、建議事項：

(一) 無

(二)

八、臨時動議：無

九、散 會： 16 時 30 分

莊申勤





## 五、報告事項：

- (一) 由於南瑪都颱風打亂開學的腳步，希望各科加快因應，召開教學研究會把該做的事做好。
- (二) 自 100 學年度開始實用技能學程使用教育部編印的國、英、數的課本。
- (三) 開學第一週要求學生把服儀整到定位。

## 六、討論事項：

- (一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

### 1 撰寫科目大要及教學大綱之教師分配：

	科目大要	教學綱要	教學進度表
一年級物理	陳長德		
三年級物理			

### 2 撰寫教學進度表與命題教師之分配：

年級別	命題教師	教學進度表及命題範圍
一年級 (工科)	陳長德	第一次段考： 1 ~ 2 章 第二次段考： 3 ~ 4 章 第三次段考： 5 ~ 6 章
	陳長德	第一次段考： 1 ~ 2 章 第二次段考： 3 ~ 4 章 第三次段考： 5 ~ 6 章

3 對於學習成就低落之學生，應了解其學習困難之所在，盡可能去輔導他，並以多元評良方式給予分數使其能增強學習意願及獲得良好的學習效果。

4 此學期作業將以「物理習作及課本習題」為主，配合課本內容以使學生達到最好的學習成效。

(二) 如何落實教學正常化？請討論。

1. 依照鐘聲準時上下課。
2. 依照課程標準及訂定的進度表實施上課。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

1. 靈活應用課堂問答之時機。
2. 可採分組討論方式進行教學與評量。
3. 若考試成績不理想的學生，可改派作業讓學生得以補救

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

1. 課後輔導教學。
2. 提供歷屆考題讓學生作練習，並給予最適切的教導。
3. 教導或協助學生擬定適合自己的讀書計畫表。
4. 分析考試趨勢，使學生能訂定一個目標，並朝目標努力

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

1. 訂定一個標準鼓勵學生閱讀並用讀書心得的方式呈現成績
2. 多上圖書館鼓勵借書並舉辦比賽。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散 會：17時10分

召集人簽名：



敬務林泰



## 五、報告事項：

- (一) 請老師協助學生生涯檔案的製作。
- (二) 學期開始，請老師做好各項教學準備。

## 六、討論事項：

- (一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。  
本學期無輔導相關課程，暫不討論。
- (二) 如何落實教學正常化？請討論。
  1. 善用多媒體教材教學，引起學生的學習動機，提高學習興趣，進而提升學習成效。
  2. 按照課程內容與進度，以學生的生活經驗為出發點，補充課外相關知識，將課程融入學生的生活思維中。
- (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。
  1. 單元課程結束後，利用小考或隨堂抽問，立即檢視學生的學習狀況，並給予適當的鼓勵。
  2. 配合課程單元發放學習單，藉此了解學生的想法及給予反思的空間。
  3. 依據學生的個別差異，給予適當的指導與協助，並在評量上給予彈性。
- (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。
  1. 提供性向與興趣相關測驗之實施，讓學生了解自我的能力所在，提早規劃未來的方向與目標。
  2. 提供學生升學資訊及諮詢管道，並補充相關參考資料，以便學生對升學有更充分的瞭解，提早做好準備，提升升學率。
  3. 指導學生製作學習檔案與內容呈現。
- (五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。
  1. 教導學生時間的規劃與安排，並善用早自修及零碎時間，培養學生自主學習及自我生活管理的能力。

2. 設置班級書庫，鼓勵閱讀，建立班級讀書氣氛。

3. 利用空白時間，讓學生體驗集體共讀的力量，對『閱讀』產生親切感，將看書變成一種生活習慣。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：17時00分

召集人簽名：王政國



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

計算機概論科 第一次教學研究會會議記錄

一、日期： 100 年 9 月 1 日 17 時 00 分

二、地點： 導師室辦公室

三、主席： 余秋鴻

四、出席： (出席簽名) 記錄： 陳延澤

黃吳宗	朱弘碩	洪宛如	陳延澤

## 五、報告事項：

(一) 1、為提倡節能減碳，電腦教室冷氣溫度設在 27 度，請不要低於此溫度。

2、本學期計概課程，乃使用去年的課本，因此進度方面第一次段考之前，請在教室上理論觀念課程。於第一次段考後再到電腦教室上機。上機時應注意如下規定。

(二) 使用電腦教室之規定，如下：

為增進學生之學習成效，維護電腦教室之安全與有效管理器材，特訂定本要點。

一、上課準時進入電腦教室。

二、各班上課時，必須按編定座位就座，非經任課教師許可，不得任意更換座位。

三、進入教室後不可喧嘩、嬉戲，並嚴禁將食品、飲料暨任何與課程無關之物品攜入教室。

四、上課前每位同學先行檢查自己使用之電腦設備是否缺損，如發現缺損，立即報告任課教師，遇機器故障，同學應立即報請教師處理，同學不得擅自拆卸或調整。

五、電腦主機、鍵盤、螢幕、電腦桌等電腦設備均應善加維護，不可敲打、塗畫、移動、拆裝或重新組合，電腦線路不可隨意碰觸。

六、未經教師許可，不得使用其他課外軟體或遊戲軟體。

七、教室內冷氣、電源供應器須由任課教師開啟關閉，學生非經允許不得私自開關。

八、學生在離開教室前應依下列依序將環境復原：

1. 填寫使用紀錄

2. 關畢作業系統

3. 關畢電腦與螢幕電源

4. 將滑鼠與鍵盤歸定位

5. 將座位附近與桌面收拾乾淨(含個人用品)

6. 將配用之座椅歸位

九、學生在下課時應經教師檢查環境是否依規定復原後才可離去，未經任課教師許可者，不得逗留教室內。

十、使用網路時，嚴禁在留言板上做人身攻擊、不雅言論及威脅言詞，違者送交訓導處議處。

十一、所有的機器設備均應愛惜使用，並維持教室環境的整潔。若因不當使用而導致設備損壞者，應負賠償責任，惡意破壞者除負賠償責任外並依校規處分。

十二、下課離開前先按正常程序關閉機器，並將設備回歸定位，廢棄資料及物品一律自行帶走，以維教室整潔。

老師上完課，需做最後檢查，尤其是教室牆壁是否留下腳印，窗戶是否上鎖、後門是否鎖上。

(三) 教師第一次上電腦上機課時，請到教室整隊帶領學生到電腦教室，偶後上機後，請學生於鐘響前到達電腦教室就定位完畢。

#### 六、討論事項：

(一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

本學期教學進度表、教學綱要、科目大要由洪宛如老師負責。

	第一次段考	第二次段考	第三次段考
命題人員	余秋鴻	任課老師	任課老師
方式	筆式選擇題	上機考試	上機考試
範圍	第一章全部 第二章第二節	第三章全部	第四章全部 第五章全部

(二) 如何落實教學正常化？請討論。

- 1、聽到上課鐘聲立及離開辦公室，進入教室上課。
- 2、上課內容要充實，並實實在在的上 50 分鐘。
- 3、上課期間不能讓同學藉故離開教室，並留意同學是否精神不濟、吃東西等不當行為。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

1. 讓學生參考計概歷屆試題，並將考題融入課程內容且分析每年考題的趨勢，以利學生能掌握準備方向，讓學生

從一年級時即知道將來的目標，並多元評量方式增加學生學習效果。

2. 多元教學化評量方式之推廣，提供學習成功之機會。
3. 多元教學內容，活潑生動教學技巧，引起學生學習動機就可以提升學生學習成效。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

- (1) 提供升學資料出版進路指導手冊，讓學生有資料參考，進而了解升學方向。
- (2) 介紹大專院科系及各項升學考試簡章。
- (3) 「口試」模擬練習。
- (4) 「自傳」、「讀書計劃」撰寫指導。
- (5) 舉辦校友座談會協助認識大專院科系及分享升學經驗。
- (6) 提供生涯規劃網站資料。
- (7) 適時辦理家長座談會，使家長了解有關子女生涯發展的各项因素，協助子女選擇適合個人能力與興趣之課程。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

為推展讀書運動，希望學生養成「讀好書、好讀書」之學習概念，可建立：

- 一、每週至少閱讀一至篇文章，並撰寫讀書心得，並舉辦優良讀書心得撰寫比賽，促進學生身心健全發展。
- 二、由圖書館召集教師同仁組成閱讀志工團隊，積極推展圖書閱讀，逐步提升學生寫作能力，充實語文內涵，以建立優質閱讀環境。
- 三、實施圖書借閱活動，凡學生借閱超過一定額數，即給予獎勵。

藉由實施上列活動，來達到以下效果：

- 一、比較能有目標的閱讀，而不是漫無目標的隨意翻閱。

二、比較懂得去欣賞文學作品。

三、喜歡閱讀，不認為看書是痛苦的事。

四、敢嘗試借閱各類圖書，不再局限某一類自己喜歡，簡單易讀的書。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：12時<sup>50</sup>分

召集人簽名：余秋鴻



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

體育科 第一次教學研究會會議記錄

- 一、日期： 100 年 9 月 6 日 16 時 10 分  
二、地點： 體育室  
三、主席： 陳高喬  
四、出席：(出席簽名) 記錄：張桂禎

郭永銘 黃正偉 侯亞君  
潘炯 張桂禎 潘文奇

## 五、報告事項：

- (一) 請各位老師請依教學課目及進度實施教學，一年級上健身操、二年級上排球、三年級上籃球（請參閱教學進度表）。
- (二) 上課前後必須要求學生向授課老師敬禮及謝謝老師，以養成禮貌習慣。
- (三) 下課前應提前三分鐘集合清點器材並將場地清理乾淨。

## 六、討論事項：

- (一) 各科應擬定教學進度，並討論期考、命題人員及試題內容
  1. 一年級由張桂禎老師命題。
  2. 二年級由侯宛君老師命題。
  3. 三年級由滿 潤老師命題。
- (二) 如何落實教學正常化？
  1. 老師必須依排定進度授課。
  2. 依上課鐘聲準時上、下課。
- (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習效率？
  1. 與老師及同儕間之互動。
  2. 給學生專題製作讓學生有發揮空間。
- (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？
  1. 針對學生升學考試之科目給予鼓勵及加強，建立學生自信心。
- (五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？
  1. 要求每位同學到圖書館辦理借書證，並要求每週必須借一本以上之書籍。
- (六) 請討論本學年度教學觀摩實施課目、進度、演示教師及內容。
  1. 課目：排球
  2. 進度：低手傳球
  3. 演示教師：張桂禎
  4. 內容：兩人互傳、移動中傳球。
- (七) 如何防範溺水事件發生？
  1. 自救之知能：  
學會游泳技能、善用周邊設備、器材、及衣物等

2. 救人之方法：

拋物法、拋繩法、竹竿法、橡皮艇救生法、手拉手救生法等

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：16時50分

召集人簽名：

陳文亨



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

科 第一次教學研究會會議記錄

一、日期： 100 年 09 月 01 日 17 時 10 分

二、地點：汽車科辦公室

三、主席：黃志仁 主任

四、出席：(出席簽名) 記錄：吳嘉銘老師

洪敏清	許志仁	李阿輝	黃志仁
鄭永成	林森健	陳俊宏	吳嘉銘
許志仁	許志仁	陳文星	

## 五、報告事項：

(一) 提昇丙級證照的通過率，尤其是現在一、二年級的學生及三年級未考取丙級證照之學生請各老師加強輔導，並請三年級之老師多鼓勵學生考取乙級證照。希望我們汽車科的學生們在畢業前，均能取得一張乙級及兩張丙級技術證照。還有建教班之學生，因為其建教輪調的關係，在校時間要確實掌握，並針對性的加強輔導，以提昇本科的學生在畢業後其升學及就業的競爭力。

1. 全國在校生證照檢定考試-正規班、實用技能班。
2. 即測即評即發證-建教班考試日期情形。
3. 證照通過率-丙級證照 98%、乙級證照通過 50 張。

(二) 本次教師創意專題製作期程為一學期。請各位老師確實指導所屬之分組學生，並準備相關教材給學生，帶領學生如何進行專題的製作，告知學生專題研究報告的撰寫。並於學期末進行各階段具體成果之審核，完整呈現專題製作成果。

目標：全國專題製作競賽要得到前三名。

(三) 本學年度請踴躍參與校外的競賽活動，並以超越去年成為目標。

1. 參與國立高雄應用科技大學太陽能車競賽。
2. 參與國立海洋科技大學船模競賽。
3. 能夠在參與其他類別的競賽成績。

(四) 工廠管理請各位老師落實管理，加強檢視工廠設備以維持工廠設備的妥善率(每日須至工廠完成檢查)，進而確保上實習課程時學生上課的安全，以零工安事故為目標。

(五) 每周二，下午 4:00 召開科務會議，請老師們準時參加。

(六) 實習課上課時，教師須維持實習課程學生的秩序，掌握學生技能學習的成效，包括上課點名，學生下課時的狀況

掌握。

- (七)請教師確實規劃實習課程進度，督促學生完成實習報告填寫進度。
- (八)每學期第一次進工廠時，教師須宣讀工場工安守則，與完成工安測驗批改，裝訂成資料交至文星歸檔。
- (九)至工廠上課時，最後一節為收工打掃時間，確實完成打掃，並確認工具、儀器的保養。
- (十)做好教室節能、工廠節能減碳節約能源之工作。落實下課 10 分鐘關燈，請各位老師加強宣導及要求。
- (十一)請各位老師遵守學校所分派的工作，確實依規定行事，落實學校整體政策。
- (十二)請各位老師用心教學，老師們的教學是為了促進學生多元才能的發展。請以多元的觀點來看待所有學生，並以學生為教學重心，關心每位學生的專業能力的認知與創造力的成長。
- (十三)請各位有擔任國中技藝班的老師好好的經營各技藝班，請各位老師用心指導學生，專心於國中技藝班學生留存率 80%，

#### 六、討論事項：

- (一)擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。
  - 1.教學大綱、及教學綱要及教學進度表請排定的老師依確實研定，請上課教師確實依進度上課並派發作業，作業以每次段考間派兩次作業為原則。
  - 2.段考、期考考卷確實按照上課進度及內容來出題，並在出題時衡量學生的能力，不可出超出能力太多的題目。
  - 3.如有共同之上課課目，可以請上該堂課中的其一老師共同出題即可，但在出題前必須確每位老師的上課進度是

否相同，再視情況來命題。

4. 請每次作業不要派發太多，過量的作業會增加學生的課業壓力，而導致學生學習能力降低。
5. 請老師在段考、期考前對學生實施考前重點式的複習，並告訴學生考試之進度，以便學生返家後能有效的準備，並可依複習之內容來做為考卷題之重點。
6. 按照學生的能力來設計教學進度，可針對較重要的專業課程延長教學長度，以讓學生有更多的時間來吸收相關技能知及識。
7. 作業請依上課內容及進度派發，且時間不要太過集中或分散，並多利用派發作業的機會，來幫助學生複習。
8. 段考及期考命題人員如附表

## (二) 如何落實教學正常化？請討論。

1. 確實按照教學進表所設定之教學進度執行教學，並了解學生上課的情況，必要時針對特定課程做重點式加強教學，以提升學生對課程的吸收理解。
2. 課前先行備課，作好教學前準備，於課程中按課程內進度依序上課，不提及有關政治宗教議題避免有所偏頗，並配合成績多元評量，以落實教學正常化。
3. 教學並非單向的傳輸過程，而是雙方的互動，學生從教師獲得知識，教師根據學生反應調整教學策略並獲得成就感、自我實現，讓雙方面獲得最大的收穫。如此教學才得以持續以及進步。
4. 加強老師之專業能力，並利用教師研習之機會，讓每位老師分享教學的心得及所遇之問題及解決方式，藉此幫助老師教學能力的成長。
5. 教師間彼此默契的培養，避免不合理的班級成績競賽，而擾亂正常化的教學，例如：段考成績競賽輸贏而增加學生壓力以及不正常的輸贏心態…等等。

6. 確實掌握上下課的時間，落實班級秩序的管理，並依擬定之教學進度來實施教學。

7. 配合學校相關行政之工作，並且適時反應教學問題給科主任及教務處，請求相關教學資源的協助。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

1. 實施多元化評量，從上課精神、學習態度、閱讀報告、隨堂測驗、作業習作各方面評量。

2. 鼓勵教師利用寒暑假實施補救教學，給予低成就學生再學習之機會。

3. 適切運用題庫系統，以激勵學生學習動機，達到自我學習效果。

4. 命題方面上應多加留意，同時也要兼顧部分程度較差的同學，深淺並重，使整個成績能呈常態分配，並儘量減少不及格的學生人數。

5. 除考試成績外，平常上課認真聽講、主動發問、回答或參與者給予加分，讓學生獲得學習的肯定。

6. 依據評量的目的，適時調整評量方式，如重練習者可以使用紙筆考試，技能學習則運用實作評量，而道德教育適用檔案評量。

7. 建立正確的評量觀，加強教師評量的專業知能配合教學目標，妥善靈活運用各種評量方式，建立教學評量的諮詢和支援的系統。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

1. 指導學生將學習成果製作成學習檔案或成果冊，有助於記錄學生學習成果，加深學習印象。

2. 教師教授課程後應給予學生進行測驗，並針對學生學習成效較不足的部份給予加強輔導。

3. 教師以統整化方式教授課程，讓學生在相同或相關領域當中，將知識及技能整合並靈活運用。

4. 為提升學生學習興趣進而增加學習成效，可邀請歷屆本科畢業的學長姐，返校演講分享親身經歷及成功的過程，以激勵學生學習興趣及提升學生學習成效。
5. 依照學生不同志趣進行分組上課，學生依照自己所選擇的方向學習，有助於提升學生學習成長。
6. 在課堂上課時，可針對相關考科的歷屆試題及命題重點方向，做重點式的整理，以幫助學生復習時的準備。
7. 將學習課程內容講解與生活、時事、國際互相結合，讓學生學習到的知識生活化、國際化。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

1. 辦理閱讀教學相關研習，添購閱讀教育相關書籍，提昇教師相關專業能力營造全校師生共讀氣氛，提供良好的閱讀示範與互動。
2. 每週週末或隨班會時間，印製「分享好文章」開闊學生的心靈視野，供學生利用書寫生活心得，充實寫作內涵。
3. 舉辦常態性的閱讀活動，讓學生更能主動去閱讀，並利用段落引導的閱讀寫作單，讓學生順暢的表達閱讀心得。
4. 確立閱讀課程的內涵及教學模式，如：閱讀學習的基礎、閱讀學習的歷程、閱讀發展的階段、如何指導深度閱讀、增進深度閱讀與理解。
5. 適度的獎勵與情境的安排，並舉辦校園閱讀認證之活動，以能提高學生閱讀的興趣。
6. 適時添購圖書，提升圖書館藏的質與量，增加借閱圖書的可及性與可親性，並鼓勵成立班級圖書室。
7. 成立閱讀推動小組，宣導閱讀教育理念，規劃及推動閱讀教育，訂定閱讀教育年度實施計劃，並據以實施。

(六) 汽車科本學年度教學觀摩由本科林森健老師負責辦理，

1. 科目：動力機械概論 I

2. 課程： 能量守恆
3. 班級： 汽車 1-1
4. 時間： 09/28 (三) 第 2 節

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散 會：05 時 10 分

召集人簽名：黃春仁



高英高級工商職業學校100學年度第1學期【汽車科】專業科目授課總表(9-11)

年級 / 學制	上學期科目名稱	學分	必修	三年級		二年級		一年級		年級 / 學制	下學期科目名稱	學分	必修	備註
				正(1)	實(1)	正(1)	實(1)	正(1)	實(2)					
				3-1	3-3	2-1	2-3	1-1	1-3					
	導師			劉宗豪	謝國慶	黃立偉	鄭水成	林森健	洪敬閔	許志宏				
三年級編制班	汽車綜合實習 I	4	校選								汽車綜合實習 II	4	選	
	柴油引擎實習	3	校選	鄭水成							汽車檢診實習	3	選	
	專題製作 I	3	校必								專題製作 II	3	必	
	機械製造	2	校選	林森健							機件原理	2	必	
	機械材料	3	校選	鄭水成							汽車材料	3	選	引擎原理與實習
	電子學 I	3	校選	電機科							電子學 II	3	選	電子、電子概論 總複習
	交通法規	2	校選	林重仁							汽車駕駛	2	選	動力機械概論 總複習
	應用力學 I	2	部必	林森健							應用力學 II	2	選	考科
										汽車服務與行銷	1	選		
		15									16			
二年級編制班	汽車底盤實習	4	校選		謝國慶						液壓原理及實習	4	必	
	電工概論與實習	3	部必								電子概論與實習	3	必	
	機踏車修護實習 I	3	校選		吳嘉銘						機踏車修護實習 II	3	選	
	應用力學 I	2	部必		林森健						應用力學 II	2	選	
	燃料噴射引擎	2	校選		林重仁						機件原理	2	必	
	汽車學 III	3	校必		林重仁						汽車學 IV	3	必	丙、乙級加強
		17									17			
一年級編制班	機械工作法及實習	4	部必								引擎原理及實習	4	必	
	汽車基礎實習 I	2	校選				黃志仁				汽車基礎實習 II	2	選	
	工業安全與衛生 I	1	校選								工業安全與衛生 II	1	選	
	動力機械概論 I	2	部必				林森健				動力機械概論 II	2	必	
	機電識圖與製圖 I	2	部必				黃志仁				機電識圖與製圖 II	2	必	
	汽車學 I	3	校必				李明輝				汽車學 II	3	必	丙級加強
		14									14			
合計		22		17		14				合計				
三年級實用	柴油引擎實習	3	校選								汽車檢診實習	3	選	
	汽車綜合實習 I	4	校選	謝國慶							汽車綜合實習 II	4	選	
	專題製作 I	3	校必								專題製作 II	3	必	
	應用力學 I	2	校選	林森健							應用力學 II	2	選	考科
	電子學 I	3	校選	電機科							電子學 II	3	選	電子、電子概論 總複習
	交通法規	2	校選	李明輝							汽車駕駛	2	選	動力機械概論 總複習
	機械製造	2	校選	林森健							機件原理	2	必	
	機械材料	3	校選	謝國慶							汽車材料	3	選	引擎原理與實習
		22								汽車服務與行銷	1	選		
		22									23			
二年級實用	汽車底盤實習	4	校選			鄭水成					液壓原理及實習	4	必	
	電工概論與實習	3	部必								電子概論與實習	3	必	
	機踏車修護實習 III	3	校選			吳嘉銘					機踏車修護實習 IV	3	選	
	應用力學 I	2	校選			林森健					應用力學 II	2	選	
	汽車學 III	3	校必			洪敬閔					汽車學 IV	3	必	丙、乙級加強
	燃料噴射引擎	2	校選			林重仁					機件原理	2	必	
		17									17			
一年級實用	機械基礎工作法	4	部必					洪敬閔	許志宏		汽油引擎實習	4	必	
	汽車基礎實習 I	3	校選					洪敬閔	許志宏		汽車基礎實習 II	3	選	
	機踏車修護基礎實習 I	3	校選					洪敬閔	吳嘉銘		機踏車修護基礎實習 II	3	選	
	汽車原理 I	3	部必					洪敬閔	許志宏		汽車原理 II	3	必	丙級加強
	基本電學	2	部必					電機科	電機科		動力機械概論	2	選	
	工業安全與衛生 I	1	校選					陳俊宏	李明輝		工業安全與衛生 II	1	選	
		16									16			
合計		22		17		16	16			合計				

高英高級工商職業學校100學年度第1學期【汽車科】專業科目教師命題科目一覽表【正規、實用技能班】

年級 / 學制	上學期科目名稱	學分	必修 選修	三年級			二年級			一年級			備註
				第一次	第二次	期末考	第一次	第二次	期末考	第一次	第二次	期末考	
三年級 編制班	汽車綜合實習 I	4	校選										
	柴油引擎實習	3	校選	鄭永成	鄭永成	鄭永成							
	專題製作 I	3	校必										
	機械製造	2	校選	林森健	林森健	林森健							
	機械材料	3	校選	鄭永成	鄭永成	鄭永成							
	電子學 I	3	校選	電機科	電機科	電機科							
	交通法規	2	校選	林重仁	林重仁	林重仁							
	應用力學 I	2	部必	林森健	林森健	林森健							
二年級 編制班	汽車底盤實習	4	校選				謝國慶	謝國慶	謝國慶				
	電工概論與實習	3	部必										
	機踏車修復實習 I	3	校選				吳嘉銘	吳嘉銘	吳嘉銘				
	應用力學 I	2	部必				林森健	林森健	林森健				
	燃料噴射引擎	2	校選				林重仁	林重仁	林重仁				
	汽車學 III	3	校必				林重仁	林重仁	林重仁				
一年級 編制班	機械工作法及實習	4	部必										
	汽車基礎實習 I	2	校選							黃志仁	黃志仁	黃志仁	
	工業安全與衛生 I	1	校選										
	動力機械概論 I	2	部必							林森健	林森健	林森健	
	機電識圖與製圖 I	2	部必							黃志仁	黃志仁	黃志仁	
	汽車學 I	3	校必							李明輝	李明輝	李明輝	
三年級 實用	柴油引擎實習	3	校選										
	汽車綜合實習 I	4	校選	謝國慶	謝國慶	謝國慶							
	專題製作 I	3	校必										
	應用力學 I	2	校選	林森健	林森健	林森健							
	電子學 I	3	校選	電機科	電機科	電機科							
	交通法規	2	校選	李明輝	李明輝	李明輝							
	機械製造	2	校選	林森健	林森健	林森健							
	機械材料	3	校選	謝國慶	謝國慶	謝國慶							
二年級 實用	汽車底盤實習	4	校選				鄭永成	鄭永成	鄭永成				
	電工概論與實習	3	部必										
	機踏車修復實習 III	3	校選				吳嘉銘	吳嘉銘	吳嘉銘				
	應用力學 I	2	校選				林森健	林森健	林森健				
	汽車學 III	3	校必				洪敬閔	洪敬閔	洪敬閔				
	燃料噴射引擎	2	校選				林重仁	林重仁	林重仁				
一年級 實用	機械基礎工作法	4	部必							洪敬閔	洪敬閔	許志宏	
	汽車基礎實習 I	3	校選							洪敬閔	洪敬閔		
	機踏車修復基礎實習 I	3	校選							洪敬閔	洪敬閔	吳嘉銘	
	汽車原理 I	3	部必							洪敬閔	許志宏	許志宏	
	基本電學	2	部必							電機科	電機科	電機科	
	工業安全與衛生 I	1	校選							陳俊宏	李明輝	李明輝	

高英高級工商職業學校100學年度第1學期【汽車科】專業科目教師命題科目一覽表【建教班】

年級 / 學制	上學期科目名稱	節數	學分	必修	三年級建教班		二年級建教班		一年級建教班		備註
					期中考	期末考	期中考	期末考	期中考	期末考	
三年級建教科目	汽車綜合實習 I	4	2	校選	陳俊宏	陳俊宏					
	柴油引擎實習	3	2	校選	陳俊宏	陳俊宏					
	專題製作 I	3	2	校選	陳俊宏	陳俊宏					
	動力機械概論 I	3	2	部必	許志宏	許志宏					
	應用力學	3	2	部必	林森健	林森健					
	機械材料	2	1	校選	吳嘉銘	吳嘉銘					
	汽車學 III	3	2	校必	李明輝	李明輝					
二年級建教科目	液氣壓原理及實習 I	3	2	部必			洪敬閔	許志宏			
	電工概論與實習 I	3	2	部必			洪敬閔	許志宏			
	汽車學 III	3	1	校必			洪敬閔	許志宏			
	電子概論與實習 I	3	2	部必			陳文星	陳文星			
	應用力學	3	2	部必			林森健	林森健			
一年級科目	機械工作法及實習	6	4	部必					吳嘉銘	陳俊宏	
	汽車學 I	3	2	校必					吳嘉銘	陳俊宏	
	換電識圖與製圖 I	3	2	部必					黃志仁	黃志仁	

高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

電機電子群第一次教學研究會會議記錄

- 一、日期：100 年 8 月 31 日 16 時 30 分  
二、地點：電子電路實習工場  
三、主席：蔡忠憲  
四、出席：(出席簽名) 記錄：王紀傑

楊勝杰	蔡忠憲	林美君
吳美娜	黃淑靜	張益斌
林平儀	許潤靜	林俊良
許順山	賴白助	洪宗光
廖略明	林卓志	陸慶芳
黃泉偉		

## 五、報告事項：

1. 上課鐘響老師學生 1 分鐘內要跑步進教室。
2. 請各位老師充實教學檔案，內容要加強不要過於簡單。
3. 校長希望能夠成立班級讀書會以培養學生讀書風氣。
4. 請老師加強專業科目的教學內容。
5. 成立研發性社團，單晶片自走車研習社由許順山老師負責，丙級社團由林阡儒老師負責，乙級社團由簡琨祥老師負責。
6. 降低學生異動率並加強學生輔導工作，以培養優秀的學生。
7. 實習課上課內容要加強，增加作業跟實習電路難度，不要讓學生過早完成四處走動。
8. 各實習工場負責人要確實巡檢，有發現問題要立即回報。
9. 口香糖跟手機一樣列為違禁品。
10. 制服學號請於本星期內完成檢查，顏色不要繡錯工作服是金黃色未來將更改為橘色，制服為藍色、運動服為紅色。
11. 一年級選擇掃地公差每班各 3 位，請在第一次段考後提交名單統一由主任管理及培訓，將協助考取 4 張丙級 1 張乙級證照。
12. 公差輪值表已經公佈，之後實習工場打掃將由公差負責不再由各班派人打掃一年級除外。

## 六、討論事項：

(一) 各科教學研究會記錄請擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考、命題人員暨試題內容。

1. 教學進度如屬同一年級，同一科目建議採同一近進度已配合段考、期考及命題人員作業
2. 段考、其考試題人員命題內容，建議將正規班何實用技能班分開以區分程度。
3. 依教學科目、老師專業來安排教學進度之編寫。
4. 依上課進度及教學內容，配合相關之任課教師擬定段考考試試卷之內容。

## (二) 如何落實教學正常化？

1. 先訂好教學大綱、大要及教學進度表以便備課並依教學進度表實施落實教學；實施隨堂測驗以提昇及檢測學生學習成效。
2. 準時上課並要求上課秩序，要做到完全教學 50 分鐘讓學生能完全的學習。
3. 教師把握重點內容，認真教學；訂定評量時間，發覺學生各科目的問題並解決問題。
4. 依規定抽檢學生學習作業。

## (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就。

1. 上課筆記批閱、口頭問答、多媒體妥善運用、隨堂測驗等以綜合檢視學習成效，增加學習成就及考量補救教學的課業指定。
2. 依照學生程度採用不同評量方法，如口頭問答或紙筆測驗、實作等，可增加學生學習成就。
3. 除段考紙筆成績計分外，時時觀察學生學習態度及上課認真情形，皆為評量項目以增加學生學習成就。
4. 可與產業公司合作，提供就業管道資訊以提升學習意願。

## (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率。

1. 除了基本考科複習教學之外，技優推甄的證照取得再加以專題論文比賽等經驗來增加升學競爭力。
2. 邀專院校到校演講宣傳升學的遠景，激勵升學志向及早準備升學實力。
3. 落實課後升學輔導課程，告知同學隨時可到科辦公室找老師尋求解答。
4. 利用專業科目隨時輔導並鼓勵學生培養自信新以提高升學意願或是宣導一些升學學生讀不錯的學校之例鼓勵學生，讓學生有個努力的目標。

## (五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力。

1. 鼓勵同學踴躍到圖書館借閱書籍，班導師可以規定或鼓勵同

學閱讀亦可用鼓勵獎勵的方式寫出心得。

2. 鼓勵優良好心得投稿以提升寫作能力或多多參加各種文學性校內外比賽。
3. 鼓勵學生多閱讀相關各外讀物並利用課堂時間培養學生自我閱讀能力及創作。
4. 隨時養成班級之讀書風氣，鼓勵班級成立讀書會，撰寫讀書心得寫作並予以考評。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散 會： 5 時 30 分

召集人簽名：

林 忠 憲



高英工商100學年度第一學期資訊電子科考試及進度撰寫分配表

年級	班別	科目名稱	學分	寫進度	第一次	第二次	期末考	備註
一年級	正實	基本電學I	3	蔡忠憲	唐勝明	蔡忠憲	唐勝明	
	正實	基礎電子實習I	4	林芊儒	簡琨祥	林芊儒	簡琨祥	
	正實	電腦硬體概論I	3	張益銘	林芊儒	許順山	林芊儒	
	正實	基本電學實習I	3、5	簡琨祥	林芊儒	簡琨祥	林芊儒	
	正實	工業安全與衛生 I	1	林芊儒	簡琨祥	林芊儒	簡琨祥	
二年級	正實	程式語言I	3	葉忠賢	陳大元	葉忠賢	陳大元	
	正實	電子學I	3	黃宗偉	邱俊諭	黃宗偉	許順山	
	正實	電子學實習I	3	張益銘	葉忠賢	張益銘	林俊良	
	正實	數位邏輯實習	3	林俊良	葉忠賢	張益銘	葉忠賢	
	正實	數位邏輯	3	楊勝杰	林 泰	林俊良	楊勝杰	
	正實	電腦軟體應用 I	2					
三年級	正實	專題製作I	3	葉忠賢	簡琨祥	葉忠賢	簡琨祥	
	正實	無線網路導論	3	陸慶芳	葉忠賢	陸慶芳	林俊良	基本電學升學
	正實	微電腦結構	3	林俊良	林俊良	林俊良	林俊良	數位邏輯升學
	正實	微電腦實習	4	簡琨祥	葉忠賢	簡琨祥	葉忠賢	
	正	電子電路	3	許順山	黃宗偉	許順山	黃宗偉	電子學升學
	正	電子電路實習	3	楊勝杰	葉忠賢	楊勝杰	葉忠賢	乙級學科
	正實	網頁設計	3	陳大元	陳大元	陳大元	陳大元	
	實	實用電子電路	3	許順山	黃宗偉	許順山	黃宗偉	電子學升學
	實	微電腦原理與應用	3	葉忠賢	簡琨祥	葉忠賢	簡琨祥	乙級學科

說明：

- 請撰寫進度之教師於9/10日前繳交教學綱要、科目大要以及教學進度表（請交電子檔）  
 檔案格式範例：991電子電路(教學綱要)-正  
 檔案格式範例：991電子電路(科目大要)-正  
 檔案格式範例：991電子電路(教學進度表)-正  
 檔案格式範例：991實用電子電路(教學綱要)-實  
 檔案格式範例：991實用電子電路(科目大要)-實  
 檔案格式範例：991實用電子電路(教學進度表)-實
- 建教班於學期中回校之考試進度出題，由任課教師自行出題。
- 請各教師依教務處規定時間內將考卷交給科主任，謝謝！
- 電子檔請寄：t135@kyicvs.khc.edu.tw



## 五、報告事項：

### (一) 各年級教學重點：

#### 1. 一年級：

- (1)基本儀器操作的熟練度。
- (2)加強廣告設計術科技能。
- (3)視覺傳達設計丙級技能檢定的學術科訓練。
- (3)建立愛校心及榮譽感。

#### 2. 二年級：

- (1)強化廣告設計進階課程的技能及理論，並配合電腦數位設計應用。
- (2)鼓勵學生參與校外設計競賽，並可配合專業課程安排進度，以激發學生上進心及實務經驗。
- (3)印前製程丙級技能檢定學術科訓練。

#### 3. 三年級：

- (1)廣告設計及印前製程乙級技能檢定學術科輔導。
- (2)升學課業輔導及升學資訊的提供，並因應學測加考術科加強專業技能。
- (3)作品集及專題製作的規劃製作。
- (4)強化就業技能輔導及職場倫理的宣導。

### (二) 配合各年級教學重點，各專業教師輔導分配重點如下：

	一年級	二年級	三年級
陳韻如	1. 視傳丙級術科(圖形) 2. 視傳丙級學科(1、5) 3. 製圖儀器操作 4. 色彩調色及平塗技能	1. 印前丙級術科 2. 印前丙級學科(2、3、5) 3. 校外競賽	1. 印前乙級學科 2. 印前乙級術科(2、3) 3. 設計圖法(升學術科) 4. 校外競賽
王雪蓮	1. 視傳丙級術科(文字) 2. 視傳丙級學科(6) 3. 製圖儀器操作		1. 設計概論、造形原理(升學學科) 2. 專題製作 3. 校外競賽

陳芝般	1. 視傳丙級術科(文字) 2. 視傳丙級學科(6) 3. 製圖儀器操作	1. 校外競賽	1. <u>設計概論、造形原理</u> (升學學科) 2. 設計基礎(升學術科) 3. 作品集(拍照) 4. 專題製作 5. 校外競賽
孫佩辰	1. 視傳丙級術科(圖形) 2. 視傳丙級學科(5、 <u>3</u> 、 <u>4</u> ) 3. 圖形塗繪技能	1. 印前丙級學科( <u>1、4</u> 、 <u>6、7、8</u> ) 2. 印前丙級學科(2、3 、5) 3. 印前丙級術科 4. 校外競賽	1. 印前乙級學科 2. 印前乙級術科( <u>2、3</u> ) 3. 設計圖法(升學術科) 4. 專題製作 5. 校外競賽
邱建穎	1. 視傳丙級學科( <u>2</u> 、 <u>7</u> ) 2. 基本繪圖能力 3. 速寫表現能力	1. 校外競賽	1. 印前乙級術科( <u>1、4</u> ) 2. 色彩原理(升學學科) 3. 專題製作 4. 校外競賽
江秀英	1. 視傳丙級學科( <u>1</u> 、3 、4) 2. 圖形塗繪技能 3. 色彩調色及平塗技能	1. 印前丙級學科(1、4 、6、7、8) 2. 校外競賽	1. 印前乙級術科(1、4) 2. <u>色彩原理</u> (升學學科) 3. <u>設計基礎</u> (升學術科) 4. 專題製作 5. 校外競賽

※班別：正規班、實用技能班、正規+實用

(三) 各專業實作科目一定要理論重點筆記，協助學生加強記憶及技能程度。

(四) 各專業實作科目皆要收集學生作品，以便日後學生作品展示觀摩。

## 六、討論事項：

(一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

1. 各專業科目教學進度表、科目大要及教學綱要，請任課老師依規定格式規畫，並於9月15日繳交電子檔。

2. 各專業課程段考命題負責教師如下：

課程名稱 \ 考試	期中考 I	期中考 II	期末考
文字造形	王雪蓮	王雪蓮	王雪蓮
基礎圖學	陳韻如	孫佩辰	孫佩辰
基本設計	江秀英	江秀英	江秀英
色彩原理	陳韻如	江秀英	江秀英
廣告設計 I	孫佩辰	孫佩辰	孫佩辰
電腦繪圖 I	孫佩辰	陳韻如	陳韻如
電腦繪圖 III	邱建穎	江秀英	江秀英
廣告設計 III	江秀英	陳芝殷	江秀英
數位多媒體	陳韻如	孫佩辰	孫佩辰
展示設計	陳芝殷	陳芝殷	陳芝殷
包裝設計	江秀英	邱建穎	江秀英
設計繪畫	孫佩辰	陳韻如	陳韻如

※其餘科目由各任課教師自行命題。

(二) 如何落實教學正常化？請討論。

1. 準時上下課，落實完全教學。
2. 教師確實掌握上課進度，課程教授內容勿偏離主題。
3. 教師課前充分備課，實施教學可運用多媒體輔助課程實施，呈現教學多元化。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

1. 針對術科的作業，應該要有每一次的進度成績，提供多元成績評量。
2. 術科實作作品列入考試成績的計算，而不是只計算月考成績。
3. 鼓勵學生在課堂上多多回答問題，並給予口頭獎勵與

加分鼓勵。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

1. 多提供升學資訊。
2. 多舉辦升學講座。
3. 請學生提前作升學備審資料及作品集的準備。
4. 多多參觀技專院校，使學生有進入理想學校的憧憬。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

1. 教師每月收集文章，張貼至教室公佈欄與學生分享。
2. 教師可每月推薦一至兩本好書，列於班級好書推薦單上，並請學生分享讀後心得。
3. 每週請同學找出名言或佳句三句，抄錄週記中。

(六) 本學期教學觀摩時間如下：

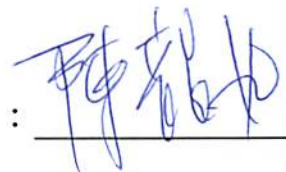
日期	教師	班級	科目
10月26日第二節	江秀英	廣2-1	廣告設計

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：16時55分

召集人簽名：



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

資料處理科第一次教學研究會會議記錄

- 一、日期：100 年 09 月 01 日 16 時 00 分  
二、地點：資料處理科導師室  
三、主席：黃蘭瑛 主任  
四、出席：(出席簽名) 記 錄：黃英宗 老師

王美金	盧沛明	郭淑華
李淑娟	洪宛如	余秋鴻
黃蘭瑛	黃英宗	

## 五 報告事項：

- (一) 各科目教學進度表之填寫，可上學校教材資源中心網頁參考前學年之進度修正後，於 9/5(一)前，將完成的教學進度資料上傳給主任。
- (二) 上實習課的老師，成績請以單元(章課)方式公告。總成績須在學期結束前一週，公佈讓學生知道。
- (三) 科內需持續加強升學和考照，以因應未來幾年少子化帶來的衝擊。科內已為學生規劃高職三年中可考證照，若學生順利的話，三年下來共可拿到 22 張證照。多鼓勵學生積極參與證照考試，懂得為自己的專業做投資。要求學生畢業前，每人至少要擁有一張丙級技術士證。
- (四) 已經開學了，請老師確實要求學生在鐘聲響完一分鐘內進到教室，除了要求學生上課馬上進教室外，也請老師自我要求準時上下課。
- (五) 本科為加強學生技能水準及幫助同學通過各項檢定，本學期開設的專業社團共計有三，如下：
  1. 會計事務研習(A)社—指導教師為郭汶菁老師
  2. 會計事務研習(B)社—指導教師為盧沛明老師
  3. 電腦軟體應用乙級研習社—指導教師為黃英宗老師請各班導師鼓勵同學踴躍報名參加。
- (六) 持續要求學生的服儀禮節，尤其是新生的頭髮和指甲，請導師多擔待多注意。
- (七) 本學期電腦教室的管理請務必落實，各負責教師每天下班前應到電腦教室巡查，特別注意門窗安全管理，並檢查電源有否關閉。各電腦教室負責教師如下：
  - 第四電腦教室：黃英宗老師
  - 第五電腦教室：陳嫻嫻老師
  - 第六電腦教室：盧沛明老師

- (八) 全國技術士檢定第三梯次報名已經開始，三年級的軟體應用乙級檢定、二年級的會計事務丙級檢定，請任課老師持續加強。任課老師請安排複習進度與作業，多鼓助學生，協助學生順利考取證照報名表及報名費，請導師最晚於 9/5(一) 前繳交給主任。
- (九) 通過國家技術士證考試的原住民學生，擁有丙級證照者，可申請 5000 元獎學金；擁有乙級證照者，可申請 10000 元獎學金，請導師注意提醒學生申請。

#### 六 討論事項：

- (一) 請擬定教學進度及作業內容，並討論段考期考命題人員暨試題內容。

01. 各科目段考出題及教學進度表填寫之分配情況如(附件)，原則上由各任課老師填寫，若有兩位以上任課，請自行協調進度。並請各負責教師於會後，將教學進度表、科目大要及教學綱要繕打成電子檔，直接將電子檔傳送給科主任，請科主任於 9 月 17 (星期五) 前完成各學科教材資源中心網頁上傳。
02. 考試之命題方式以選擇、是非、填空或簡答之題型為主佔 70%；問答或計算之題型佔 30%，總分最高可配到 120 分。配分請清楚標示，題數不宜太少，試題內容難易適中，勿過於艱澀，以免打擊學生信心與學習興趣。命題後請老師先檢查過目以避免錯誤，並送科主任審題。
03. 各科目作業之批閱，請各任課老師於兩次段考之間各批閱作業兩次，使學生養成寫作業的習慣，以增進學習成效。

- (二) 如何落實教學正常化？

01. 教師應熟悉課本，遵照規定教學。

02. 充實及自製教學媒體
03. 統一規劃學生活動，調補課依程序辦理，以確保照表上課，正常教學
04. 發揮因材施教精神，教學方法多樣化
05. 學習環境衛生設施(通風、照明、整潔)硬體設備(課桌椅、黑板、門窗)人性化
06. 老師照表按時並依課程內容上課
07. 過程中注重教學品質的提昇，並效率化、合理化、精緻化
08. 從事教學工作，有違規者，依法議處，認真負責，成績卓著者，從優敘獎
09. 定時抽查作業、抽考
10. 學生做評量，以瞭解學生對課程的吸收情形，並適時彈性予以調整授課內容與進度

### (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？

01. 實施多元化評量，從上課精神、學習態度、口頭問答、演習操作、閱讀報告、隨堂測驗、作業習作等各方面評量
02. 計分可依不同情境，視學生之個別差異及學習態度訂定給分標準
03. 辦戶外教學，並撰寫心得報告
04. 上課出席狀況，態度及授課中互動的情形，列入評量
05. 教學評量，蒐集各科優良試題，逐年建檔，充實題庫內容
06. 卷宗評量方式、學習單評量方式，方式可由教師、家長、自我、同儕等評量
07. 期末舉辦一次教師評量方式觀摩會，探討各種評量方式實施的優缺點，提出應注意的事項及改進方法

### (四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？

01. 加強授課內容的深度及廣度。
02. 隨堂測驗，以便隨時掌握學生之學習狀況。
03. 舉辦升學座談會，提早為學生做有關升學的生涯規劃
04. 邀請優秀學長、學姐返校為學弟妹鼓勵打氣。
05. 加強課後輔導
06. 分級教學，將想升學的學生與一般學生分開上課
07. 利用班會或適當時機宣導有關升學各項資料
08. 舉辦校內模擬考試複習考，引導學生學習及準備的方向。
09. 加強三年級畢業生「專業科目」專題報告
10. 針對一年級舉辦「升學或就業」親職演講
11. 實施升學就業意願調查，加強進路輔導
12. 實施升學諮商，並提供升學資訊
13. 加強升學策略輔導學生升學，適才適性、適所選校
14. 建置各學科網路資料庫、互動式教學系統、線上輔助學習系統
15. 成立升學輔導小組（或委員會）製訂高一到高三的升學配套措施。
16. 推甄資料的準備應及早，如自傳、成品、推薦函、生涯規劃等都應加強學生的認知製作
17. 課程教材能符合升學趨勢，高三有意願升學者，能參與校內、外的複習考、模擬考。
18. 建立升學學科書籍、強化教師陣容。
19. 瞭解學生，協助選擇適合的升學管道。
20. 至輔導室或圖書館查詢相關升學資料

（五）如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？

01. 為學生營造一個良好的閱讀環境
02. 讓學生自由挑選自己喜愛的書籍，才能讓學生體會到

閱讀的樂趣

03. 教導學生如何使用圖書館，培養其終身學習的能力。
04. 成立學生讀書會，讓閱讀真正進入孩子的生活中。
05. 可利用班會或空白課程，讓學生分享閱讀心得。
06. 獎勵學生繳交讀書心得報告，如予記「嘉獎」或其他獎勵。
07. 闡明閱讀的重要性，養成學生多讀多看多寫的好習慣。

七 建議事項：無

八 臨時動議：無

九 散會：17時 40分

召集人簽名： 



高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

餐飲管理科 第一次教學研究會會議記錄

一、日期：100 年 9 月 4 日 16 時 10 分

二、地點：餐飲管理科辦公室

三、主席：林慧淇

四、出席：(出席簽名) 記錄：黃金霞

林裕南	林慧淇	黃聰莉	
許博貴	林玉婷		
林美良	林宜萱		
林佩璋	鄭美芝		
陳春玉	高少芸		
唐雅玲	于佩竹		
謝碧湘	許真敏		

## 五、報告事項：

- (一) 本學期開始，因增購新的消防設備及為了加強實習安全之宣導，請各任課教師詳細說明實習教室使用規定及機具操作方式，以降低實習意外發生之機率。
- (二) 本學期教學進度，請各教師劃一課程之分配及安排，勿造成教學內容不一之狀況，若有特殊課程之需求，應事先提出討論，以完善本科教學之內容。

## 六、討論事項：

- (一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。
  1. 本學期教學進度由任課教師同仁排定，專業實習課程每次實習完畢，應撰寫實習心得報告，專業理論課程於每次段考間，應有二次作業之撰寫，內容以該單元之重點為練習要項。
  2. 試題內容命題務必標明考試範圍，是非及選擇題要占題型之70%，內容難易度適中，教師在評量時應以多元評量之方式進行，以適應學生個別差異。
  3. 教學進度及作業內容，段考、期考命題人員安排如附件。
- (二) 如何落實教學正常化？請討論。
  1. 教學課程內容依教學進度表實施，並定期檢核學生的學習狀況，適時調整。
  2. 定期巡堂瞭解各任課教師上課情形及學生學習狀況，並針對學習狀況提出討論。
- (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。
  1. 除紙筆測驗之成績外，任課教師應將學生之平時表現，如作業成績，上課互動之加扣分，或實務操作等分數，確實登錄於計分簿上，並依適當比例給予學生較為客觀的成績，真正落實多元化的評量。
  2. 將多元評量的項目標準化，任課老師依規定給分，再透過

相關的應用程式，以提高學生學習成就。

- 3.可以口試來替代紙筆測驗的評量。
- 4.進行質化評量，如善用行為技術檢核表，態度量表，觀察記錄表，卷宗評量，參觀報告等。具體作法如：
  - (1)實作評量：紙筆測驗、辨識測驗、模擬實作測驗。
  - (2)口語評量。
  - (3)檔案評量。
  - (4)動態評量。
- 5.可藉由學生同儕間個人互評或小組互評或競賽的方式進行評量。
- 6.教師可自行設計多元評量表格，登記所有成績，再依項目計算成績。
- 7.課程設計中，除紙筆測驗成績外，可增加書面報告，上台報告活動，分組活動，個人發表，上課態度成績比例，使學生在各方面能力都能均衡發展，並引起學生學習興趣。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

- 1.輔導學生建立基本檔案，製作推甄資料。
- 2.蒐集有關升學的訊息，協助學生了解各學校狀況及科系，進行個別評估，以利於日後的選擇。
- 3.鼓勵參與升學輔導及模擬測驗。
- 4.極力推動技藝競賽之參與及培訓，鼓勵三年級學生利用課餘時間加強技能訓練，以獲得優異成績，爭取就讀理想學校的機會。
- 5.利用下課後上專業考科的課後輔導課程。
- 6.學校舉辦之升學講座，鼓勵三年級學生參加。
- 7.讓學生清楚了解升學之各種管道與方法。
- 8.可請畢業校友回校宣導。
- 9.落實學生生涯檔案製作，逐年增加學生個人資料。
- 10.增加導師時間，引導學生多學習考科內容，引導學生準備

考試並做定期測驗。

11.欲升學學生集中管理，上課以跑班方式進行，以凝聚其認真向上之情緒。

12.透過講演或書面方式，讓學生了解目前可升學的方式及管道，以找到自己理想的學校及科系，再深入了解自我目標所需的條件及成績，並透過個人資料整理及各考科教師透過統整，複習增加學科能力。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

1.圖書館利用教育舉辦及透過班級讀書會活動的執行，推薦同學優良書籍刊物，並藉由教師導讀及提問，引發學生深層思考及閱讀興趣。

2.舉辦班際作文比賽或讀書心得比賽，激發學生榮譽心，也藉此多觀摩不同的課外讀物。

3.針對借閱次數多的同學予以記功鼓勵。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：17時10分

召集人簽名： 林黎丞



100學年度第一學期教學進度、綱要、大要、段考命題分配表

課程名稱	班級	任課老師	進度表	第一次段考	第二次段考	期末考
中餐烹調實習 I	餐1-1(正規)	林美良		龔聰莉		
中餐烹調實習 I	餐1-2(正規)	林玉婷				
中餐烹調實習 I	餐1-4(實用)	龔聰莉				
中餐烹調實習 I	餐1-5(實用)	林美良				
中餐烹調實習 I	餐1-6(實用)	陳春玉				
中餐烹調實習 I	餐1-8(建教)	高少芸				
食物學 I	餐1-1(正規)	謝碧霜		林啟南		
食物學 I	餐1-2(正規)	林玉婷				
食物學 I	餐1-4(實用)	龔聰莉				
食物學 I	餐1-5(實用)	林啟南				
食物學 I	餐1-6(實用)	陳春玉				
餐旅服務 I	餐1-1(正規)	林宜萱		許貞敏		
餐旅服務 I	餐1-2(正規)	許博貴				
餐旅服務 I	餐1-8(建教)	于佩珍				
餐旅服務技術 I	餐1-4(實用)	于佩珍				
餐旅服務技術 I	餐1-5(實用)	許貞敏				
餐旅服務技術 I	餐1-6(實用)	許貞敏				
餐旅概論 I	餐1-1(正規)	林慧琪		高少芸		
餐旅概論 I	餐1-2(正規)	高少芸				
餐旅概論 I	餐1-4(實用)	林慧琪				
餐旅概論 I	餐1-5(實用)	高少芸				
餐旅概論 I	餐1-6(實用)	陳春玉				
餐旅概論 I	餐1-8(建教)	高少芸				
餐飲安全與衛生	餐1-1(正規)	林啟南		林美良		
餐飲安全與衛生	餐1-2(正規)	許博貴				
餐飲安全與衛生	餐1-4(實用)	林美良				
餐飲安全與衛生	餐1-5(實用)	許博貴				
餐飲安全與衛生	餐1-6(實用)	鄭美足				
餐旅服務 III	餐2-1(正規)	于佩珍		林宜萱		
餐旅服務 III	餐2-2(正規)	于佩珍				
餐旅服務 III	餐2-3(正規)	林宜萱				
國際禮儀 I	餐2-4(實用)	林絮涵				
國際禮儀 I	餐2-5(實用)	林宜萱				
國際禮儀 I	餐2-6(實用)	許貞敏				
中餐烹調實習 III	餐2-1(正規)	陳春玉		鄭美足		
中餐烹調實習 III	餐2-2(正規)	林絮涵				
中餐烹調實習 III	餐2-3(正規)	高少芸				
中式點心實習 I	餐2-4(實用)	唐雅珍				
中式點心實習 I	餐2-5(實用)	鄭美足				
中式點心實習 I	餐2-6(實用)	許貞敏				
烘焙實務 I	餐2-1(正規)	林佩璋		林佩璋		
烘焙實務 I	餐2-2(正規)	林啟南				
烘焙實務 I	餐2-3(正規)	林啟南				
西式點心實習 I	餐2-4(實用)	林佩璋				
西式點心實習 I	餐2-5(實用)	謝碧霜				
西式點心實習 I	餐2-6(實用)	謝碧霜				
飲料與調酒 I	餐2-1(正規)	唐雅珍		唐雅珍		
飲料與調酒 I	餐2-2(正規)	唐雅珍				
飲料與調酒 I	餐2-3(正規)	唐雅珍				

飲料與調酒 I	餐2-4(實用)	唐雅珍	
飲料與調酒 I	餐2-5(實用)	林宜萱	
飲料與調酒 I	餐2-6(實用)	許貞敏	
餐旅日文與會話	餐2-1(正規)	林愷茵	林愷茵
餐旅日文與會話	餐2-2(正規)	林愷茵	
餐旅日文與會話	餐2-3(正規)	林愷茵	
餐旅日文與會話	餐2-4(實用)	林愷茵	
餐旅日文與會話	餐2-5(實用)	林愷茵	
餐旅日文與會話	餐2-6(實用)	林愷茵	
西餐烹調實習 I	餐3-1(正規)	龔聰莉	許博貴
西餐烹調實習 I	餐3-2(正規)	林慧琪	
西餐烹調實習 I	餐3-3(實用)	許博貴	
西餐烹調實習 I	餐3-4(實用)	許博貴	
西餐烹調實習 I	餐3-5(實用)	林慧琪	
西餐烹調實習 I	餐3-7(建教)	許博貴	
宴會餐飲實習 I	餐3-1(正規)	林佩璋	林佩璋
宴會餐飲實習 I	餐3-2(正規)	林啟南	林啟南
宴會餐飲實習 I	餐3-3(實用)	唐雅珍	唐雅珍
宴會餐飲實習 I	餐3-4(實用)	鄭美足	鄭美足
宴會餐飲實習 I	餐3-5(實用)	林慧琪	林慧琪
宴會餐飲實習 I	餐3-7(建教)	謝碧霜	謝碧霜
專題製作 I	餐3-1(正規)	林佩璋	林潔涵
專題製作 I	餐3-2(正規)	龔聰莉	
專題製作 I	餐3-3(實用)	林潔涵	
專題製作 I	餐3-4(實用)	許貞敏	
專題製作 I	餐3-5(實用)	林玉婷	
專題製作 I	餐3-7(建教)	謝碧霜	
蔬果切雕實習 I	餐3-1(正規)	林玉婷	林玉婷
蔬果切雕實習 I	餐3-2(正規)	林玉婷	
蔬果切雕實習 I	餐3-3(實用)	林玉婷	
蔬果切雕實習 I	餐3-4(實用)	林美良	
蔬果切雕實習 I	餐3-5(實用)	林美良	
蔬果切雕實習 I	餐3-7(建教)	林潔涵	
調酒實務 I	餐3-1(正規)	林慧琪	林慧琪
調酒實務 I	餐3-2(正規)	于佩珍	
調酒實務 I	餐3-3(實用)	鄭美足	
調酒實務 I	餐3-4(實用)	鄭美足	
調酒實務 I	餐3-5(實用)	鄭美足	
調酒實務 I	餐3-7(建教)	高少芸	
餐飲實務 I	餐3-1(正規)	于佩珍	于佩珍
餐飲實務 I	餐3-2(正規)	林宜萱	
餐飲實務 I	餐3-3(實用)	于佩珍	
餐飲實務 I	餐3-4(實用)	鄭美足	
餐飲實務 I	餐3-5(實用)	林宜萱	
餐飲實務 I	餐3-7(建教)	林宜萱	
餐飲管理 I	餐3-1(正規)	林啟南	陳春玉
餐飲管理 I	餐3-2(正規)	林啟南	
餐飲管理 I	餐3-3(實用)	林玉婷	
餐飲管理 I	餐3-4(實用)	陳春玉	
餐飲管理 I	餐3-5(實用)	陳春玉	
餐飲管理 I	餐3-7(建教)	林佩璋	

高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期

美容科 第一次教學研究會會議記錄

- 一、日期：100 年 8 月 31 日 4 時 30 分  
二、地點：美容科辦公室  
三、主席：侯佳慧  
四、出席：(出席簽名) 記錄：詹淑

侯佳慧	李自蓮	林珠觀	林妙盈
程茂榕	詹淑		

五、報告事項：

- (一) 新進人員課程介紹及環境講解。
- (二) 專業教室分配及注意事項。
- (三) 100 學年度第 1 學期授課內容所需材料申請。
- (四) 國中技藝班課程安排及材料申請。

六、討論事項：

- (一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

討論內容：

1. 根據教師實際授課內容編排教學進度，並根據學生學習狀況指定適合作業，以瞭解學生是否能真正理解教學內容，適時調整教學進度。
2. 授課教師根據教學內容進行段考、期考命題，並符合教務處之規定編定試題內容。

- (二) 如何落實教學正常化？請討論。

討論內容：

學習涵蓋層面很廣，教師應該有足夠程度的判斷能力及自主空間，來決定教學內容及品質，傳達給學生如何做多角度多層次的思考。

- (三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

討論內容：

瞭解學生學習的困難點，作為補救教學及個別輔導的依據；逐步增加學習情況，引發學習動機，幫助學生明瞭如何改變或發展自己的行為。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

討論內容：

利用自修課或第八節實施輔導課，加強主要科目的課業輔導時間，利用彈性課程時間，規劃部份學科的加強。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

討論內容：

帶班級讀書會，以團體的力量推動閱讀，並與寫作訓練加以結合。選一本書、組一個讀書會、制定簡易可行的運作規則；閱讀就是一種學習、一種分享、一種創造。觀念清楚明確，目標單純，為每天的訓練，累積了很多的素材，拿這些素材來創作，加上資訊融入的元素，利用電子化、網路化，透過發表、分享、觀摩、修正……的歷程，質與量同時並進，而這些也都會成為老師最完整的教學檔案，與學生最美好的學習經驗，甚至家長都可以參與進來。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：00 時 00 分

召集人簽名：

侯佳慧





五、報告事項：

無

六、討論事項：

(一) 擬定教學進度及作業內容，並討論段考、期考命題人員及試題內容？請討論。

答：一. 教學進度及作業內容：

高雄市私立高英高級工商職業學校 100 學年度第 1 學期各科教學進度表						
科目名稱	適用年級科別	學分數	教科書名稱/ 出版書局	編著者	任課教師	
健康與護理	一年級正規、實用、建教班	1	高中一/育達文化	鄭美治等	袁珮君、田雅妃	
週次	預 定 進 度				實際進度	備 考
	教 材 內 容	起 止 頁 數	作 業	測 驗		
第一週	課程簡介及第一章我的健康我作主之第一節【邁向健康】		P8-P16	v		
第二週	第一章我的健康我作主之第一節【邁向健康】		P8-P16	v		
第三週	第一章我的健康我作主之第二節【健康體位青春飛揚】作業		P17-P29	v		
第四週	第一章我的健康我作主之第三節【遠離慢性病】		P30-P40	v		
第五週	第一章我的健康我作主之第三節【遠離慢性病】		P30-P40	v		
第六週	第一章我的健康我作主之第四節【全球防疫從我做起】		P41-P48	v		
第七週	第一章我的健康我作主之第五節【面對老化】		P49-P59	v		
第八週	第二章促進安全生活之第一節【危機總動員】		P62-P70			
第九週	第二章促進安全生活之第二節【緊急醫療資源】及作業		P71-P77	v		
第十週	第二章促進安全生活之第三節【最新 CPR】		P78-P89	v		



難 度 (考前會複習)	適 中	適 中	適 中	適 中	適 中	適 中	適 中
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2011 二年級上學期(第三冊)

	第一篇 第二章	第一篇 第三章	第二篇 第一章	第二篇 第二章	第三篇 第一章	第三篇 第二章
課 時 數	3	3	1	2	1	1
分 數 分 配	50%	50%	50%	50%	50%	50%
題 型	是非題 選擇題	是非題 選擇題	是非題 選擇題	是非題 選擇題	是非題 選擇題	是非題 選擇題
命 題 老 師	田雅妃	田雅妃	田雅妃	田雅妃	田雅妃	田雅妃
難 度 (考前會複習)	適 中	適 中	適 中	適 中	適 中	適 中

三. 考古題試題內容:

高中健康與護理(乙版) I 第一章 我的健康我作主 第一節 邁向健康

一、是非題: 共 29 題

編碼: 01492

出處: 0101

來源: 課本

- (○) 1. 1998 年世界衛生組織 (WHO) 將健康定義為「個體生理、心理、社會及心靈四個層面均處於和諧安適的動態，不僅是沒有疾病或不虛弱」。

編碼: 01493

出處: 0101

來源: 課本

- (×) 2. 健康是指有沒有生病，與個人的信念與生活環境無關。

編碼: 01494

出處: 0101

來源: 課本

- (×) 3. 長時間的不良生活習慣如喝飲料、熬夜等，並不會對健康造成影

響。

- 編碼：01495                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 4. 青少年時期若能採用正向的情緒發洩與抒壓方式，如聽音樂、跑步等，將有助於情緒穩定，促進心理健康。
- 編碼：01496                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 5. 建立良好的生活型態，不僅可以防治疾病、增進健康，還可以延緩老化，延年益壽。
- 編碼：01497                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 6. 不健康的生活型態是影響個人健康最大的主因。
- 編碼：01498                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 7. 不吃早餐的人，因空腹狀態所以血糖降低，將會影響一整天的學習。
- 編碼：01499                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 8. 早餐占一天熱量的 35%，選擇漢堡、炸雞、薯餅等熱量含量較高的澱粉食物為佳。
- 編碼：01500                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 9. 人們不斷的在追求愛情、財富、快樂，但一旦失去健康，所有的夢想都是空談。
- 編碼：01501                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 10. 影響健康的因素包括生物遺傳、環境、生活型態及醫療保健體系，其中環境因素影響最大。
- 編碼：01502                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 11. 高中生為了追求好成績，每天熬夜 K 書，這是健康的生活習慣。
- 編碼：01503                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 12. 友友每天帶著酷炫的 MP3，走到哪裡、聽到哪裡，真是一位好學的健康人。
- 編碼：01504                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 13. 高中生因升學壓力、上網、聊天等因素，是睡眠不足最嚴重的族群，故應養成每天晚上 11 點以前就寢的習慣。
- 編碼：01505                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 14. 從影片「一公升眼淚」主角亞也身上，我們可以體會到如果有一天健康不見了，那麼所追求的愛情、財富與快樂，也就沒有意義了。
- 編碼：01506                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 15. 16 歲的阿航每日熬夜上網，不吃早餐、不吃青菜水果，也不喜歡運動，卻很少生病，也算是健康的個體。  
**解析** 健康不僅是沒有生病。
- 編碼：01507                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 16. 生活中充滿著不同的選擇，年輕時雖然有不健康的生活習慣，例如熬夜、懶的運動，等到年紀大時再調整生活作息就可以了。  
**解析** 習慣不易改變且對健康影響是不可逆的。
- 編碼：01508                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 17. 智霖是位成績優異的學生，更是班上的體育健將，唯獨個性孤僻、人緣差，但他仍可算是一位健康的個體。

**解析** 缺乏社交健康。

編碼：01509                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 18.「人因夢想而偉大，夢想因健康而踏實」這意謂著：健康使夢想有了實現的空間。

編碼：01510                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 19.一個人要有虔誠的宗教信仰，使心靈有所依歸，才稱得上是真正的健康，所以無神論者不可能健康長壽。

**解析** 心靈的健康是存在自己內在的東西，不一定要靠信仰。

編碼：01511                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 20.二次世界大戰期間，在德國集中營裡，有些人四年裡僅靠著發霉的麵包和水活下來，因為這些人相信他們能活下來，這就是信念，是屬於心理健康的層次。

編碼：01512                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 21.邱小妹遭酒醉的父親以酒瓶砸傷頭部而昏迷，送至北市仁愛院區卻以沒有機器床位遭到拒收的命運，最後送至二百公里外臺中的醫院，然而兩週後仍不治死亡。邱小妹事件是屬於影響國人健康因素中的環境因素。

**解析** 是屬於醫療保健系統。

編碼：01513                    出處：0101                    來源：課本  
(○) 22.臺灣車禍事故死亡人數居高不下，是屬於影響國人健康因素中的不健康的生活型態。

**解析** 是屬於不健康生活態因素。

編碼：01514                    出處：0101                    來源：課本  
(×) 23.濫用藥物、過胖、缺乏運動等不良生活習慣，是影響人們健康中的生物因素。

**解析** 是屬於生活型態因素。

編碼：01534                    出處：0101                    來源：習作  
(×) 24.現代的健康概念就是沒有疾病的發生。

編碼：01535                    出處：0101                    來源：習作  
(○) 25.《用腳飛翔的女孩》麗娜·連恩，即使失去雙手，她仍以積極樂觀的態度完成他的夢想，可說是一位健康的個體。

編碼：01536                    出處：0101                    來源：習作  
(○) 26.因醫療資源分布不均，導致東部地區民眾就醫不便，因而影響個人的健康，這是屬於影響國人健康因素中的醫療保健系統因素。

編碼：01537                    出處：0101                    來源：習作  
(○) 27.規律的運動、均衡的飲食、起身做環保、喜歡幫助他人並以感恩的心迎接每一天，這便是成為健康達人的要件。

編碼：01538                    出處：0101                    來源：習作  
(○) 28.個人可以透過評估自己的健康狀況，培養健康行為和定期健康檢查等方式來促進健康。

編碼：01540                    出處：0101                    來源：補充題  
(×) 29.青少年為了龐大的功課，該用功讀書，不應重視休閒活動的需求。

二、單選題：共 31 題

編碼：01515

出處：0101

來源：課本

- ( B ) 1. 曾擔任主播的馬雨沛罹癌後說：「平時要有健康存款」是指 (甲)多儲蓄，以免生病時無法獲得好的醫療、(乙)生活要積極進取，生命才有意義、(丙)健康是可以累積的，平時多花些時間和精力在運動及健康飲食上、(丁)存款內如果有足夠健康積蓄，就足以應付突如其來的壓力和疾病。(A)甲乙 (B)乙丙丁 (C)丙丁 (D)甲乙丙丁。

編碼：01516

出處：0101

來源：課本

- ( B ) 2. 影響一個人的健康狀態因素中，個人的生活型態占了一半的影響力，而其中很重要的一項是 (A)家庭 (B)飲食習慣 (C)金錢 (D)感情。

編碼：01517

出處：0101

來源：課本

- ( D ) 3. 16 歲的阿航喜歡吃雞排、珍奶、烤肉，不喜歡流汗的感覺及蔬菜的味道，成年後容易罹患何種疾病？ (A)富貴手 (B)五十肩 (C)白血病 (D)冠心病。

編碼：01518

出處：0101

來源：課本

- ( C ) 4. 健康的生活型態包括 (甲)每天吃早餐、(乙)睡前吃宵夜、(丙)每天睡足 6 小時、(丁)多喝飲料、(戊)偶爾可吃些油炸物或甜食調整心情、(己)每天累積運動超過 20 分鐘。(A)甲乙丙 (B)甲乙丙丁 (C)甲丙己 (D)甲丙戊己。

編碼：01519

出處：0101

來源：課本

- ( B ) 5. 阿凱每天上線到凌晨，因此早起上學讓他很痛苦，也沒有食慾吃早餐，所以阿凱可能出現哪些健康問題？ (甲)不吃早餐，引起厭食症、(乙)腺體機能失調，引發慢性病、(丙)低血糖，導致精神不濟、(丁)腸胃功能不佳，導致胃潰瘍、(戊)血液循環不佳，導致心肌梗塞、(己)血壓過高，導致中風。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁 (C)乙丙丁戊 (D)甲乙丙丁戊己。

編碼：01520

出處：0101

來源：課本

- ( D ) 6. 阿凱分析自己沒吃早餐的原因是因為晚上上線太晚，你覺得阿凱最需要訂定的計畫是 (A)前一天自己準備早餐 (B)早起做運動 (C)吃些促進食慾的營養品 (D)晚上最晚 11 點以前上床睡覺。

編碼：01521

出處：0101

來源：課本

- ( C ) 7. 阿凱跟媽媽約定一個星期內，若每天上學前吃完早餐，零用錢就能增加 100 元/月，在自我健康管理技巧中，這是屬於 (A)分析問題的原因 (B)擬定改變的目標 (C)簽訂契約書與獎勵 (D)擬定執行計畫的部分。

編碼：01522

出處：0101

來源：課本

- ( C ) 8. 在一星期的計畫中，阿凱發現自己仍有兩天未吃早餐，這時候你給阿凱的建議是 (甲)放棄吧！不吃早餐沒那麼嚴重、(乙)假日前一晚，可放縱自己一下、(丙)再接再厲，已經有改變了(丁)檢視未執行的原因、(戊)重新修正計畫、(己)認知到有吃與沒吃早餐間的差別。(A)甲乙丙丁 (B)乙丙丁戊 (C)丁戊己 (D)乙丙丁戊己。

- 編碼：01523                    出處：0101                    來源：課本  
( B ) 9. 下列選項何者不是健康生活的重要性？ (A)預防慢性病的發生 (B)達到瘦身的功用 (C)達到預防勝於治療的目的 (D)達到健康長壽。
- 編碼：01524                    出處：0101                    來源：課本  
( B ) 10. 痞子他從來不吃早餐，所以每天早上第三節課時就哈欠連連、沒有精神。當他要執行自我健康管理時，其第一步驟為 (A)分析問題的原因 (B)發現問題 (C)擬定目標 (D)擬定執行計畫。
- 編碼：01525                    出處：0101                    來源：課本  
( C ) 11. 下列何者非健康的生活型態？ (A)每星期至少運動三次，每次應保持 30~40 分鐘 (B)每天能有 8 小時以上的睡眠 (C)與同儕抽菸、喝酒以建立良好的人際關係 (D)維持理想體重，避免肥胖。
- 編碼：01526                    出處：0101                    來源：課本  
( B ) 12. 使用電腦、看電視或聽 mp3，每使用多久應休息 5~10 分鐘？ (A)30 分鐘 (B)1 小時 (C)2 小時 (D)3 小時。
- 編碼：01527                    出處：0101                    來源：課本  
( C ) 13. 下列何者為不良的生活型態？ (A)每天至少吃 5 份以上新鮮蔬菜水果 (B)每天至少睡足 6 小時 (C)熬夜上網、看電視 (D)每天累積運動時間超過 20 分鐘以上。
- 編碼：01528                    出處：0101                    來源：課本  
( A ) 14. 下列選項中哪一因素影響健康的程度是正確的？ (A)生活型態占 50% (B)生物遺傳占 50% (C)環境占 10% (D)醫療保健體系占 20%。
- 編碼：01529                    出處：0101                    來源：課本  
( D ) 15. 現代的健康強調的是一種 (A)整體的健康 (B)多層面的健康 (C)單向的健康 (D)A + B 的健康。
- 編碼：01539                    出處：0101                    來源：習作  
( A ) 16. 騎乘機車不戴安全帽是屬於影響健康因素中的哪一項？ (A)不健康的生活型態 (B)環境因素 (C)生物因素 (D)流行因素。
- 編碼：01541                    出處：0101                    來源：補充題  
( B ) 17. 董氏基金會的終身義工孫越，因早年吸菸長達 37 年，2010 年 1 月為參加公益活動提前接受體檢，意外發現罹患早期肺腺癌，開刀切除後，已無大礙。請問對孫越罹癌影響最大的因素為何？ (A)生物遺傳 (B)生活型態 (C)環境 (D)醫療保健體系。
- 編碼：01542                    出處：0101                    來源：補充題  
( B ) 18. 要如何實踐自我的健康責任，下列選項何者為非？ (A)過健康生活 (B)吃減肥藥減肥 (C)戴安全帽 (D)資源回收。
- 編碼：01543                    出處：0101                    來源：補充題  
( C ) 19. 下列有關傳統的健康定義，何者為非？ (A)沒有疾病就是健康 (B)是消極的健康 (C)是積極的健康 (D)追求疾病的治療方法。
- 編碼：01544                    出處：0101                    來源：補充題  
( B ) 20. 根據世界衛生組織對健康的定義，你認為下列個案中誰最有資格稱為「健康的個體」？ (A)阿水學歷高、職位高、薪水高，但 EQ 一點也不高 (B)阿蓮每日做環保、人緣好、身體好 (C)阿妹

天天做 SPA，以永保年年 18 歲 (D)阿九每天吃得好、睡得飽、懶得動、不打掃。

編碼：01545

出處：0101

來源：補充題

( B ) 21. 影響一個人的健康狀態因素中，個人的生活型態占了一半的影響力，而其中很重要的一項因素為 (A)家庭 (B)飲食習慣 (C)金錢 (D)感情。

編碼：01546

出處：0101

來源：補充題

( B ) 22. 年輕時養成下列哪一種生活習慣，可能會造成中老年時容易罹患慢性病呢？ (A)不吸菸、不喝酒 (B)喜歡吃高油脂、高鹽類的食物 (C)維持理想體重 (D)從事適當休閒運動。

編碼：01547

出處：0101

來源：補充題

( C ) 23. 社區有空氣汙染，罹患呼吸器官疾病的民眾較多，這是由於哪一項因素影響健康狀態？ (A)醫療照護 (B)生活型態 (C)環境 (D)遺傳基因。

編碼：01548

出處：0101

來源：補充題

( A ) 24. 下列敘述何者正確？ (A)爲了固本，年輕時就應養成良好的生活型態 (B)青春期的爲了長高長大，可以多吃點無妨 (C)只要吃得健康就可以，沒時間運動就算了 (D)只要是自己喜歡吃的食物，不用節制，可以多吃一點。

編碼：01549

出處：0101

來源：補充題

( B ) 25. 下列選項何者不是達到健康生活的方法？ (A)定期健康檢查 (B)一生病馬上買成藥吃 (C)從事規律性的運動 (D)均衡飲食。

編碼：01550

出處：0101

來源：補充題

( A ) 26. 下列選項哪些行爲是現代青少年健康的隱憂？ (甲)偏食、(乙)每日長時間上網查資料、(丙)精緻飲食、(丁)短時間快速減重、(戊)搭電梯替代走樓梯、(己)利用週六、日打籃球。 (A)甲乙丙丁戊 (B)乙丙丁戊 (C)甲乙戊己 (D)甲乙丁戊。

編碼：01551

出處：0101

來源：補充題

( D ) 27. 要提升自我照顧能力，需要有健康知識，下列何者爲正確健康知識的提供者？ (A)家長 (B)老師 (C)書本 (D)以上皆是。

編碼：01552

出處：0101

來源：補充題

( B ) 28. 要如何實踐自我的健康責任，下列何者爲非？ (A)過健康生活 (B)吃減肥藥減肥 (C)戴安全帽 (D)資源回收。

編碼：01553

出處：0101

來源：補充題

( D ) 29. 下列哪個人不算是真正的健康？ (A)旅美棒球好手王建民 (B)五體不滿足的乙武洋匡 (C)不向命運低頭的謝坤山 (D)四處求明牌簽樂透的人。

編碼：01554

出處：0101

來源：補充題

( A ) 30. 下列何者非自我照顧能力的要素？ (A)興趣 (B)知識 (C)動機 (D)技能。

編碼：01555

出處：0101

來源：補充題

( A ) 31. 要養成健康的生活型態，應從什麼時候開始？ (A)兒童期 (B)成人 (C)老年 (D)得病後。

三、問答題：共 4 題

編碼：01530

出處：0101

來源：課本

1. 請試著說明影響健康的因素有哪些？

解答

- (1) 生活型態
- (2) 生物遺傳因素。
- (3) 環境。
- (4) 醫療保健體系。

編碼：01531

出處：0101

來源：課本

2. 健康生活型態對健康的重要性為何？

解答

- (1) 促進健體能，預防疾病發生。
- (2) 增進個人心理健康。
- (3) 保有年輕，延緩老化。

編碼：01532

出處：0101

來源：課本

3. 自我健康管理技巧的步驟有哪些？

解答

- (1) 步驟一：發現問題。
- (2) 步驟二：分析問題的原因。
- (3) 步驟三：擬定改變的目標。
- (4) 步驟四：擬定執行計畫。
- (5) 步驟五：簽訂契約書與獎勵。
- (6) 步驟六：確實執行並填寫紀錄卡。

編碼：01533

出處：0101

來源：課本

4. 舉出一項青春期常見健康問題，例如便秘、青春痘、肥胖等，並設計以自我健康管理技巧六步驟改善此健康問題。

解答

(1) 步驟一：發現問題

國三生阿華因課業壓力繁重，飲食重肉類少蔬果，長期有便秘的困擾。

(2) 步驟二：分析問題原因

長期坐著唸書、很少運動、不愛吃蔬果。

(3) 步驟三：擬定改變的目標

每天至少排便一次。

(4) 步驟四：擬定執行計畫

① 每天喝水 2000 cc。

② 唸書 1 小時起來活動 10 分鐘。

③ 每天慢跑 20 分鐘。

④ 每天至少吃兩份水果、五份蔬菜。

⑤ 提早 15 分鐘起床，有充分時間排便。

(5) 步驟五：簽訂契約書與獎勵

我阿華每天都能確實做到早起排便，一星期後就會覺得神清氣爽，唸書更有效率；見證人：阿華姐姐。

(6) 步驟六：確實執行並填寫記錄卡

高中健康與護理（乙版）I 第一章 我的健康我作主 第二節 健康體位  
青春飛揚

一、是非題：共 29 題

- 編碼：01556 出處：0102 來源：課本  
( X ) 1. 理想體重的標準必須跟隨著時代潮流的審美觀，21 世紀的審美觀是愈瘦愈好。
- 編碼：01557 出處：0102 來源：課本  
( X ) 2. 健健常常上課遲到，所以他讓自己晚上吃飽一點，即使隔天沒有吃早餐也沒關係。
- 編碼：01558 出處：0102 來源：課本  
( O ) 3. 運動 333 原則是指每周運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳每分鐘達 130 下。
- 編碼：01559 出處：0102 來源：課本  
( X ) 4. 高中生常覺得時間不夠用，邊看書、邊吃飯可以讓自己讀書更有效率。
- 編碼：01560 出處：0102 來源：課本  
( O ) 5. 「成功減重」是指均衡的飲食加上規律的運動，並配合行為修正與毅力。
- 編碼：01561 出處：0102 來源：課本  
( X ) 6. 青春期是體態雕塑的最重要時期，因此應該要嚴格控制熱量的攝取，每天宜控制在 1,000 大卡以下。
- 編碼：01562 出處：0102 來源：課本  
( O ) 7. BMI 值過高的人，容易產生代謝症候群，容易罹患第二型糖尿病、高血壓等疾病。
- 編碼：01563 出處：0102 來源：課本  
( O ) 8. 養成規律的運動習慣能增加熱量消耗，達到減重的目的，是最經濟、有效的減重方式。
- 編碼：01564 出處：0102 來源：課本  
( O ) 9. 忙碌時，可隨時隨地採用累積式（分期付款式）的運動方式，只要每日累積至少 30~60 分鐘多元的體能活動，你就可以成為健康一族囉！
- 編碼：01565 出處：0102 來源：課本  
( O ) 10. 維持健康體位可從飲食、運動、睡眠三方面做起，另外學習健康體位管理亦是不可缺少的技能。
- 編碼：01566 出處：0102 來源：課本  
( X ) 11. 要到健身房運動，有教練指導效果才會好。
- 編碼：01567 出處：0102 來源：課本  
( O ) 12. 依據目前的研究顯示，運動不僅可以加強減肥的效果，而且在減肥成功後，對體重的維持也扮演著重要的角色。
- 編碼：01568 出處：0102 來源：課本  
( X ) 13. 人們糖的攝取最主要來自於飲料及甜點，這些食物均屬於空熱量，多吃有益健康。
- 編碼：01569 出處：0102 來源：課本  
( O ) 14. 減少如炸雞、薯條、甜不辣等食物的攝取，可降低血液中壞的膽

固醇 (LDL)。

編碼：01570 出處：0102 來源：課本  
(○) 15. 選用以涼拌、水煮、蒸、烤、清燉方式的食物；少吃芎芘食物（如玉米濃湯）均可以降低熱量的攝取。

編碼：01571 出處：0102 來源：課本  
(×) 16. 玉嬌的腰圍是 34 吋，臀圍是 38 吋，所以玉嬌腰臀比為 1.12（異常），容易罹患心血管疾病。

**解析** 腰臀比是  $34 \div 38 = 0.89$ 。

編碼：01572 出處：0102 來源：課本  
(○) 17. 糖尿病的發病初期大多沒有症狀，除非檢測血糖，否則不易發現。

編碼：01573 出處：0102 來源：課本  
(×) 18. 第二型糖尿病是指胰島素依賴型的糖尿病，常與少動多吃有關。

編碼：01574 出處：0102 來源：課本  
(×) 19. 不管是減肥、加強體力、或保持健康，都一定要好好鍛鍊肌肉。因此要到健身房運動，有教練指導效果才會好。

**解析** 可自行鍛鍊。

編碼：01575 出處：0102 來源：課本  
(○) 20. 忙碌時，採累積式的運動方式，只要每日累積至少 30~60 分鐘的體能活動，一樣有健身效果。

編碼：01576 出處：0102 來源：課本  
(×) 21. 同分量的食物，若以糖醋替代清蒸烹煮時，熱量最低。

編碼：01577 出處：0102 來源：課本  
(×) 22. 減重者常常因無法控制口腹之慾而放棄減重，這時應該尋求有效的減肥產品。

**解析** 應該繼續少吃多運動，才能達到減重的功效。

編碼：01600 出處：0102 來源：習作  
(×) 23. 設計體重控制計畫時，應以能快速減重為目標。

編碼：01608 出處：0102 來源：補充題  
(×) 24. 體重過重只會造成生理機能的影響，並不會影響個體的心理狀況。

編碼：01609 出處：0102 來源：補充題  
(×) 25. 吃是一件非常幸福的事情，只要能吃得飽，不必在乎太多。

編碼：01610 出處：0102 來源：補充題  
(○) 26. 青少年活動量大、消耗熱量多，若營養及熱量攝取不足，便會影響健康，建議可在三餐外增加點心的攝取，但應避免攝取高熱量而沒有營養的食物。

編碼：01611 出處：0102 來源：補充題  
(○) 27. 睡眠不足的人體內胰島素不能正常地使葡萄糖進行代謝，因而可能導致熱量過度累積，如果情況長期持續，將會導致體重過重、糖尿病、高血壓等。

編碼：01612 出處：0102 來源：補充題  
(○) 28. 體重不足容易疲倦、抑鬱、肌肉耗損，嚴重時更會出現免疫力變差、容易生病的狀況。

編碼：01613 出處：0102 來源：補充題

- ( X ) 29. 想要增重的人可以改變進餐的順序，先喝湯，再吃蔬菜，最後再慢慢吃飯和肉，以促進腸胃吸收。

**解析** 先吃飯跟肉類，湯最後喝，以免先占據了胃部空間。

## 二、單選題: 共 29 題

編碼：01578 出處：0102 來源：課本

- ( A ) 1. 一美身高 160 公分，體重 68 公斤，腰圍 79 公分，則一美的身體質量指數 (BMI) 為何？ (A)26.6 (B)2.56 (C)3.46 (D)23.5。

**解析** 體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。

編碼：01579 出處：0102 來源：課本

- ( D ) 2. 體重過重是指 (A)身體體內儲存過多的脂肪組織 (B)體內能量的攝取與消耗失去平衡 (C)身體質量指數大於 27 (D)身體質量指數大於 24。

編碼：01580 出處：0102 來源：課本

- ( B ) 3. 當女性腰圍大於多少公分時稱為肥胖？ (A)70 公分 (B)80 公分 (C)85 公分 (D)90 公分。

編碼：01581 出處：0102 來源：課本

- ( B ) 4. 身體質量指數計算方式為何？ (A)體重 (公斤) × 身高 (公尺) (B)體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺)<sup>2</sup> (C)體重 (公斤) × 身高 (公尺)<sup>2</sup> (D)體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺)。

編碼：01582 出處：0102 來源：課本

- ( A ) 5. 累積式的運動方式為 (A)即為分期付款式的運動 (B)每日只要累積運動 15 分鐘即可 (C)不需身體流汗 (D)不需心跳加速。

編碼：01583 出處：0102 來源：課本

- ( B ) 6. 根據衛生署所用的 BMI 測量方法，BMI 大於等於多少屬於過重？ (A)18.5 (B)24 (C)27 (D)30。

編碼：01584 出處：0102 來源：課本

- ( C ) 7. 良好的進餐順序可以達到健康體重的目的，下列順序何者正確？ (甲)蔬菜、(乙)肉類和飯、(丙)湯。 (A)甲丙乙 (B)甲乙丙 (C)丙甲乙 (D)乙甲丙。

編碼：01585 出處：0102 來源：課本

- ( D ) 8. 下列何者為運動的好處？ (A)加速新陳代謝 (B)提高脂肪作為能量來源的利用率 (C)運動可以提高個人的自信 (D)以上皆是。

編碼：01586 出處：0102 來源：課本

- ( A ) 9. 運動時熟記「333 原則」即是 (A)每週運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳每分鐘要達到 130 下 (B)每天運動 3 次，每次 30 分鐘，呼吸每分鐘要達到 33 次 (C)每週運動 3 次，累計 30 分鐘，心跳每分鐘要達到 130 下 (D)每週運動 3 次，每次 30 分鐘，呼吸每分鐘要達到 30 次。

編碼：01587 出處：0102 來源：課本

- ( D ) 10. 當男性腰圍大於多少公分稱為肥胖？ (A)70 公分 (B)80 公分 (C)85 公分 (D)90 公分。

編碼：01588 出處：0102 來源：課本

- ( D ) 11. 李同學計算自己的身體質量指數為 20，平日為中等活動量者，請

問每日所需的熱量應為多少卡？ (A)20 卡 (B)25 卡 (C)30 卡 (D)35 卡。

編碼：01589 出處：0102 來源：課本

( B ) 12. 阿華身高 160 公分，體重 40 公斤，請計算其身體質量指數 (BMI)，並分析其 BMI 值的結果為何？ (A)過重 (B)過輕 (C)正常 (D)肥胖。

編碼：01590 出處：0102 來源：課本

( B ) 13. 根據食物的代換表主食類每份熱量為 70 卡，請問乾飯 1/4 碗等同於以下？ (A)稀飯 1/4 碗 (B)麵 1/2 碗 (C)土司 1/2 片 (D)餃子皮 2 張。

編碼：01591 出處：0102 來源：課本

( A ) 14. 又稱為血管清道夫的油脂是指 (A)高密度膽固醇 (B)低密度膽固醇 (C)三酸甘油脂 (D)脂肪酸。

編碼：01592 出處：0102 來源：課本

( C ) 15. 許多研究發現 BMI 過高的人，容易導致 (甲)低血壓、(乙)糖尿病、(丙)高血脂、(丁)腹部肥胖、(戊)痛風、(己)鈣質流失。(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙丁戊 (C)乙丙丁戊 (D)乙丙丁戊己。

**解析** 鈣質流失是屬於 BMI 過低。

編碼：01593 出處：0102 來源：課本

( C ) 16. 臺灣學生有 1/4 過瘦，監委怪罪林志玲帶起紙片人風潮，你覺得影響青少年體位的敘述，何者為非 (A)不良飲食習慣 (B)媒體宣傳瘦即是美 (C)身體活動時間增加，消耗大量熱量 (D)對健康體位缺乏了解。

編碼：01594 出處：0102 來源：課本

( B ) 17. 19 歲的餐廳服務生依玲，身高 160 公分、體重 66 公斤，請問其理想體重範圍 (公斤) 為何？ (A)44~52 公斤 (B)46~61 公斤 (C)52~66 公斤 (D)60~68 公斤。

**解析** 理想體重 =  $18 \times 1.6 \times 1.6 \sim 24 \times 1.6 \times 1.6$ 。

編碼：01595 出處：0102 來源：課本

( C ) 18. 年齡 19 歲、身高 160 公分、體重 66 公斤的依玲，其目前每日熱量攝取約為多少？ (A)1,610 大卡 (B)1,980 大卡 (C)2,310 大卡 (D)2,640 大卡。

**解析** 中度工作者：35 大卡/每公斤體重。

編碼：01596 出處：0102 來源：課本

( B ) 19. 年齡 19 歲、身高 160 公分、體重 66 公斤的依玲希望能減肥，請問你給她的建議為何？ (甲)每日可減少 500 卡熱量攝取，一個月可減輕 2 公斤、(乙)不吃澱粉類食物、(丙)縮短睡眠時間，以降低食慾、(丁)一天只吃 2 餐，如感到飢餓就吃些水果、(戊)每週運動 3 次，每次達 30 分鐘、(己)多做一些肌肉訓練運動，如舉重、仰臥起坐。(A)乙丙丁 (B)甲戊 (C)甲乙丁戊 (D)甲戊己。

編碼：01601 出處：0102 來源：習作

( C ) 20. 下列何者為理想體重控制的方法？ (A)完全不吃肉及含油脂食物 (B)三餐吃蘋果餐 (C)採低熱量均衡飲食控制 (D)進餐順序改為先吃肉及飯再吃蔬菜，最後喝湯。

- 編碼：01602                    出處：0102                    來源：習作  
 ( D ) 21. 依照體力活動金字塔，建議天天做的運動為何？ (A)看電視1小時以上 (B)慢跑、快跑30分 (C)打籃球30分 (D)幫忙家務，走樓梯代替搭乘電梯。
- 編碼：01603                    出處：0102                    來源：習作  
 ( C ) 22. 對於一個需要減肥的人來說，下列那一組食物是較佳的選擇？  
 (A)雞腿飯一份、玉米濃湯一碗 (B)不吃飯，只吃零食 (C)鮭魚飯一份、奇異果一個 (D)炸雞一塊、中包薯條一包、中杯可樂一杯。
- 編碼：01604                    出處：0102                    來源：習作  
 ( A ) 23. 理想的飲食控制法是指每天減少攝取多少大卡之熱量？  
 (A)500kcal (B)700kcal (C)900kcal (D)1000kcal。
- 編碼：01605                    出處：0102                    來源：習作  
 ( C ) 24. 根據衛生署所用的 BMI 測量方法，肥胖是指 BMI 大於等於多少？  
 (A)18.5 (B)24 (C)27 (D)30。
- 編碼：01606                    出處：0102                    來源：習作  
 ( A ) 25. 採用下列何種方法才是得到健康且沒有後遺症的減肥方式？ (A)向醫師、營養師洽詢 (B)不實的小廣告 (C)親朋好友的推薦 (D)電視上第四臺的宣傳。
- 編碼：01607                    出處：0102                    來源：習作  
 ( C ) 26. 腰臀比的計算，可了解 (A)體內肌肉組織的多寡 (B)體內鈣質含量的多寡 (C)體內脂肪的多寡 (D)體內三酸甘油脂的多寡。
- 編碼：01614                    出處：0102                    來源：補充題  
 ( B ) 27. 下列選項何者可以減少攝取反式脂肪酸？ (A)選擇較硬的植物性奶油 (B)減少攝取含氫化油加工食品 (C)多吃奶油、牛羊肉不過量 (D)以上皆是。
- 編碼：01615                    出處：0102                    來源：補充題  
 ( D ) 28. 破除美味陷阱，因此購買食品時，你可以從哪幾方面做起？ (A)可先看清食品熱量 (B)記得要看脂肪含量以及鈉的含量 (C)食品的成分愈多樣愈好 (D)以上皆是。
- 編碼：01616                    出處：0102                    來源：補充題  
 ( A ) 29. 採用下列何種方法才是得到健康且沒有後遺症的減肥方式？ (A)少吃多動有恆心 (B)代餐減肥法 (C)親朋好友的推薦 (D)電視上有多人體驗成功的減肥產品。

### 三、問答題: 共3題

編碼：01597                    出處：0102                    來源：課本

1. 請簡敘體重過重的危機有哪些？

**解答** 代謝症候群、第二型糖尿病、高血壓、冠狀動脈疾病、痛風、退化性關節炎、膽結石、脂肪肝。

編碼：01598                    出處：0102                    來源：課本

2. 影響青少年體位的因素有哪些？

**解答** (1)飲食行為不佳。  
 (2)缺乏對健康體位的了解。  
 (3)受社會錯誤體型意識影響。

(4)身體活動時間過少。

(5)睡眠不足。

編碼：01599

出處：0102

來源：課本

### 3.維持健康體位好方法為何？

**解答**

(1)聰明「選」，健康「吃」：選擇低熱量的食物、選擇少油、少糖、少鹽。

(2)規律的運動。

(3)充足的睡眠。

## 高中健康與護理（乙版）I 第一章 我的健康我作主 第三節 遠離慢性病

### 一、是非題：共 29 題

編碼：01617

出處：0103

來源：課本

(○) 1.腰圍測量方法：是以皮尺繞過腰部，測量點在兩側肋骨下緣及腸骨上緣的中間點。

編碼：01618

出處：0103

來源：課本

(○) 2.健康檢查報告中，紅色的字體通常代表著可能在此項目中有異常現象，需進一步的追蹤或檢查，請教醫師了解真正原因後，即可早期發現早期治療。

編碼：01619

出處：0103

來源：課本

(○) 3.體重每超過標準體重 1 公斤，壽命就減少了 60 天。因此，做好體重管理，是預防慢性病不可缺少的策略。

編碼：01620

出處：0103

來源：課本

(○) 4.透過健康檢查可以早期發現疾病，早期治療。

編碼：01621

出處：0103

來源：課本

(×) 5.健康檢查的費用愈貴，檢查項目愈多，愈可以增加疾病的篩選能力。

編碼：01622

出處：0103

來源：課本

(○) 6.國人十大死因中，仍以慢性病居多。

編碼：01623

出處：0103

來源：課本

(○) 7.長期不健康的生活方式容易導致慢性疾病的發生。

編碼：01624

出處：0103

來源：課本

(×) 8.慢性病又稱為「生活型態病」，如高血壓、糖尿病等，指的是老年人才會發生的疾病。

編碼：01625

出處：0103

來源：課本

(○) 9.良好的生活習慣能預防及降低罹患慢性病的機會。

編碼：01626

出處：0103

來源：課本

(×) 10.慢性或退化性疾病，已經提早發生在青少年，乃至於兒童身上，這些疾病都是遺傳的關係。

編碼：01627

出處：0103

來源：課本

(○) 11.「代謝症候群」是因為長期不良的飲食和運動習慣（生活型態），加上遺傳體質，導致新陳代謝功能嚴重異常，所引發的一連串症狀。

編碼：01628

出處：0103

來源：課本

(○) 12.慢性病不會痊癒，且需要長時間的照護及復健。

編碼：01629 出處：0103 來源：課本

(○) 13. 一般人飯前血糖值為 80~120mg/100c.c.。

編碼：01630 出處：0103 來源：課本

(×) 14. 慢性病對人體造成的病理變化是可逆的。

編碼：01631 出處：0103 來源：課本

(×) 15. 慢性病是屬於中老年人的專利，年輕人很少有機會罹患慢性病。

編碼：01632 出處：0103 來源：課本

(○) 16. 基於「早期診斷、早期治療」的優勢，健康檢查可以檢測出疾病，適時獲得治療。

編碼：01633 出處：0103 來源：課本

(○) 17. 十字花科蔬菜如花椰菜、油菜等具有抗癌物質，宜多多攝取。

編碼：01634 出處：0103 來源：課本

(×) 18. 慢性病具有立即致命的危險，需要緊急就醫並服藥控制，才能避免病情惡化及併發症的產生。

**解析** 慢性病沒有立即致命的危險。

編碼：01635 出處：0103 來源：課本

(×) 19. 年紀愈大的人，愈有可能得到慢性病，年輕罹病的人只是個人因素，所以不需要太過恐慌，年輕人就是要盡情享受生命。

編碼：01636 出處：0103 來源：課本

(○) 20. 慢性病初期症狀不明顯，但透過健康檢查可以早期發現疾病，早期治療。

編碼：01637 出處：0103 來源：課本

(×) 21. 健康檢查報告中出現異常的項目就代表生病了，要立即接受治療。

**解析** 需要進一步追蹤檢查。

編碼：01638 出處：0103 來源：課本

(○) 22. 出現代謝症候群徵兆時，最主要照護目標是減少心血管疾病及糖尿病的發生。

編碼：01639 出處：0103 來源：課本

(○) 23. 目前因代謝症候群衍生的慢性病高達五項：心臟疾病、糖尿病、肝臟疾病及腎臟疾病，死亡率已遠超過癌症。

編碼：01640 出處：0103 來源：課本

(×) 24. 腰圍測量方法為吸氣時縮小腹，以皮尺繞過腰部，測量點在兩側肋骨下緣及腸骨上緣中間點。

**解析** 無需縮小腹，正常呼吸時測量。

編碼：01641 出處：0103 來源：課本

(×) 25. 青少年的前額葉正值發育的不穩定階段，習慣晚睡是正常現象，假日再補回睡眠就可以了。

**解析** 睡眠不足會造成健康問題。

編碼：01642 出處：0103 來源：課本

(×) 26. 王老師 40 歲，生活作息正常，平時多吃蔬果、勤運動，自覺身體狀況良好，所以不必花錢做健康檢查。

編碼：01662 出處：0103 來源：補充題

( X ) 27. 我們這麼年輕，生病的機率很小，所以健康檢查等於是在浪費醫療資源。

編碼：01663 出處：0103 來源：補充題

( O ) 28. 規律且持續的運動可促進個人健康體適能，並能預防或減少慢性病及退化性疾病的發生。

編碼：01664 出處：0103 來源：補充題

( O ) 29. 17 歲的阿凱在入學健檢中發現三酸甘油酯偏高，其他項目並無異狀，進一步複診也無異狀，所以只需注意減少高脂肪食物攝取，及規律運動即可。

## 二、單選題: 共 23 題

編碼：01643 出處：0103 來源：課本

( D ) 1. 下列關於慢性預防策略有哪些？(甲)清楚自己的家庭健康史、(乙)一有不適趕緊到大醫院做詳細檢查、(丙)維持理想體重、(丁)多吃十字花科蔬菜、(戊)盡快完成指定工作。(A)甲乙丙丁 (B)甲乙丙丁戊 (C)甲乙丙 (D)甲丙丁。

編碼：01644 出處：0103 來源：課本

( C ) 2. 近年來十大死因中何者不屬於慢性病？(A)心臟疾病 (B)腦血管疾病 (C)肺炎 (D)肝硬化。

編碼：01645 出處：0103 來源：課本

( A ) 3. 什麼情況的人需要提早做健康檢查？(甲)自覺身體狀況不佳、(乙)B 型肝炎帶原者、(丙)經濟條件較佳者、(丁)憂鬱症患者、(戊)家族中有人罹患癌症者。(A)甲乙戊 (B)甲乙丙戊 (C)甲乙丁戊 (D)甲乙丙丁戊。

編碼：01646 出處：0103 來源：課本

( C ) 4. 下列針對健康檢查的敘述，何者為是？(A)健康檢查是屬於一種疾病的篩檢 (B)在生病時才有必要進行健康檢查 (C)其目的是為了「早期診斷早期治療」 (D)檢查項目不會因個人差異有異。

編碼：01647 出處：0103 來源：課本

( A ) 5. 小玲的外婆因為乳癌過世，讓小玲的媽媽傷心不已，小玲的媽媽告訴小玲她最近常懷疑自己是否也跟外婆一樣，罹患了乳癌。如果你是小玲，你會怎麼做？(A)建議媽媽進行健康檢查 (B)安慰媽媽，「不會，乳癌不會遺傳」 (C)告訴媽媽不要胡思亂想 (D)讓媽媽少吃十字花科蔬菜，以降低罹癌風險。

編碼：01648 出處：0103 來源：課本

( A ) 6. 40 歲的老陳想要做健康檢查，下列何者不是考慮的因素？(A)選擇愈貴的醫院愈好 (B)有無家庭史 (C)要詢問專業醫師並考量自我的經濟能力 (D)個人健康狀況。

編碼：01649 出處：0103 來源：課本

( B ) 7. 中老年人容易罹患高血壓、血管容易動脈硬化，做晚輩的我們，需要提醒長輩常常檢查血壓與血中 (A)尿酸 (B)膽固醇與三酸甘油酯 (C)SGOT、SGPT (D)血紅素值。

編碼：01650 出處：0103 來源：課本

( D ) 8. 預防慢性病的方法為 (A)維持理想體重 (B)定期健康檢查 (C)規律的生活及適度運動 (D)以上皆是。

- 編碼：01651                    出處：0103                    來源：課本  
( A ) 9. 下列何者是慢性病特徵？ (A)初期症狀不明顯 (B)可根治 (C)不會殘障 (D)潛伏期短。
- 編碼：01652                    出處：0103                    來源：課本  
( D ) 10. 下列數據中何者為「新陳代謝症候群」的指標？ (A)空腹血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$  (B)血壓 $\geq 130/85\text{mmHg}$  (C)腰圍：男性 $\geq 90$ 公分 (D)以上皆是。
- 編碼：01653                    出處：0103                    來源：課本  
( A ) 11. 下列慢性病的特徵中，何者為非？ (A)潛伏期短 (B)初期症狀不明顯 (C)需要長時間的照護和復健 (D)容易造成失能和殘障。
- 編碼：01654                    出處：0103                    來源：課本  
( C ) 12. 下列哪些疾病與家族遺傳基因無關？ (A)乳癌 (B)糖尿病 (C)肺炎 (D)肝癌。
- 編碼：01655                    出處：0103                    來源：課本  
( B ) 13. 下列哪五項指標中有三項超過標準，即可診斷為「代謝症候群」？ (A)血壓、尿酸、總膽固醇、高密度之蛋白、低密度之蛋白 (B)血壓、腰圍、三酸甘油酯、空腹血糖、高密度總蛋白 (C)血壓、高密度脂蛋白、BMI、總膽固醇、尿酸 (D)血壓、空腹血糖、高密度之蛋白、BMI、總膽固醇。
- 編碼：01656                    出處：0103                    來源：課本  
( D ) 14. 下列關於代謝症候群的診斷依據，何者有誤？ (A)男性腰圍 $\geq 90$ 公分，女性 $\geq 80$ 公分 (B)三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$  (C)血壓 $\geq 130/85\text{mmHg}$  (D)高密度脂蛋白膽固醇，男性 $\geq 40\text{mg/dL}$ ，女性 $\geq 50\text{mg/dL}$ 。
- 解析** 男性 $\leq 40\text{mg/dL}$ ，女性 $\leq 50\text{mg/dL}$ 。
- 編碼：01657                    出處：0103                    來源：課本  
( A ) 15. 下列關於慢性病致病機轉的敘述，何者不正確？ (A)已知病因 (B)多重病因的作用機轉 (C)潛伏期長 (D)發病期不確定。
- 解析** 不確定病因。
- 編碼：01660                    出處：0103                    來源：習作  
( C ) 16. 慢性病又稱為 (A)絕症 (B)老年病 (C)生活習慣病 (D)高血壓。
- 編碼：01661                    出處：0103                    來源：習作  
( C ) 17. 針對檢康檢查的敘述，何者為是？ (A)健康檢查是屬於一種疾病的篩檢 (B)在生病時才有必要進行健康檢查 (C)其目的是為了「早期診斷、早期治療」 (D)檢查項目不會因人而異。
- 編碼：01665                    出處：0103                    來源：補充題  
( A ) 18. 下列有關健康檢查的敘述，何者錯誤？ (A)高中新生入學時應做一次健康檢查，入學後不需再做健康檢查 (B)健康檢查的紀錄，要妥善保管 (C)健康檢查的項目，可根據檢查的目的，做適當的增減和調整 (D)健康檢查所發現體格上的缺點，須及早矯治。
- 編碼：01666                    出處：0103                    來源：補充題  
( A ) 19. 下列植物油中，何種對心血管健康最有利？ (A)黃豆油 (B)酥油 (C)椰子油 (D)棕櫚油。

編碼：01667

出處：0103

來源：補充題

- ( C ) 20. 阿輝喜歡吃東坡肉及醬菜。近日常有頭暈、頸部痠痛、耳鳴、心悸的狀況發生，他最可能罹患了 (A)癌症 (B)痛風 (C)高血壓 (D)糖尿病。

編碼：01668

出處：0103

來源：補充題

- ( B ) 21. 陳先生健檢時發現 SGOT、SGPT 數值均偏高，代表可能有下列哪種病症發生的可能性？ (A)腸癌 (B)肝炎 (C)肺癌 (D)腎臟病。

編碼：01669

出處：0103

來源：補充題

- ( C ) 22. 四十歲的李先生是白領上班族，因工作壓力大，平時會看綜藝節目、吃零食、抽菸來抒解壓力。近來發現腰圍不斷增加，已經超過 100 公分，你覺得他最不應該繼續從事下列何項活動？ (A)趕緊找醫師治療 (B)安排健康檢查 (C)中年發福是正常現象，不必擔心 (D)戒菸、少吃零食、多運動。

編碼：01670

出處：0103

來源：補充題

- ( B ) 23. 有位男子，腳趾頭已經感染潰瘍一陣子，有天他在客廳小睡片刻後，起來卻發現被家中的寵物狗咬掉有潰瘍的大拇趾，送醫後才發現，自己早已罹患第二型糖尿病。以上敘述最符合慢性病哪一項特性？ (A)具有不可逆病理變化 (B)潛伏期長 (C)與生活型態有關 (D)易造成失能或殘障。

### 三、問答題：共 3 題

編碼：01658

出處：0103

來源：課本

1. 慢性病的特性為何？

- 解答** (1)疾病發生的時間很長，具有不可逆的病理變化，不容易根治。  
(2)潛伏期長，發病初期沒有明顯的徵兆。  
(3)疾病發生的原因與遺傳、環境或生活型態有關。  
(4)疾病惡化時，易造成失能及殘障。

編碼：01659

出處：0103

來源：課本

2. 慢性病預防攻略為何？

- 解答** (1)清楚自己的「家族健康史」。  
(2)定期健康檢查。  
(3)維持理想體重策略。  
(4)實踐健康的生活型態。

編碼：01671

出處：0103

來源：補充題

3. 寫出三種常見的慢性病，並分析有哪些不健康的生活習慣可能引起慢性病的發生。

- 解答** (1)心臟病：抽菸、不愛運動、A 型性格。  
(2)糖尿病：愛吃甜食、油炸食物、缺乏運動。  
(3)癌症：壓力過大、飲食失常、睡眠不足。

高中健康與護理（乙版）I 第一章 我的健康我作主 第四節 全球防疫  
從我做起

一、是非題：共 24 題

- 編碼：01672 出處：0104 來源：課本  
(○) 1. 飲食傳染病的發生通常與食物、水質有關。
- 編碼：01673 出處：0104 來源：課本  
(×) 2. 感冒發燒時應配戴活性碳口罩，以預防病毒的傳播。
- 編碼：01674 出處：0104 來源：課本  
(×) 3. 施打流行性感冒疫苗可有效的預防肺結核。
- 編碼：01675 出處：0104 來源：課本  
(×) 4. 傳染病在潛伏期時沒有傳染力，此時不需要特別防範被感染。
- 編碼：01676 出處：0104 來源：課本  
(×) 5. 登革熱是藉由病媒蚊叮咬而傳染的，也會經由人直接傳染給人。
- 編碼：01677 出處：0104 來源：課本  
(○) 6. 感染肺結核時爲了避免傳染他人，除禁止隨地吐痰外，還要注意居家環境通風。
- 編碼：01678 出處：0104 來源：課本  
(○) 7. 若懷疑自己可能被感染時，最好進行隔離與自主健康管理，可以有效防範傳染病的散播。
- 編碼：01679 出處：0104 來源：課本  
(○) 8. 咳嗽超過三週時，需到醫院檢查，並進行胸部 X 光攝影。
- 編碼：01680 出處：0104 來源：課本  
(○) 9. 藉由規律作息、均衡營養與疫苗接種，皆可提升自我免疫力。
- 編碼：01681 出處：0104 來源：課本  
(○) 10. 事先了解當地的環境及施打疫苗是預防旅遊傳染病最好的方法。
- 編碼：01682 出處：0104 來源：課本  
(○) 11. 有些傳染病在潛伏期即具有傳染力，所以當發現曾經接觸的人發病時，就算自己沒有發病，也應進行自我隔離。
- 編碼：01683 出處：0104 來源：課本  
(○) 12. 由於病原體的存在、適當的傳染途徑以及抵抗力較弱的個體，三個因素同時存在時，傳染病就會發生。
- 編碼：01684 出處：0104 來源：課本  
(○) 13. 採取及早偵測、阻絕跨國傳染、增強社區及個人防護等對策，可避免傳染病對人類所造成的嚴重傷害。
- 編碼：01685 出處：0104 來源：課本  
(○) 14. 阻絕跨國傳染最有效的方法就是當發現旅客從某疫區入境，立即進行隔離篩檢。
- 編碼：01704 出處：0104 來源：習作  
(○) 15. 傳染性疾病是指在人與人之間或是在人跟動物間，導致直接或間接傳播的疾病。
- 編碼：01705 出處：0104 來源：習作  
(○) 16. 爲了預防 SARS，大家要勤洗手注意環境衛生，並且避免到人多且空間密閉的場所。
- 編碼：01709 出處：0104 來源：補充題

( X ) 17. 2009 年 H1N1 新流感流行期間，媒體報導多起接種疫苗後產生嚴重併發症的案例，所以健康的人還是不要接種疫苗。

**解析** 應小心求證，勿盲從。

編碼：01710 出處：0104 來源：補充題

( O ) 18. 阿達到大陸玩，不小心被感染瘧疾，此傳染病視為境外移入的案例。

編碼：01711 出處：0104 來源：補充題

( O ) 19. 流感疫苗是一種相當安全的不活化疫苗，極少發生嚴重的副作用。

編碼：01712 出處：0104 來源：補充題

( O ) 20. 定期胸部 X 光檢查，可及早發現結核病。

編碼：01713 出處：0104 來源：補充題

( O ) 21. 流感疫苗不能終生免疫，疫苗的保護力只可持續一年，因此建議高危險群民眾每年均須接種一次流感疫苗，以確保發揮預防的效果。

**解析** 流感病毒的變異性極大，幾乎每年都會發生變異，原施打疫苗對不同抗原型之病毒並不具免疫力，因此建議民眾每年均須接種一次流感疫苗，才能達到預防的效果。

編碼：01714 出處：0104 來源：補充題

( X ) 22. 阿健是運動健將，平時作息規律、營養均衡，很少生病，身體免疫力極佳，因此新流感流行期間，是不需要施打疫苗的。

**解析** 疫苗接種除了保護個體外，也可阻止疾病擴散。

編碼：01715 出處：0104 來源：補充題

( O ) 23. 新流感流行期間，教育部實施的 814 原則，是指只要學校達到 8 成接種率，14 天後，因為學生已經有抵抗力，學校就不必停課，發燒學生自行回家休養就好。

編碼：01716 出處：0104 來源：補充題

( X ) 24. H1N1 新型流感（豬流感）原是一種流傳於豬隻中感染的疾病，所以流行期間應避免吃到豬肉。

**解析** 豬肉煮熟就不具傳染力。

## 二、單選題：共 23 題

編碼：01686 出處：0104 來源：課本

( D ) 1. 下列哪一種口罩適用於傳染病流行期間，進出公共場所佩帶？  
(A)紗布 (B)活性碳 (C)N95 (D)外科口罩。

編碼：01687 出處：0104 來源：課本

( C ) 2. 2003 年 SARS 風暴、2009 年 H1N1 新流感，哪一項因素是造成新興傳染病在國與國之間迅速蔓延？ (A)醫療科技趕不上病菌突變 (B)環境問題日益嚴重 (C)交通便利、人們互動頻繁 (D)個人缺乏健康自主管理概念。

編碼：01688 出處：0104 來源：課本

( A ) 3. 接受卡介苗疫苗的施打，可預防哪一種傳染病的發生？ (A)結核病 (B)流行性感冒 (C)麻疹 (D)登革熱。

編碼：01689 出處：0104 來源：課本

( C ) 4.三千年前古埃及的木乃伊就曾發現結核桿菌，請問結核菌的傳染途徑為何 (A)飲食傳染 (B)昆蟲傳染 (C)飛沫傳染 (D)血液傳染。

編碼：01690 出處：0104 來源：課本

( D ) 5.下列關於疾病與傳染途徑的配對，何者正確？ (A)A 型肝炎——飛沫感染 (B)愛滋病——蚊蟲感染 (C)B 型肝炎——食物或水傳染 (D)退伍軍人症——飛沫感染。

編碼：01691 出處：0104 來源：課本

( C ) 6.下列何者非傳染病引起全球大流行的原因？ (A)交通的便捷 (B)人與人互動頻繁 (C)接種疫苗 (D)傳染性病菌產生變異。

編碼：01692 出處：0104 來源：課本

( D ) 7.下列關於傳染病的預防措施，何者不適合？ (A)手部觸摸到口鼻眼睛分泌物時，會立即洗手 (B)施打疫苗 (C)感冒時戴口罩 (D)好友見面時多擁抱。

編碼：01693 出處：0104 來源：課本

( B ) 8.下列何者適合戴 N95 口罩？ (A)一般民眾 (B)感染 SARS 患者的家人 (C)有呼吸道症狀者 (D)清潔工。

編碼：01694 出處：0104 來源：課本

( B ) 9.從國外旅遊回國後若有發燒症狀時，應立即自我居家隔離，同時撥打下列哪支電話詢問？ (A)1911 (B)1922 (C)1923 (D)1599。

編碼：01695 出處：0104 來源：課本

( A ) 10.下列選項，何者無法有效防範個人感染傳染病？ (A)使用肥皂洗手至少 10 秒鐘，留意指尖、指縫、拇指及手背是否清洗乾淨 (B)咳嗽或打噴嚏時應用手帕或衣袖摀住口鼻 (C)多拱手、少握手 (D)有感冒症狀時戴上口罩。

編碼：01696 出處：0104 來源：課本

( D ) 11.爲了避免傳染病對人們造成的嚴重傷害，我們不應該這麼做 (A)發現疫情立即向衛生所通報 (B)進行社區環境消毒工作 (C)教室關閉門窗避免病菌傳給別人 (D)接種疫苗，增強抵抗力。

編碼：01697 出處：0104 來源：課本

( C ) 12.於機場或港口設置檢疫站，發現旅客從某疫區入境或至某疫區旅遊歸國，將立即進行隔離篩檢，是屬於 (A)境內阻絕 (B)境外阻絕 (C)邊境管制 (D)非法管制。

編碼：01698 出處：0104 來源：課本

( A ) 13.下列關於流行性感疫苗之敘述，何者錯誤？ (A)流行性感疫苗是活性減毒疫苗 (B)65 歲以上老人是建議施打流行性感疫苗的高危險群 (C)接種流感疫苗後，有的會有發燒倦怠的反應 (D)流行性感疫苗無法預防 SARS。

編碼：01706 出處：0104 來源：習作

( D ) 14.下列選項中何者爲預防旅遊傳染病最好的方法？ (A)事先了解當地的環境 (B)施打疫苗 (C)避免生食 (D)以上皆是。

編碼：01707 出處：0104 來源：習作

( D ) 15.下列選項中何者為預防 SARS 應注意之事項？ (A)保持室內空氣流通 (B)經常洗手 (C)盡量不去人群聚集的地方或流行區 (D)以上皆是。

編碼：01708 出處：0104 來源：習作

( A ) 16.下列選項中增強自我免疫力的方法有哪些？ (甲)不出門、(乙)規律的運動、(丙)適當的休息與休閒、(丁)攝取精緻的食物、(戊)多飲料、(己)少吃刺激性的食物、(庚)不熬夜。 (A)乙丙己庚 (B)甲乙丙丁 (C)丁戊己庚 (D)乙丙丁己。

編碼：01717 出處：0104 來源：補充題

( B ) 17.疾病流行期間，健康自主管理的方式不應該 (A)打噴嚏、咳嗽時要即時掩住口鼻 (B)每天量體溫，若有發燒現象，可服用退燒藥，繼續上學 (C)徹底洗手，或使用消毒藥水 (D)若有不適症狀，應盡速就醫。

編碼：01718 出處：0104 來源：補充題

( D ) 18.出國旅行應該如何預防傳染病？ (A)施打疫苗 (B)先上網查詢當地環境及傳染病 (C)避免吃生食 (D)以上皆是。

編碼：01719 出處：0104 來源：補充題

( A ) 19.傳染病的發生與下列何者有關？ (A)環境衛生以及個人的健康防護 (B)醫療體系的完善與否 (C)藥物科技的發達與否 (D)攤販的多寡。

編碼：01720 出處：0104 來源：補充題

( B ) 20.前往國外旅遊，返國後若身體不適，最好的處理方法是 (A)到藥局拿藥服用 (B)盡快就醫 (C)自行多休息多喝水 (D)以上皆是。

編碼：01721 出處：0104 來源：補充題

( D ) 21.目前我國傳染病防治的最高行政機構是 (A)防疫處 (B)檢疫總所 (C)預防醫學研究所 (D)疾病管制局。

編碼：01722 出處：0104 來源：補充題

( C ) 22.避免與他人共用注射針頭、針灸針、紋身針、穿耳洞針、刮鬍刀或牙刷等用具，可有效預防哪一種傳染性疾病？ (A)肺結核 (B)登革熱 (C)B 型肝炎 (D)流行性感冒。

編碼：01723 出處：0104 來源：補充題

( D ) 23.下列選項中預防登革熱的較好方法是 (A)清除水容器 (B)噴灑殺蟲劑 (C)裝置紗窗紗門 (D)以上皆是。

### 三、多選題: 共 5 題

編碼：01699 出處：0104 來源：課本

1.下列關於肺結核的敘述，何者正確？ (A)是種古老的疾病，目前已逐漸消失 (B)是經由空氣傳播的疾病 (C)可透過卡介苗施打來預防 (D)幾乎所有病人均具有傳染力。

解答 B C

編碼：01700 出處：0104 來源：課本

2.下列關於 A 型肝炎和 B 型肝炎的敘述，哪些是正確的？ (A)避免和他人共用餐具，可以預防 A 型肝炎 (B)感染 B 型肝炎，可終身免疫 (C)B 型肝炎帶原者，不應捐血 (D)A 型肝炎主要是經由輸血感染。

**解答** A C

編碼：01724

出處：0104

來源：補充題

3. H1N1 新型流感的傳染途徑為 (A)接觸傳染 (B)飛沫傳染 (C)空氣傳染 (D)蚊蟲或動物叮咬。

**解答** A B

編碼：01725

出處：0104

來源：補充題

4. 西元 2009 年「新型流感」(H1N1) 短短於發生兩個月間造成墨西哥數千人感染，近百人死亡的疫情。當世界衛生組織將疫情提升至第六級(全國大流行)，代表 (A)防疫重點由治療轉向偵查、遏制疫情 (B)進行隔離及追蹤曾接觸患者的人更加重要 (C)意味流感疫情會在全球任何地方出現 (D)建議藥廠集中生產 H1N1 流感疫苗。

**解答** C D

編碼：01726

出處：0104

來源：補充題

5. 小賴準備到峇里島旅遊，但聽說峇里島有狂犬病疫情傳出，小賴應該怎麼做？ (A)與醫師討論後，考慮自費接種狂犬病疫苗 (B)旅遊期間儘量避免與動物接觸，並務必防範遭動物咬傷、抓傷 (C)如遭動物咬傷，要盡快用肥皂清洗傷口，就近就醫 (D)返國時，應主動向機場港埠發燒篩檢站通報。

**解答** A B C D

#### 四、問答題：共 3 題

編碼：01701

出處：0104

來源：課本

1. 為能有效防範個人感染傳染病的機會，健康管理自己可以如何做起？

**解答**

- (1)做好個人衛生習慣。
- (2)減少被感染機會。
- (3)提升自我免疫力。

編碼：01702

出處：0104

來源：課本

2. 為了避免傳染病對人類造成嚴重的傷害，全球防疫策略我們可以怎麼做？

**解答**

- (1)策略一：及早偵測。
- (2)策略二：阻絕跨國傳染、境外阻絕、邊境管制。
- (3)策略三：增強社區及個人防護。

編碼：01703

出處：0104

來源：課本

3. 新型流感流行期間，為有效預防此傳染病擴散，如何做好健康自我管理？

**解答**

- (1)咳嗽、打噴嚏時都會用手帕或衛生紙物摀住口鼻。
- (2)手部觸摸到口鼻眼睛分泌物時，會立即洗手。
- (3)只要有呼吸道的症狀出現時，會戴口罩；與朋友交談時也會保持安全距離。
- (4)咳嗽超過三週，到醫院檢查，並進行胸部 X 光攝影。
- (5)從國外旅遊回國，有發燒症狀，會立即自我居家隔離及打 1922 詢問，同時每天測量體溫。
- (6)發燒不進入學校，迅速就醫。會主動關切疫情發展並接種相關疫苗。
- (7)流行期間，好友見面打招呼，以拱手代替擁抱。

高中健康與護理（乙版）I 第一章 我的健康我作主 第五節 面對老化  
Are you ready?

一、是非題: 共 29 題

- 編碼：01727 出處：0105 來源：課本  
( X ) 1. 聯合國衛生組織訂定標準 70 歲以上即稱為老人。
- 編碼：01728 出處：0105 來源：課本  
( X ) 2. 老年人對冷熱感覺較遲鈍，因此洗澡時要將水放熱一點，才不會受涼。
- 編碼：01729 出處：0105 來源：課本  
( O ) 3. 家中有慢性病的老人服用藥物時，要特別注意服用的劑量，以及藥物保存方法是否遵照醫囑。
- 編碼：01730 出處：0105 來源：課本  
( O ) 4. 關於老年人居家照護生理方面，需培養其具備自主性日常生活能力、避免跌倒，同時注意用藥安全。
- 編碼：01731 出處：0105 來源：課本  
( X ) 5. 老化是一種病態的顯現，與衰弱、失能、疾病等畫上等號。
- 編碼：01732 出處：0105 來源：課本  
( O ) 6. 若要延緩老人身心功能的退化，使老年生活更加健康滿足，健康老化必須從年輕時開始準備。
- 編碼：01733 出處：0105 來源：課本  
( X ) 7. 老年人應多喝茶、咖啡、可樂等，可避免鈣質的流失，造成骨質疏鬆。
- 編碼：01734 出處：0105 來源：課本  
( X ) 8. 老年人視力減弱，對動態、顏色深淺、光線明暗的改變適應變差，因此老人居住環境的光線不要太亮，以免跌倒。
- 編碼：01735 出處：0105 來源：課本  
( X ) 9. 睡眠會產生成長荷爾蒙，所以不要讓老年人睡太多。
- 編碼：01736 出處：0105 來源：課本  
( O ) 10. 成功老化需從年輕時就開始準備與學習。
- 編碼：01737 出處：0105 來源：課本  
( O ) 11. 骨質會隨年紀增長而一點一滴地流失，所以預防骨質疏鬆症要從 30 歲前就開始。
- 編碼：01738 出處：0105 來源：課本  
( O ) 12. 含咖啡因的飲料、碳酸飲料，會妨礙鈣質的吸收，增加鈣質的流失，造成骨質疏鬆。
- 編碼：01739 出處：0105 來源：課本  
( X ) 13. 爲了滿足老人的飲食需求，應多給軟性食物如麻糬，以方便進食。
- 編碼：01740 出處：0105 來源：課本  
( O ) 14. 老人家有豐富的生活經驗與寶貴的智慧值得學習，我們需要學習尊重與親近老人。
- 編碼：01741 出處：0105 來源：課本  
( O ) 15. 年輕時建立健康的生活習慣，可減緩因老化導致身體機能退化的速度與不適，較能擁有高品質的晚年生活。

- 編碼：01742                    出處：0105                    來源：課本  
( X ) 16. 老年人因老化現象導致聽力較差，溝通時應以高頻率音調說話較佳。
- 編碼：01743                    出處：0105                    來源：課本  
( O ) 17. 老年人因為對甜、鹹的味覺遲鈍，因此口味會偏重。此時可盡量利用天然調味料如蔥、薑、花椒等物佐菜，減少鹽分、糖分的攝入。
- 編碼：01744                    出處：0105                    來源：課本  
( O ) 18. 多攝取新鮮蔬菜水果，少吃高膽固醇、油炸的食物，可以減少產生讓細胞老化的自由基，延緩老化及癌症的發生。
- 編碼：01745                    出處：0105                    來源：課本  
( X ) 19. 目前我國平均壽命已突破 78 歲，根據行政院主計處預估至 2030 年，每 7 位國人就有 1 位老人，達到國際慣例所稱的高齡社會。  
**解析** 預估至西元 2030 年，每 5 位國人就有 1 位是老人。
- 編碼：01746                    出處：0105                    來源：課本  
( X ) 20. 人類如果採取低熱量的飲食，雖然可以降低慢性病的風險，但也可能導致身體功能退化、加速老化。  
**解析** 可以延年益壽。
- 編碼：01747                    出處：0105                    來源：課本  
( O ) 21. 避免劇烈運動、戒菸、少吃肉類、油炸食物、遠離電磁波的干擾，可避免自由基對人體產生傷害。
- 編碼：01748                    出處：0105                    來源：課本  
( X ) 22. 中年後好發骨質疏鬆症，要保住骨本，除了飲食要營養均衡，還要選擇「有氧運動」，才是骨骼保健的最佳幫手。  
**解析** 負重運動。
- 編碼：01749                    出處：0105                    來源：課本  
( O ) 23. 充足且優質的睡眠，能讓身體自然產生更多的成長荷爾蒙，而成長荷爾蒙是抗老化最重要的化學成分。
- 編碼：01750                    出處：0105                    來源：課本  
( X ) 24. 30 歲之後，骨頭的吸收慢慢大於生成速度，因此骨質一點一滴地流失，因此預防骨質疏鬆症要從 30 歲以後開始。  
**解析** 30 歲以前就要開始預防骨質疏鬆。
- 編碼：01751                    出處：0105                    來源：課本  
( O ) 25. 體內自由基愈高表示愈容易罹患動脈硬化、腦中風、心臟病、白內障、糖尿病及多種教人聞之喪膽的癌症。
- 編碼：01752                    出處：0105                    來源：課本  
( B ) 26. 下列何者不屬於負重運動？ (A)慢跑 (B)游泳 (C)健行 (D)打球。
- 編碼：01771                    出處：0105                    來源：補充題  
( X ) 27. 利用天然調味料取代過多的鹽分或糖分攝取，是爲了避免高血壓或心臟病老年人的病情惡化。
- 編碼：01772                    出處：0105                    來源：補充題  
( O ) 28. 與老年人溝通時，最好站在老人的面前，便於老人看見嘴型，有助於溝通。

編碼：01773

出處：0105

來源：補充題

- ( X ) 29. 教育部宣布，未來每年 8 月的最後一天即為「祖父母節」，希望促進年輕一輩和祖父母的交流，學習關心照護老人，就是關心自己的未來。

**解析**

每年 8 月的第四個周日為祖父母節。

## 二、單選題：共 24 題

編碼：01753

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 1. 下列選項何者不是老化所引起的？ (A) 嗅覺減退 (B) 骨質疏鬆 (C) 容易出現姿勢性低血壓 (D) 體內脂肪減少。

編碼：01754

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 2. 下列何者為老化的生理現象？ (A) 體表脂肪組織萎縮，皮膚鬆弛 (B) 新陳代謝變慢，容易變胖 (C) 身體機能退化，皮膚出現老人斑 (D) 以上皆是。

編碼：01755

出處：0105

來源：課本

- ( B ) 3. 根據內政部統計資料，幾歲以上稱為老人？ (A) 60 歲以上 (B) 65 歲以上 (C) 55 歲以上 (D) 70 歲以上。

編碼：01756

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 4. 下列有關老年人居家照護生理方面的敘述，何者正確？ (A) 培養其具備自主性日常生活能力 (B) 避免跌倒 (C) 注意用藥安全 (D) 以上皆是。

編碼：01757

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 5. 如何協助以及關愛老人，下列敘述何者正確？ (A) 關心老人飲食 (B) 鼓勵多運動 (C) 關心用藥安全 (D) 以上皆是。

編碼：01758

出處：0105

來源：課本

- ( B ) 6. (甲) 規律的運動、(乙) 均衡的飲食、(丙) 壓力、(丁) 社交活動平衡、(戊) 疾病、(己) 優質的睡眠。可降低老化所帶來的功能退化有哪些？ (A) 甲乙丙丁 (B) 甲乙丁己 (C) 乙丙丁戊 (D) 乙丁戊己。

編碼：01759

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 7. 因應長輩的老化現象，在日常生活照護方面應做適度的調整，下列敘述何者較為不宜？ (A) 衛浴空間加裝欄杆或扶手 (B) 強化骨骼肌肉的生理健康狀況，避免跌倒 (C) 長輩服用藥物時，要注意用藥安全，可以協助長輩正確服用藥物、劑量 (D) 偶爾更換家中物品擺設，以增加新鮮感，營造家的氣氛。

編碼：01760

出處：0105

來源：課本

- ( D ) 8. 避免因關節僵硬無力而跌倒，應鼓勵並陪伴老人從事溫和的運動，下列運動何者不太適合老人從事？ (A) 散步 (B) 太極拳 (C) 游泳 (D) 登百岳。

編碼：01761

出處：0105

來源：課本

- ( C ) 9. 要預防骨質疏鬆症要從多從事「負重運動」，以下何者非負重運動？ (A) 健行 (B) 慢跑 (C) 游泳 (D) 球類運動。

編碼：01762

出處：0105

來源：課本

- ( B ) 10. 下列哪些因子會產生讓細胞老化之自由基，同時造成老化及癌症的發生？ (甲) 紫外線、(乙) 多喝水、(丙) 電磁波、(丁) 抽菸、(戊) 緊張的情緒、(己) 新鮮蔬果、(庚) 油炸食物。 (A) 甲乙丙庚丁

(B)甲丙丁戊庚 (C)丙丁戊己庚 (D)乙丙丁戊己。

編碼：01763

出處：0105

來源：課本

( A ) 11. 下列關於老人家居家安全小技巧，何者為非？ (A)使用光滑地板 (B)晚間要有夜間照明 (C)浴廁加裝扶手 (D)馬桶的高度應做適當調整。

編碼：01764

出處：0105

來源：課本

( D ) 12. 隔壁的王爺爺記不得昨天發生的事，也不知到自己住在哪個城市，更忘了 100 元減 7 元等於多少？但卻記得年輕時躲防空洞的情形，請問他的家人應該 (A)帶王爺爺去看精神科 (B)可能罹患憂鬱症 (C)送他去療養院照護 (D)正常老化現象，不須過分擔心。

編碼：01765

出處：0105

來源：課本

( D ) 13. 針對老化的敘述，何者為是？ (A)是極複雜的過程，每個人都會有一樣的表現 (B)是一種病態的顯現 (C)常與衰弱、失能、疾病等畫上等號 (D)為正常自然的現象。

編碼：01766

出處：0105

來源：課本

( B ) 14. 前美國總統雷根，因罹患何種疾病而導致其記憶以及生活自理能力出現嚴重的問題？ (A)帕金森氏症 (B)阿茲海默氏症 (C)亨丁頓氏舞蹈症 (D)腦部腫瘤。

編碼：01774

出處：0105

來源：補充題

( D ) 15. 老化的社會現象不包括 (A)家庭結構改變 (B)退休 (C)面對失能和死亡 (D)空閒時間增加。

編碼：01775

出處：0105

來源：補充題

( D ) 16. 俗話說：「家有一老，如有一寶」，其中「寶」指的是代表老年人生命中無以倫比的 (A)智慧 (B)靈性 (C)獨特性 (D)以上皆是。

編碼：01776

出處：0105

來源：補充題

( A ) 17. 下列何者非世界衛生組織所強調之「成功健康老化」的老年人照護目標？ (A)延長老年人的生命 (B)讓所有的老年人都能擁有身體、心理健康 (C)享有較好的生活品質 (D)生活過得充實有意義。

編碼：01777

出處：0105

來源：補充題

( C ) 18. 下列何者非老年人肌肉骨骼系統容易出現的現象？ (A)骨質容易流失 (B)肌肉減少 (C)脂肪減少 (D)容易骨折。

編碼：01778

出處：0105

來源：補充題

( B ) 19. 老年人容易跌倒、失眠，因此養成規律運動和睡眠的習慣，可以使身體哪一個系統獲得改善？ (A)肌肉骨骼系統 (B)神經系統 (C)呼吸系統 (D)心臟血管系統。

編碼：01779

出處：0105

來源：補充題

( B ) 20. 老年人因心臟血管系統老化現象，導致血壓可能會升高，或出現姿勢性低血壓。下列為平時照護時應注意事項，何者有誤？ (A)平躺起床時先在床旁坐一會兒再起身 (B)立即下床才不會摔跤 (C)常監測血壓狀況 (D)改變姿勢時動作放慢。

編碼：01780

出處：0105

來源：補充題

( C ) 21. 老年人容易罹患憂鬱症，出現憂鬱、悲傷、無望、沮喪等情緒，

下列敘述何者有誤？ (A)家人應多關心、鼓勵與之互動 (B)接受專業協助 (C)覺得很麻煩 (D)可能會想要自殺。

編碼：01781

出處：0105

來源：補充題

( A ) 22. 老年人的洗澡水溫度，需要較一般成人的洗澡水溫度 (A)較低 (B)較高 (C)一樣 (D)都可以。

編碼：01782

出處：0105

來源：補充題

( D ) 23. 老人家擁有豐富的生活經驗與寶貴的智慧值得我們學習，我們應如何學習尊重與親近老人？ (A)嘗試了解與尊重老人的生活習性 (B)善用非語言的肢體互動，如握手、擁抱 (C)對於老人表達的意見無法接受時，不宜立即反駁 (D)以上皆是。

編碼：01783

出處：0105

來源：補充題

( B ) 24. 我們應該如何改善社會上的老人安養問題？ (甲)廣設公立老人安養機構、(乙)關懷老人家的休閒活動，成立長青學院，興建老人文康中心、(丙)提倡小家庭制度、(丁)為中低收入老人提供醫療費用補助與生活津貼。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)甲乙丙丁。

### 三、多選題: 共 4 題

編碼：01767

出處：0105

來源：課本

1. 下列有關身體老化的看法，何者正確？ (A)為了延遲老化，必須不斷地整形 (B)不必做心理準備，等到老了再說 (C)暴露在有害的環境下會加速老化 (D)老化是一種自然現象，不必過度排斥懼怕。

解答 C D

編碼：01768

出處：0105

來源：課本

2. 老化的生理變化有 (A)體表脂肪組織增加 (B)感覺神經的反應降低 (C)聽力會逐漸減弱 (D)新陳代謝變快。

解答 B C

編碼：01784

出處：0105

來源：補充題

3. 擁有一口爛牙的英文名師賴世雄，收到兒子送他 17 顆價值 100 萬元的植牙，讓原本只能吃稀飯或流質食物的他，現在總算可以重新大啖美食了。這則新聞提醒我們 (A)老人家做植牙太浪費了 (B)年輕時要做好口腔衛生 (C)植牙可幫助老人家維持高品質的生活 (D)掉牙是正常老化現象，應該勸老人家接受。

解答 B C

編碼：01785

出處：0105

來源：補充題

4. 臺灣目前為全球生育率最低的國家，加上平均壽命延長，高齡人口增加，未來將可能衍生出哪些問題？ (A)教育體系閒置 (B)勞動人口增加 (C)長期照護需求減少 (D)經濟成長率下降。

解答 A D

### 四、問答題: 共 2 題

編碼：01769

出處：0105

來源：課本

1. 如何協助以及關愛我們的老人？

解答 (1)撇步一：關心老人飲食。  
(2)撇步二：鼓勵多運動。

- (3)撇步三：關心用藥安全。
- (4)撇步四：注意居家安全。
- (5)撇步五：給予心理的滿足。

編碼：01770

出處：0105

來源：課本

## 2.如何儲備健康，迎向老化呢？

**解答**

- (1)準備 1：均衡、低熱量、少油、少糖、高纖的飲食型態。
- (2)準備 2：規律的運動。
- (3)準備 3：優質的睡眠。
- (4)準備 4：不喝刺激性的飲料。
- (5)準備 5：避免接觸菸、酒、檳榔等物質。

## (二)如何落實教學正常化？請討論。

答:需落實規畫執行教學進度表(如上)、科目大要、教學綱要(如下)：

### 高雄市高英高級工商職業學校教學科目大要

科目名稱：健康與護理	班別：正規.實用.建教班	年級：一年級(第一冊)
學分數：1	必/選修：必修	
<b>教學目標：</b> 一、培養學生在生活中察覺健康的相關議題。 二、增進學生健康方面的相關知識。 三、提升自我照護的能力，以及對自我健康負責的態度。 四、培養判斷及思考的能力，進而運用所學達到健康行為，提高生活品質		
<b>教材內容：</b> 第一章:我的健康我做主 第一節：邁向健康 第二節:健康體位青春飛揚 第三節:遠離慢性病 第四節:全球防疫從我做起 第五節:面對老化 Are your ready 第二章:促進安全生活 第一節：危機總動員 第二節:緊急醫療資源 第三節:最新 CPR		

<p>第四節:異物梗塞</p> <p>第五節:一般常見的急症</p> <p>第三章:聰明消費健康加分</p> <p>第一節:消費新主張</p> <p>第二節:食品與醫療消費</p> <p>生命教育-第四章:生死關懷</p>
<p>教學方式：</p> <p>1. 講述法及投影片教學</p> <p>2. 示範教學</p> <p>3. 影片賞析及活動討論</p>
<p>評量方式：</p> <p>1. 不定期隨堂作業，藉以測知學生學習成效</p> <p>2. 考試：段考、期末考</p> <p>3. 將課堂表現及出缺席情況納入平時考察</p>
<p>使用教材：</p> <p>鄭美治、李玉琴及莊昀義編著，健康與護理乙版全一冊，育達文化。</p>

## 高雄市高英高級工商職業學校教學綱要

科目：健康與護理      班別：正規、實用、建教班      年級：一年級(第一冊)

科別：一般科      學分數：1

壹、教學目標：

- 一、透過課程，讓學生可以照顧自己的生理之外，亦可兼顧心理層面的照顧
- 二、增進學生身、心、靈方面的知識
- 三、提升自我照護的能力，以及對自我健康負責任的態度
- 四、培養判斷及思考的能力，從而實踐健康行為，提升生活品質

貳、教材大綱：

單元主題	內 容 綱 要	節 數	備 註
第一章： 我的健康我做主	第一節：邁向健康	1	
	第二節：健康體位青春飛揚	1	
	第三節：遠離慢性病	1	
	第四節：全球防疫從我做起	1	
	第五節：面對老化 Are your ready	1	

第二章： 促進安全生活	第一節：危機總動員	1	
	第二節：緊急醫療資源	2	
	第三節：最新 CPR	2	
	第四節：異物梗塞	2	
	第五節：一般常見的急症	2	
第三章： 聰明消費健康加倍	第一節：消費新主張	1	
	第二節：食品與醫療消費	1	
生命教育	第四章生死關懷	2	

，且須落實執行多元教學評量及增廣補救教學使之教學正常化：

1. 如何落實多元教學評量

- (1)不定期的在課堂上、以發問的方式請同學回答及發問問題、了解這堂課的學習效果。
- (2)定時隨堂小考及書寫教學評量
- (3)每學期之期中及期末的考試、更清楚的了解同學們的學習效果。
- (4)期末讓學生填寫課程學習回饋單、讓教學評量數據化、真正落實讓學習更有效率。

2. 如何增廣補救教學

- (1)針對成績不甚理想的同學，要確實了解問題點、才能找出解決的方法。
- (2)針對課程的部份，找小老師協助，複習上課的內容及考前重點。
- (3)針對課程內容，書寫教學評量及定期測驗。

(三) 如何落實評量多元化，增加學生學習成就？請討論。

答：教育之實施，應本有教無類、因材施教之原則，以人文精神及科學方法，尊重人性價值，致力開發個人潛能，培養群性，協助個人追求自我實現。如何落實評量多元化，增加學生學習成就：

一. 主動出擊，推動老師有溫暖、同學-各科小老師關懷活動，以協助弱勢學生。

二. 課後輔導之學生數可酌量增加，以達到真正幫助需照顧

三. 激發動機、提昇學生學習成就瞭解學生學習低成就之原因，循序漸進安排有效補救教學策略，使學生獲得成就感，重拾學習之動機。

四. 定期電訪，隨時解決相關問題。

五. 課前編擬教學進度及適合學生程度之教學活動設計。

六. 檢核紀錄學生學習狀況與進步情形。

七. 研製有效檢測學生學習成就之多元評量方式，例：課堂問答、課堂小考、評估上課狀況、多媒體教學等方式來定期評量學生學習進步情形。

八. 對於學生學習評量表現，能積極給予鼓勵與信心。

(四) 如何加強升學輔導，提高學生升學率？請討論。

答：1. 提供學生一個最好的學習機會加強學、術課業順利畢業取得畢業證書。

2. 不定時提供所有相關大學、二技之學校資料給學生並鼓勵提早準備好升學之計畫。

3. 個別指導及模擬面試，輔導考上理想學校。對於準備參加指定考的學生

牽涉到情緒起伏，心情的穩定我們也很密切的與老師保持繫給予學生最多的安定力量。

4. 提供學生在未來的選擇方面，不只要認識大學科系介紹，認識職場也是非

常重要，所以在職涯的部份也辦理講座讓同學多認識。及邀請表現不錯

的學姊進行推甄經驗分享，為大學提早作準備。

5. 鼓勵學生由高一開始就要收集作品，以備將來作為審查資料的素

材並由各科專業老師進行輔導然後辦理模擬面試讓學生有機會體驗

面試過程，並就面試當天的服裝儀容台風表達予修正的意見。

(五) 如何推廣閱讀風氣，提升學生寫作能力？請討論。

答：壹、實施原則：

一、指導原則：

(一) 採取「觸發興趣」、「培養習慣」、「落實能力」三大步驟。

(二) 以鼓勵、不強迫之方式，俾能避免扼殺興趣，以激勵成就之樂趣，培養自主、自動閱讀之習慣。

(三) 各班級應訂定班級推動閱讀實施辦法。

二、主動原則：鼓勵學生閱讀，但不強迫，以養成學生主動求知的精神。

三、創作原則：心得寫作技巧可不拘形式，鼓勵自由發揮，成績優異者由校方代為投稿。

四、普遍原則：鼓勵全校學生閱讀課外書籍。

五、共同參與原則：鼓勵家長陪同孩子於假日同逛書店、參觀書展、購買圖書，個人書籍可與班上同學分享；邀請家長擔任班級故事志工，分享圖書、生活、成長經驗。

## 貳、實施項目

- 一、閱讀指導。
- 二、主題性閱讀。
- 三、課外閱讀。
- 四、經典文學與範文背誦。
- 五、其他。

## 參、實施方式

### 一、閱讀指導

- (一) 教師與學生得共同選擇符合普遍性興趣與程度之書籍。
- (二) 每天可利用十分鐘導師時間實施。
  1. 教師朗讀，學生靜聽。(由教師做有感情的朗讀，不可指定由某生朗讀，以保障每一學生之聽與學習的機會)。
  2. 待有相當且適當的段落後，教師就前所讀的段落做2分鐘的導引，學生發表分享事項(教師的導引，不超時，亦不要有價值的判斷)。
- (三) 全書閱畢，舉辦享受成就活動。
  1. 活動方式可有閱讀測驗、閱讀心得……等由師生設計之多元性活動。
  2. 活動項目，活動辦法或獎勵辦法，各依學生年級層次訂定(兒童自訂為佳)。
  3. 全書閱讀完畢後，經由導師認證，可登錄於個人之天下雜誌希望閱讀護照，並依希望閱讀護照實施辦法，分階段實施獎勵。
- (四) 如是反覆，能閱讀幾本則幾本，主要在於培養興趣、習慣與能力落實，而不在競求冊數之量多。

### 二、主題性閱讀：

- (一) 各班級得擬定閱讀計畫並輔導學生(個人或小組)自由選擇書籍，(個人或小組)並擬定簡單之閱讀計畫。(如：書名，作者，全書頁數，預定進度，個別讀或合作讀或其他，但閱讀計畫要簡單，好寫，主要在讓學生對自己所設定的目標有明確的認識，並對自己負責。)
- (二) 教師與學生探討其計畫之可行性，並在閱讀的過程中適時予以關心，並表示可以隨時找老師請教商量。
- (三) 定期舉辦多元化發表會，學生完全可依自由意志決定發表與否？
- (四) 發表方式儘量聽取學生意見，如：
  1. 閱讀同一本書之小組，舉辦閱讀測驗比賽。
  2. 說出或寫閱讀心得。
  3. 講述該書故事。
  4. 網路發表心得。
  5. 向輔導團申請班級閱讀部落格分享心得。
  6. 其他創意作為。

(五)實施時間：以配合領域教學、綜合活動、導師時間及輔導學生課餘

時間等實施之。

(六)閱讀數量：各班級依學生學習狀況輔導之。

(七)全書閱讀完畢後，經由導師認證，可登錄於個人之天下雜誌希望閱讀護照，並依希望閱讀護照實施辦法，分階段實施獎勵。

### 三、課外閱讀：

(一)各班導師得安排時間實施，圖書可讓學生帶回家與家長共讀分享，

學生閱讀後，可以填寫閱讀紀錄或口頭發表。

(二)每位學生於一年內至少閱讀三十本以上之優良讀物。

(三)閱讀範圍：教師可依學生個人興趣輔導選擇喜歡的書籍。

(四)發表方式儘量聽取學生意見，如：

1. 閱讀同一本書之小組，舉辦閱讀測驗比賽。

2. 說出或寫閱讀心得。

3. 講述該書故事。

4. 網路發表心得。

5. 其他創意作為。

(五)實施時間：利用導師時間及輔導學生課餘時間閱讀之。

(六)全書閱讀完畢後，經由導師認證，可登錄於個人之天下雜誌希望閱讀護照，並依希望閱讀護照實施辦法，分階段實施獎勵。

### 肆、評量策略：

(一)於學生晨會邀請學生發表閱讀心得分享或背誦範文、經典文學。

(二)實施語文能力檢測。

(三)輔導學生閱讀書寫心得報告。

(四)希望閱讀護照登錄檢視。

伍、結語：終身學習是廿一世紀的趨勢，閱讀是一切學習的主要基礎，可藉由閱讀吸取知識、促進學習與成長外，也可以透過閱讀獲得樂趣、豐富生活。

七、建議事項：無

八、臨時動議：無

九、散會：16時00分

敬務林泰  
主任

召集人簽名：

袁佩君

