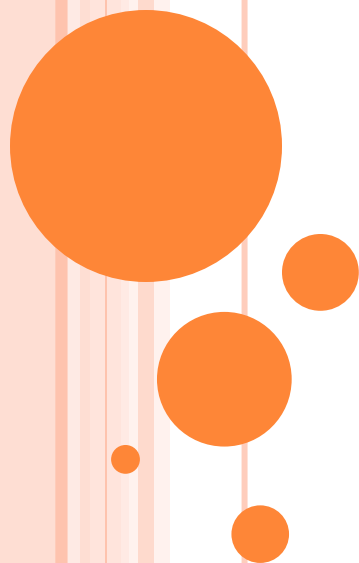


【新北市108學年度】

# 非健康教育專長教師 增能研習

蕭雅娟

108學年度中央課程與教學輔導諮詢教師  
新北市健體領域輔導團輔導員





# 健康教育

(*health education*)

- 透過教育幫助學生養成健康行為，改善自己的健康
- 在與別人互動時影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。



大家都常掛在嘴邊...簡單的道理！

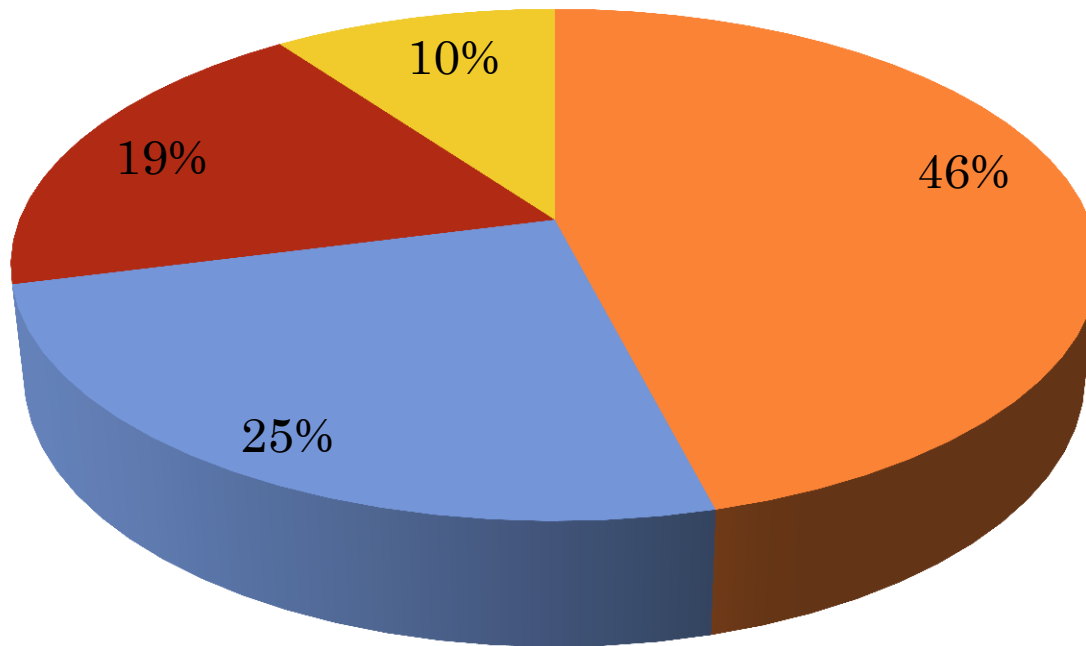
1 健康 金錢, 家庭 幸福 名聲, 權力 房子 車子



學生沒有上健康教育課  
會怎麼樣？



# 影響健康的因素？

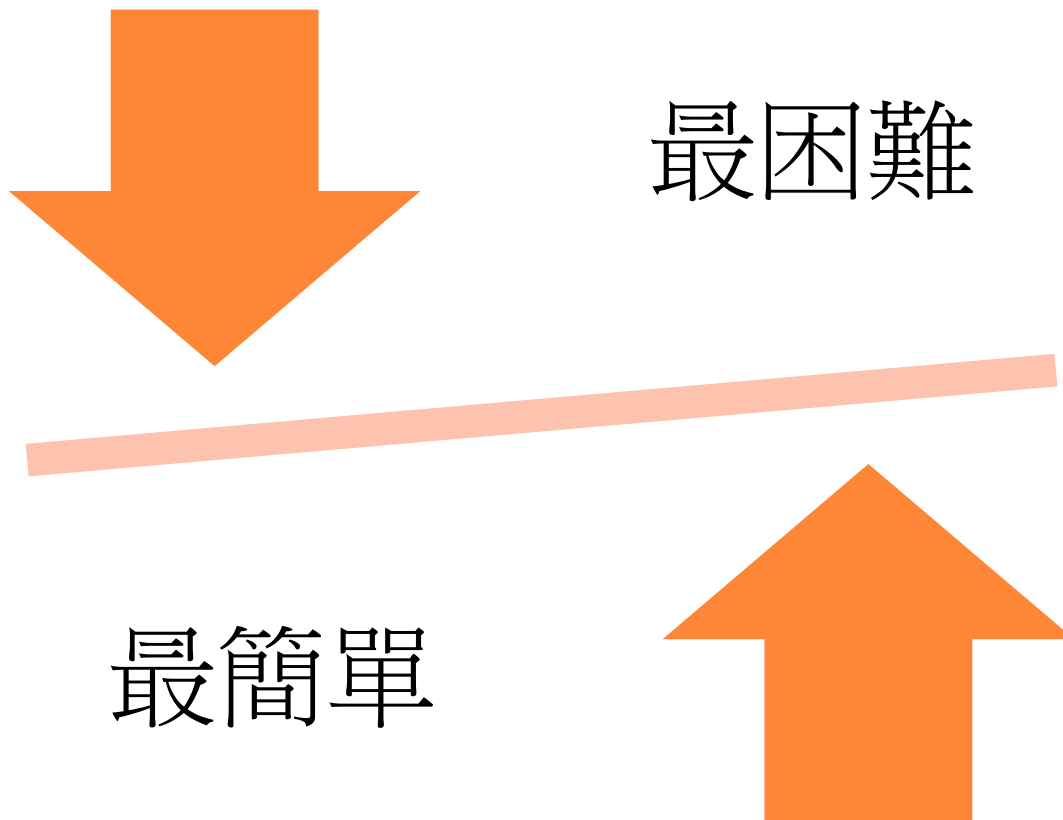


- 生物遺傳因素
- 醫療照顧體系
- 個人生活型態
- 環境危害因素

哪一個因素是教育可以使力的？



改變個人生活型態容易嗎？



一個行動很簡單、一直行動很困難



# BE A HEALTH EDUCATION TEACHER

## 健康教育教師的內心小劇場？

- 教學內容和學生生活經驗是疏離的嗎？
- 教師對外的主張和私下的行為一致嗎？
- 不同的課程主題和內容彼此互相矛盾嗎？
- 是一種神話？還是一種選擇？
- 社會的主流價值和趨勢，支持健康生活型態嗎？




- 你在意健康嗎？
- 你具備審度各種健康訊息的能力嗎？

**當一位健康教育老師  
是利人利己的選擇！**



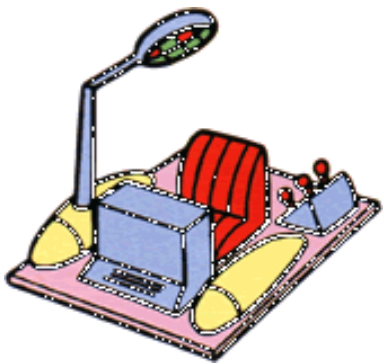




即使在教育體制下不受重視  
我們也努力把健康教育教好







## 教育改革時光機

課程標準  
(民57實施)

九年一貫  
(民90起實施)

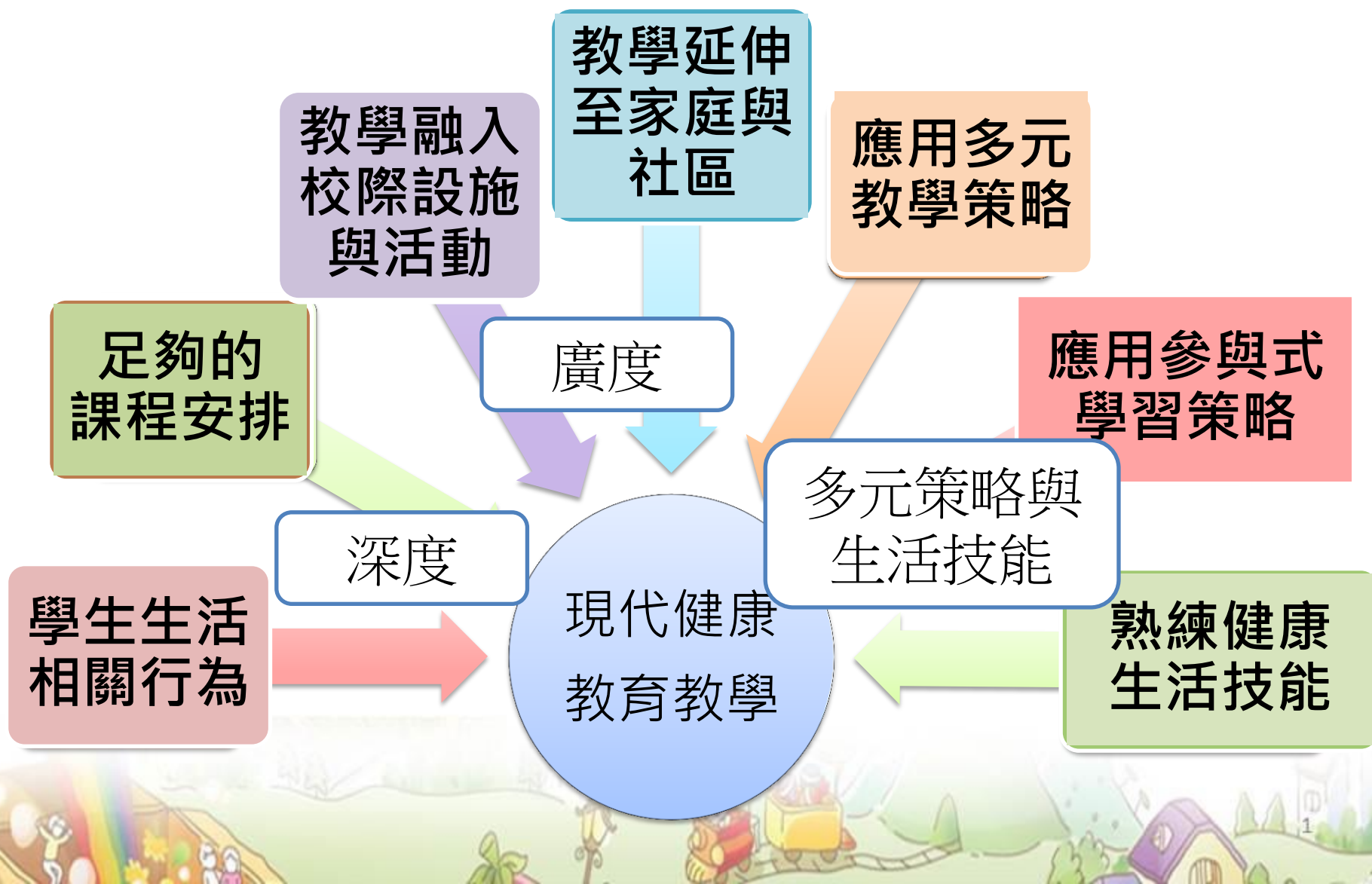
十二年國教  
(108學年實施)



○健康教育課程的演變與發展？



# 現代健康教育教學之精神與理念



# 健康教育 要教那些內容？



# 健康教育十大教學內容



1.個人  
衛生與  
保健

2.生長  
發展、  
老化與  
死亡

3.性  
教育

4.人與  
食物

5.安全  
教育與  
急救

6.藥物  
教育

7.健康  
心理

9.健康促  
進與疾  
病預防

8.健康  
消費

10.健  
康環境





認知



情意



技能

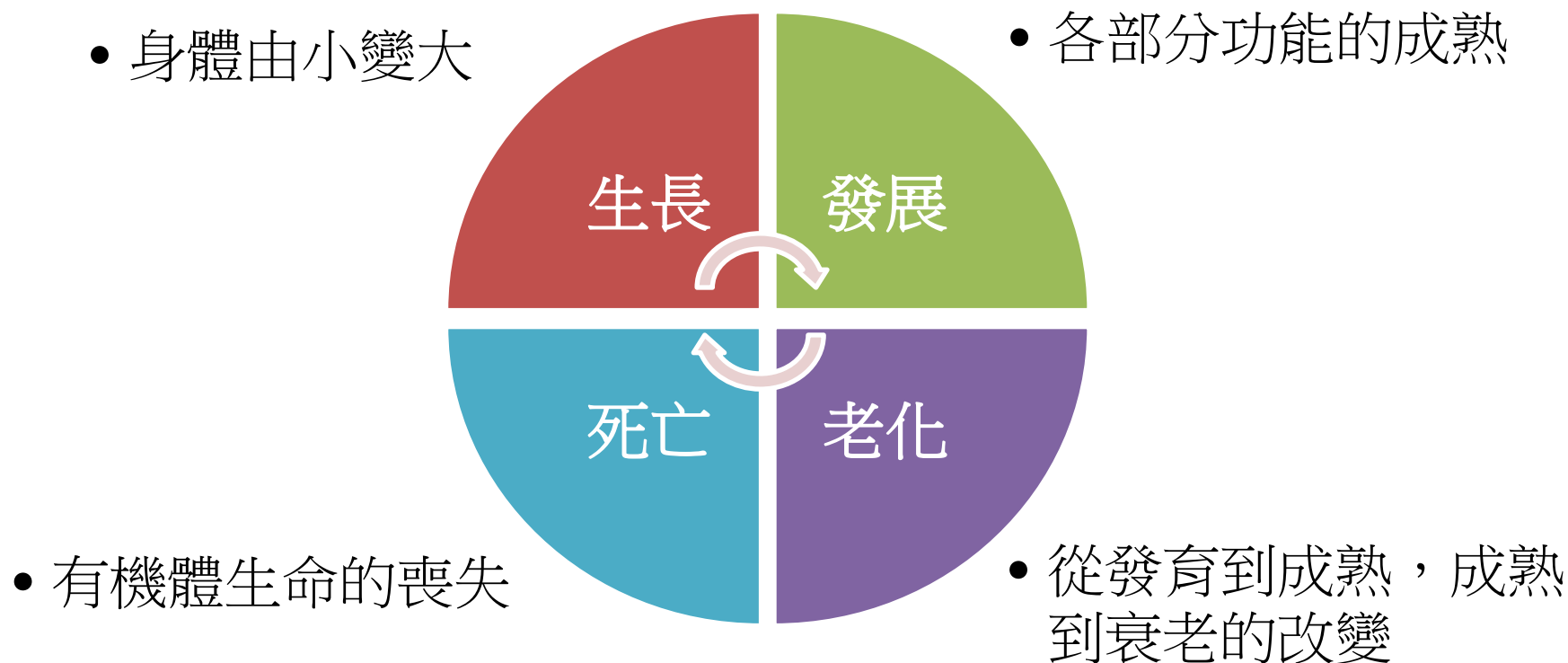
健康  
技能

生活  
技能





# Aa生長、發展、老化與死亡







# 學習內容

1 生長發育的自我評估與因應策略

2 人生各階段的身心發展任務  
與個別差異

3 老化與死亡的意義與自我調適



# Ba安全教育與急救



事前的危機意識

事後的危機處理





# 學習內容

1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法

2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令

3 緊急情境處理與止血、包紮、  
CPR、復甦姿勢急救技術

4 社區環境安全行動的行動策略



# Bb藥物教育

正用

誤用

正確的使用  
提升身心靈健康

避免誤用而造成  
生命損傷

# 學習內容

1 正確購買與使用藥品的行動策略

2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊

3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響

4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制

5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源

# Ca健康環境

永續  
發展

保護  
環境

免於  
公害

共存共榮

降低生活對於環境的威脅

降低環境污染對健康的威脅



# 學習內容

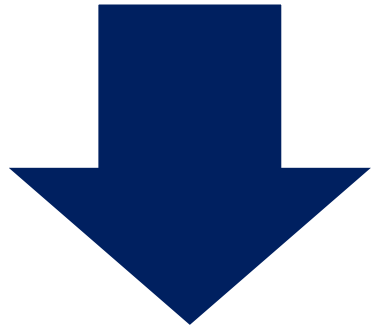
1 健康社區的相關問題改善策略與資源

2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響

3 環保永續為基礎的綠色生活型態



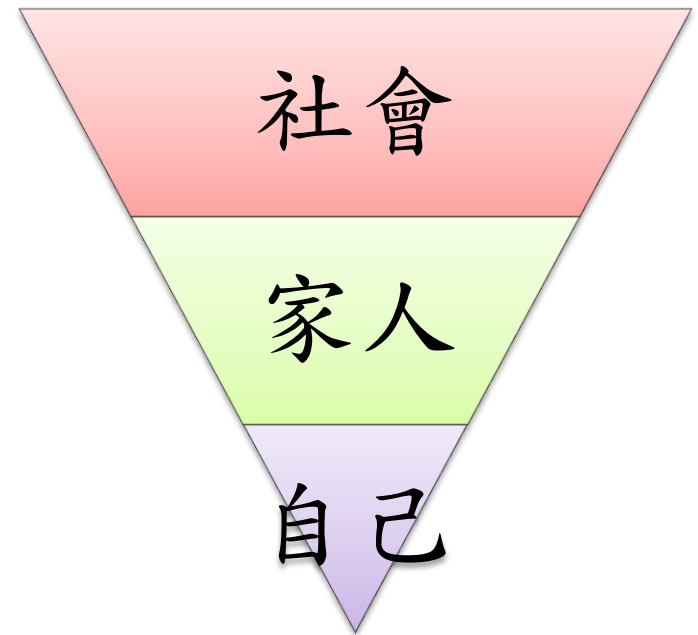
# Da個人衛生



消除不良的  
衛生習慣



繼續保持良好  
的衛生習慣



# 學習內容



1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略

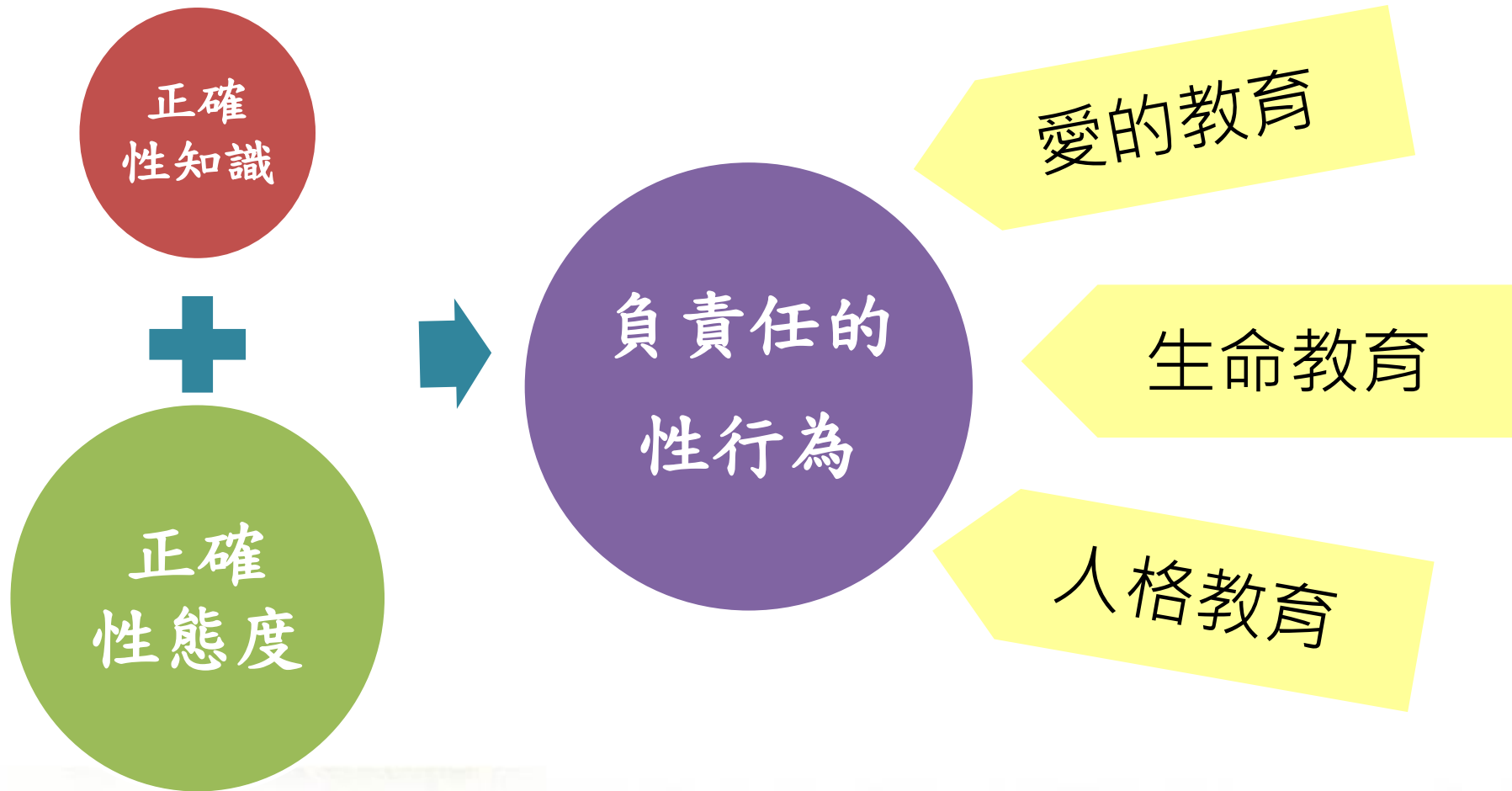
2 身體各系統、器官的構造與功能

3 視力、口腔保健策略與相關疾病

4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的  
維持與實踐策略



# Db性教育



# 學習內容



1生殖器官的構造、功能與保健  
及懷孕生理、優生保健

2青春期身心變化的調適與  
性衝動健康因應的策略

3多元的性別特質、角色與不同  
性傾向的尊重態度

4愛的意涵與情感發展、維持、  
結束的原則與因應方法

5身體自主權維護的立場表達與  
行動，以及交友約會安全策略

6青少年性行為之法律規範與  
明智抉擇

7健康性價值觀的建立，色情的  
辨識與媒體色情訊息的批判  
能力

8愛滋病及其它性病的預防方法  
與關懷





# Ea人與食物



評估營養需求

制定飲食計畫

影響重要他人

關懷與正義的飲食



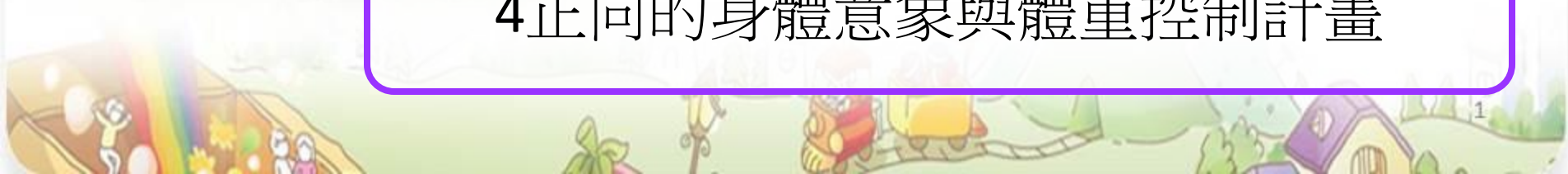
# 學習內容

1飲食的源頭管理與健康的外食

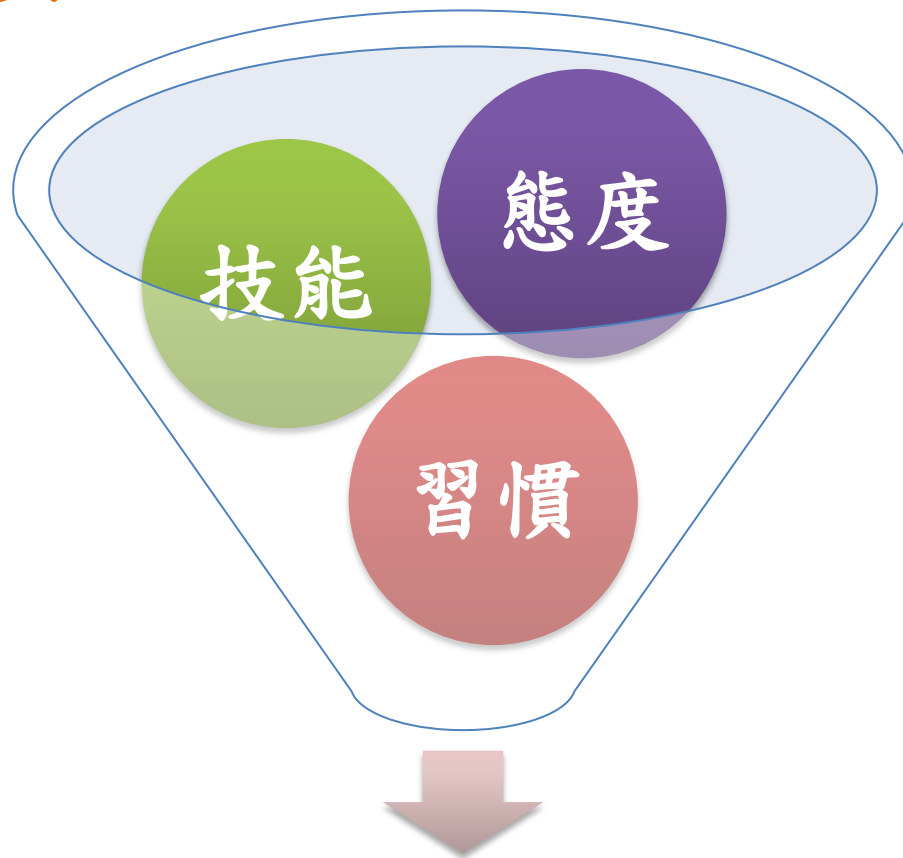
2飲食安全評估方式、改善策略與  
食物中毒預防處理

3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢

4正向的身體意象與體重控制計畫



# Eb健康消費



合理的花費、有效改善健康

# 學習內容

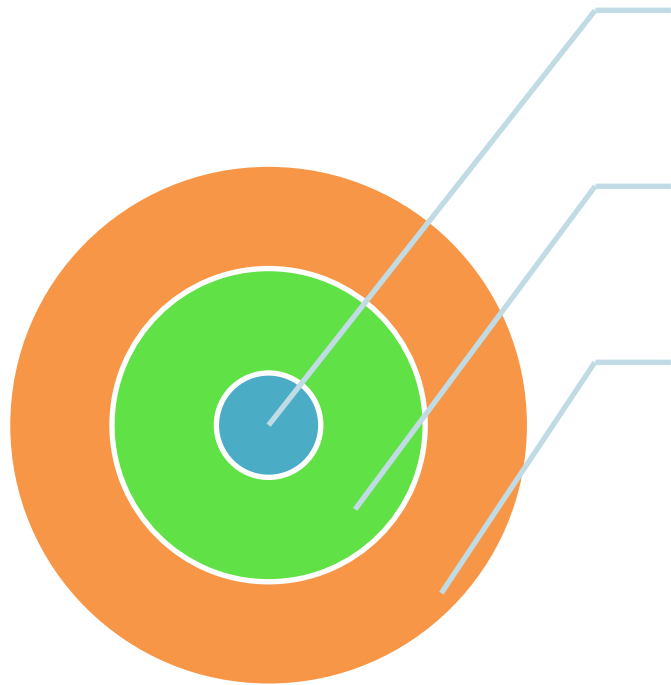
1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略

2 健康消費行動方案與相關法規、組織

3 健康消費問題的解決策略與社會關懷



# Fa健康心理



**個人** 調適與紓解壓力

**他人** 建立良好人際互動

**社會** 適應生活、生涯發展



# 學習內容

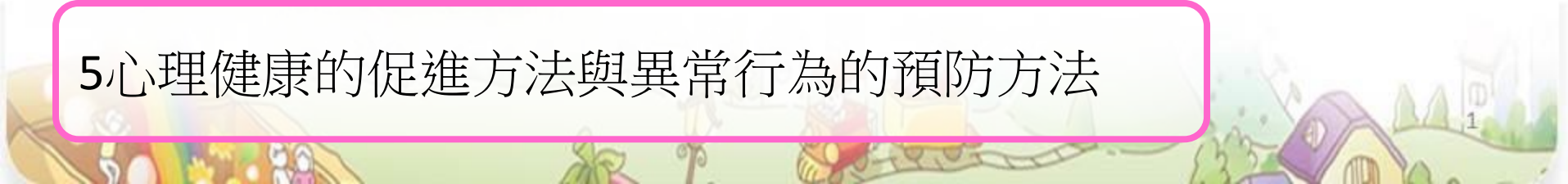
1自我認同與自我實現

2家庭衝突的協調與解決技巧

3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧

4情緒與壓力因應與調適的方案

5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法





# Fb健康促進與疾病預防



## 健康賦能：

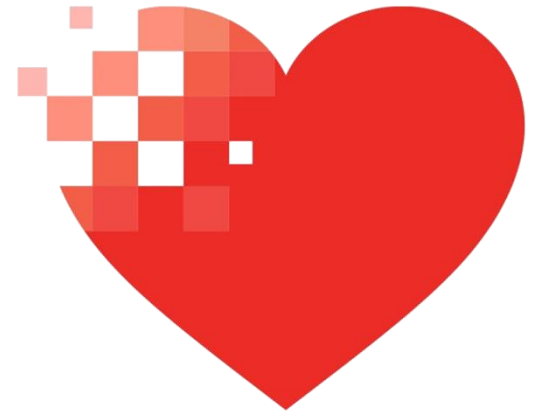
練習掌控和改善自己的健康，  
創造支持性的物理與心理環境

傳統醫病關係：有病治病





# 學習內容



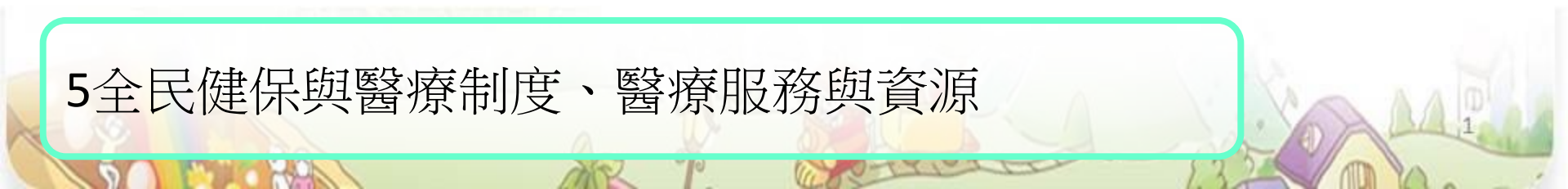
1 全人健康概念與健康生活型態

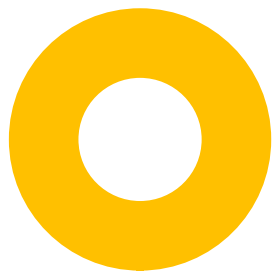
2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略

3 保護性的健康行為

4 新興傳染病與慢性病的防治策略

5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源





# 十二年國教通關密碼？

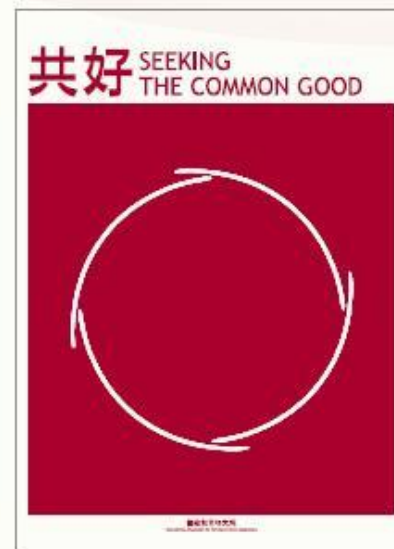
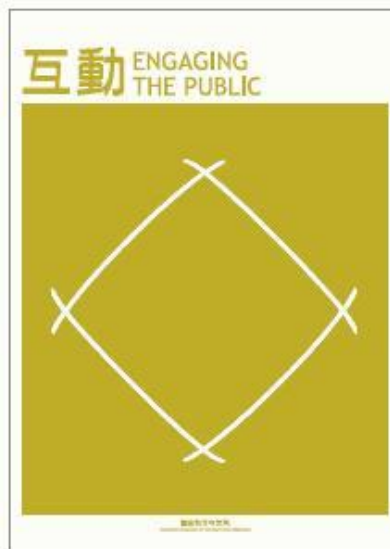


# # 十二年國教課程主軸～核心素養

- 強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。
- 包含以下三個面向

**核心素養**培養

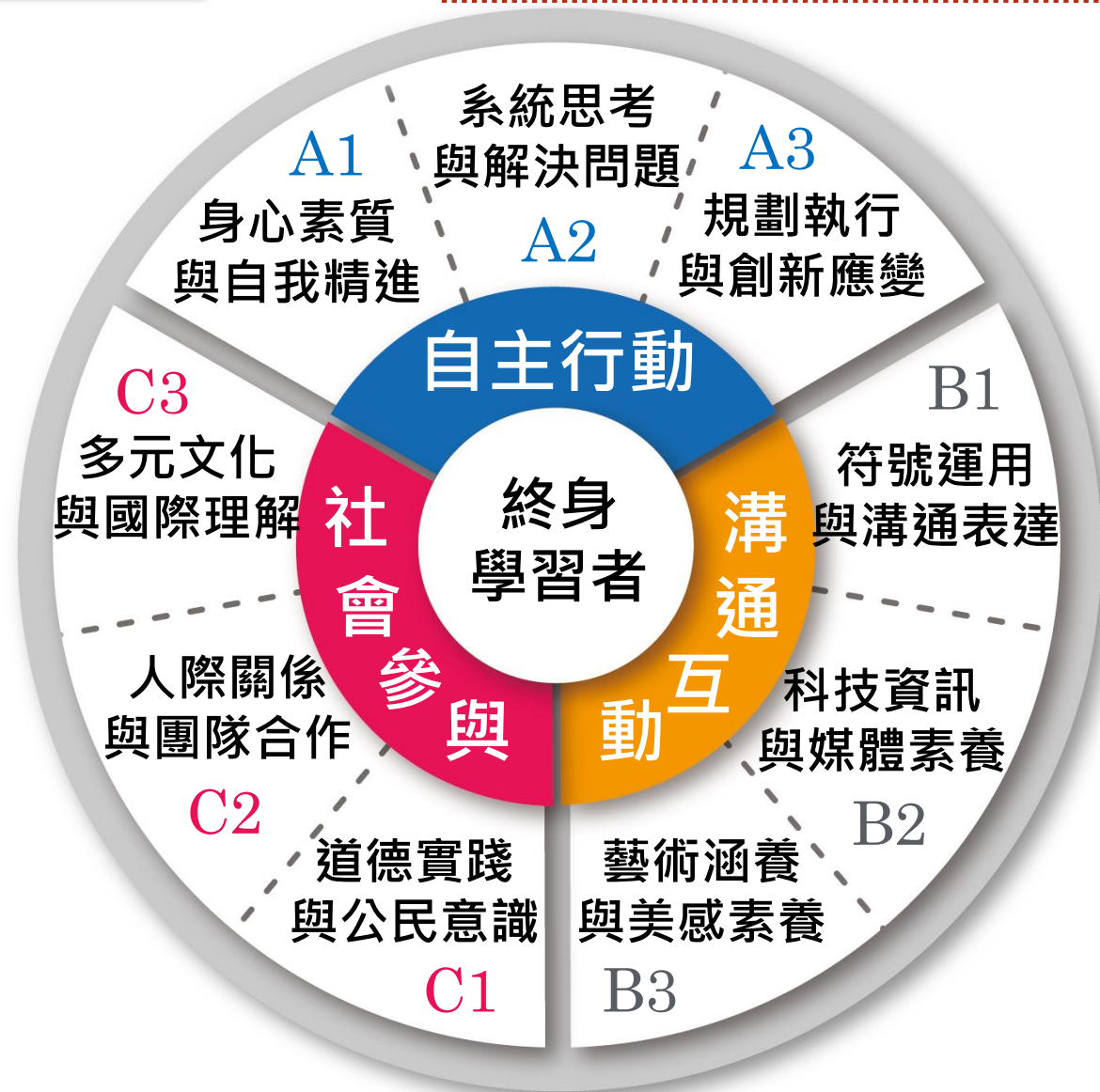
→有賴課程、教學與評量的有效連結



總綱  
核心素養

轉化

健體領域  
各學習階段核心素養具體內涵



# 十二年國教素養導向教學 教師三部曲



「核心素養」是指一個人為  
適應現在生活及面對未來挑  
戰，所應具備的知識、能力與  
態度~



在生活情境中，  
素養如何展現？





# # 素養導向教學：教師與學生角色

教師



助學者

有效的教學活動與策略  
提供學生更多參與互動、  
實踐力行的機會。

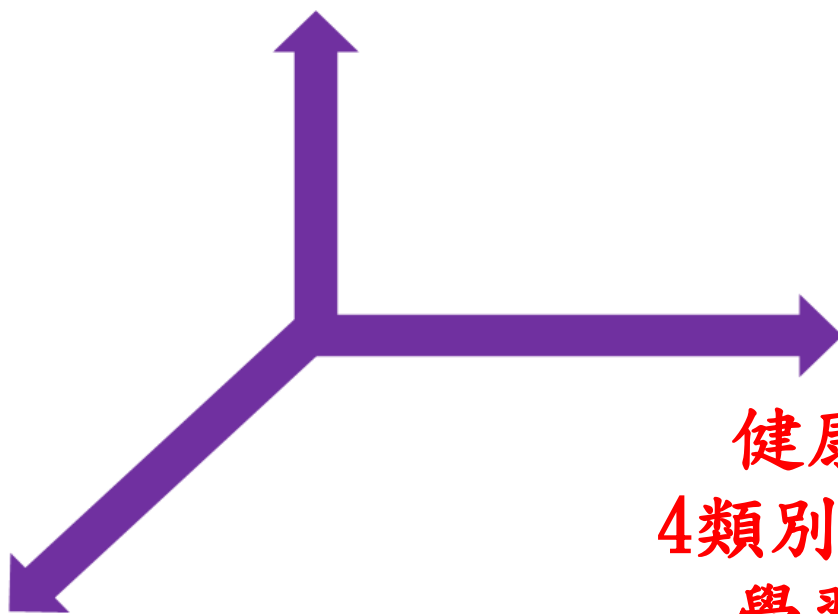
學生



保持好奇心  
積極參與  
轉化知識，落實於生活

# 新課綱著重核心素養與學習重點三維項度對應

9項健體核心素養



健康教育  
4類別8次項目  
學習表現

健康教育  
10次項目  
學習內容

體育  
16次項目  
學習內容

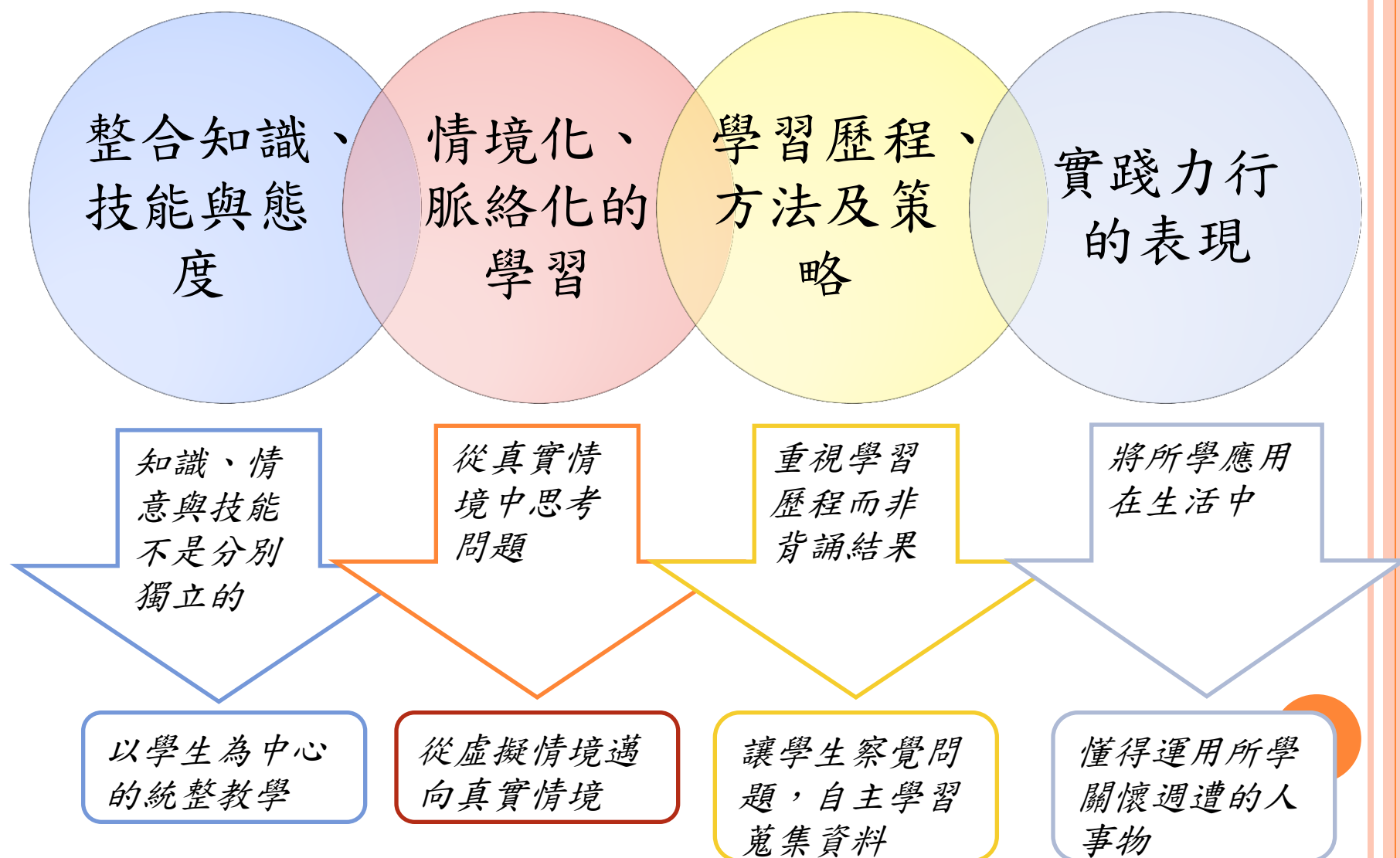
體育  
4類別8次項目  
學習表現



素養不會一步到位  
透過鋪陳，一步步朝向素養邁進



# # 素養導向教學的四大原則



## 新課綱的教師專業展現

### ○ 國中小教師在課程發展的角色

領域  
學習  
課程

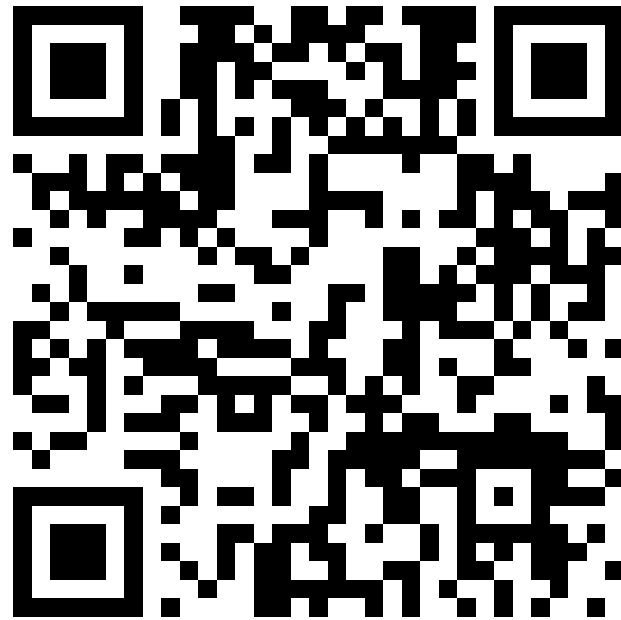
素養導向

特色課程

彈性  
學習  
課程

學校願景  
學生圖像

跨領域  
協同教學



## 健康教育教學資源百寶箱

[https://drive.google.com/open?id=0B\\_9o5bZGmyzxWnZyOW5zLTAySGc](https://drive.google.com/open?id=0B_9o5bZGmyzxWnZyOW5zLTAySGc)





健康是持續一生的學習

我們一起「健」有體會

