

素養導向健康教育課程體驗

108.11.27

鷺江國中 魏珮嘉老師

認識體腔與器官

- 認識人體五大體腔
- 認識器官構造與功能
- 搜尋器官影片
(播放&筆記重點)

搶救器官大作戰

- 器官心臟病
- 器官與系統

器官心臟病—認識體腔內的器官

請將牌卡官按照所屬體腔位置分為五堆

1.顱腔：大腦(6張)

2.脊隨腔：脊隨(6張)

3.胸腔：心臟、肺臟(6張)

4.腹腔：肝臟、胃、小腸、大腸、腎臟、脾臟、胰臟、膽囊(24張)

5.骨盆腔：卵巢、睪丸、膀胱、直腸(12張)

顱腔

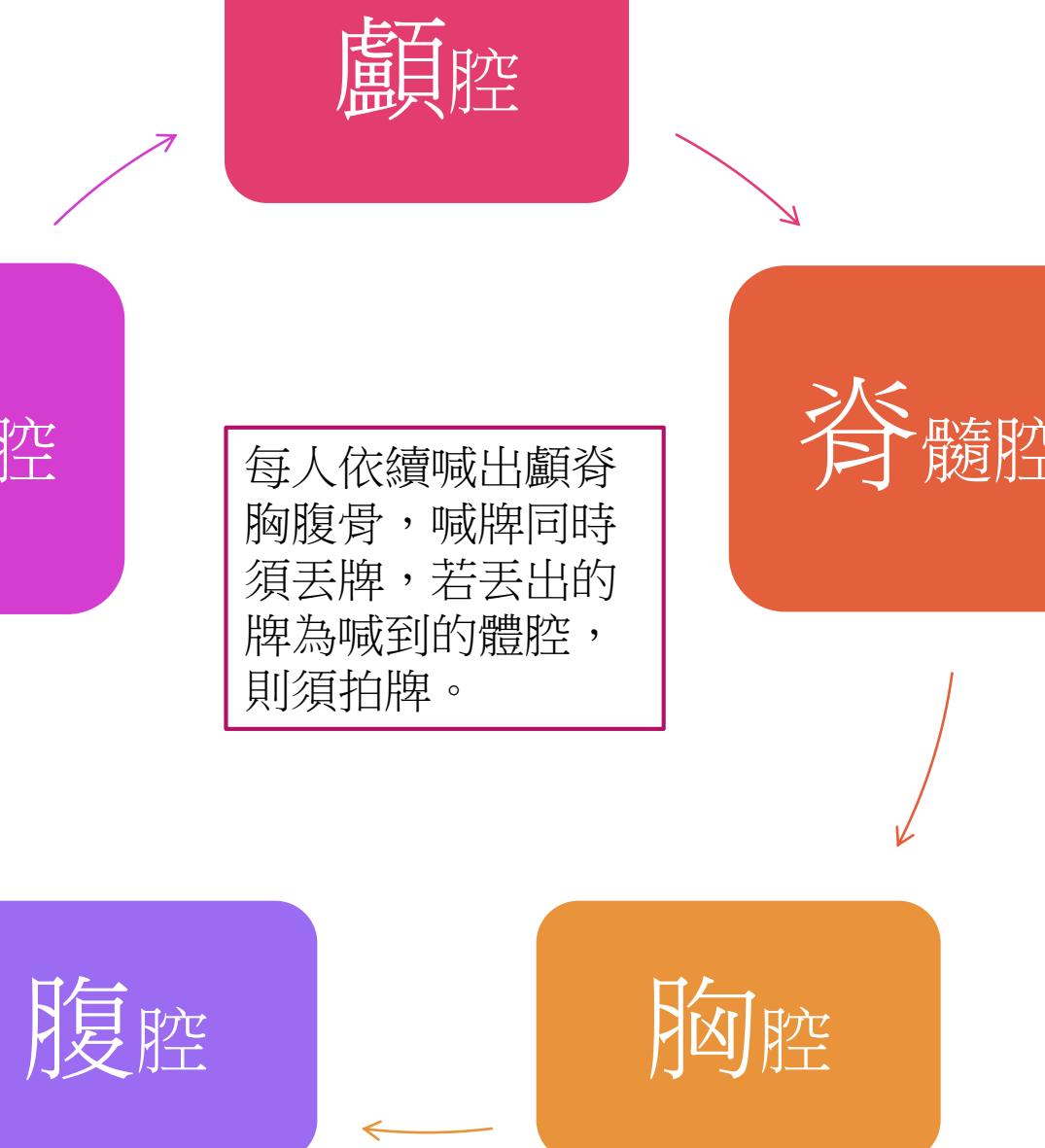
骨盆腔

脊髓腔

每人依續喊出顱脊
胸腹骨，喊牌同時
須丟牌，若丟出的
牌為喊到的體腔，
則須拍牌。

腹腔

胸腔



搶救人體器官—認識器官所屬系統



※將所有牌蓋在桌面上，每人輪流翻一張牌。

※當桌面出現三張相同系統的器官，則手去拍該器官，並喊出該器官所屬系統。

※喊到且最快拍到者可將牌收走，搶救越多器官者勝。

1.大腦—神經

2.脊隨—神經系統

3.心臟—循環、肺臟—呼吸

4.肝臟(消)、胃(消)、小腸(消)、大腸(消)、腎臟(泌尿、內分泌)、脾臟(循)、胰臟(消、內分泌)、膽囊(消化)

5.卵巢、睪丸(生殖、內分泌)、膀胱(泌尿)、直腸(消化)

情緒管理—比IQ更重要的事

了解自己 的情緒

- 及時發現與辨別
- 接納情緒
- 事件→情緒

同理他人 的情緒

- 情緒你我她
- 適當表達
- 控制衝動
- 有效調節的能力

自我激勵

- 面對挫折
- 壓力控管
- 正向思考的能力

如果人類情緒顛倒，這世界會.....



這是個

情緒九宮格

情緒九宮格

	正向 情緒	

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____

情緒九宮格

	正向 情緒	

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____

情緒你我她

ROUND1		ROUND2		ROUND3		ROUND4	
我的情緒	右一的情緒	我的情緒	右二的情緒	我的情緒	右三的情緒	我的情緒	右四的情緒
+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+
得分：		得分		得分		得分	
總分：							

※被猜對&猜對別人→得3分 ※猜對別人→得1分 ※被猜對→得1分

事件一

各式各樣的情緒

生氣

憤怒

沮喪

平靜

驚訝

冷漠

興奮

感動

滿足

事件二

各式各樣的情緒

難過

震驚

沮喪

釋懷

鄙視

害羞

快樂

幸福

感動

事件三

各式各樣的情緒

厭惡

失望

排斥

尷尬

驚訝

緊張

心動

開心

興奮

事件四

各式各樣的情緒

悲哀

痛苦

愧疚

害羞

焦慮

平靜

甜蜜

愉快

自在