

健康百寶箱

健康教育教學概念與資源介紹



資料參考來源：課程研發核心團隊

世界衛生組織 (WHO)

對健康的定義：

人的**生理**、**心理**與**社**

會等三方面處於**安寧**
且**平衡**的**狀態**。

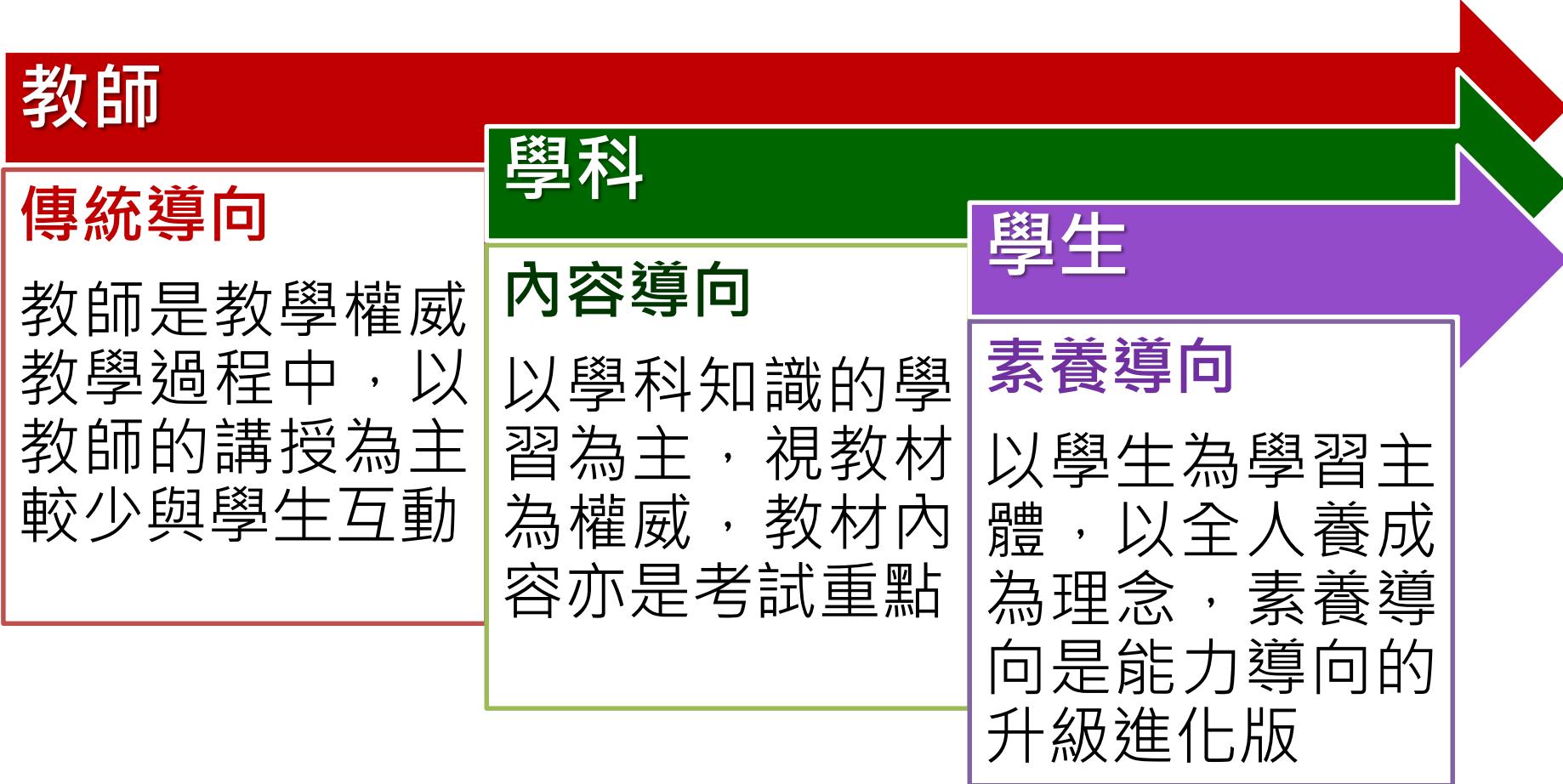


健康教育 Health Education

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



素養導向課程教學取向



教師

傳統導向

教師是教學權威
教學過程中，以
教師的講授為主
較少與學生互動

學科

內容導向

以學科知識的學
習為主，視教材
為權威，教材內
容亦是考試重點

學生

素養導向

以學生為學習主
體，以全人養成
為理念，素養導
向是能力導向的
升級進化版

行為

認知

情意

技能

健康
技能

生活
技能



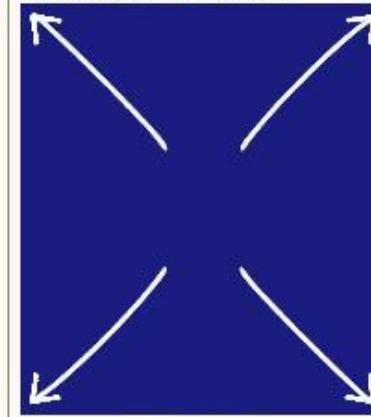
#十二年國教課程主軸～核心素養

- 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

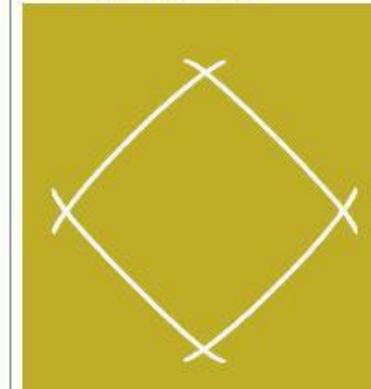
核心素養培養

→有賴課程、教學與評量的有效連結

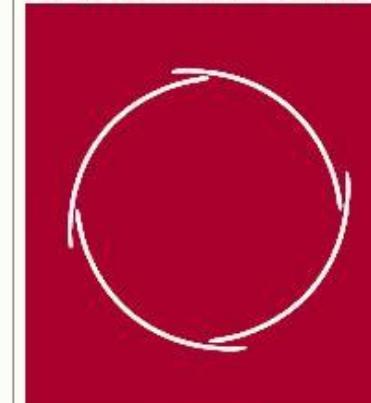
自發 TAKING THE INITIATIVE



互動 ENGAGING THE PUBLIC



共好 SEEKING THE COMMON GOOD



素養導向教學之概念



日常生活取材，引起學習動機**為先**



以學生**為中心**，促發自主學習**為繼**



藉由舊經驗與新學材料之內涵，透過
和他人溝通互動的學習過程**為輔**



將課堂所學，應用實踐於生活**為要**

課程目標

- 培養學生具備健康生活的知識、態度與技能，增進健康的素養。
- 養成學生健康生活的習慣。
- 培養學生健康問題解決及規劃執行的能力。
- 培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 培養學生思辨與善用健康生活的相關資訊、產品和服務的素養。
- 建構學生健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康社區。
- 培養學生良好人際關係與團隊合作精神。
- 發展學生健康相關之文化素養與國際觀。

核心素養之主轉化與發展

轉化

發展

總綱

自主行動
溝通互動
社會參與

教育階段

國民小學階段(E)
國民中學階段(J)
普通型高級中等學校階段(U)

學習領域

健康與體育學習領域

領域學習重點

- 4個類別
- 16個次項目

學習表現

- 9個主題
- 26個次項目

學習內容

健康教育學習重點

學習表現(8項)	
主題	次主題
認知	1a健康知識
	1b技能概念
情意	2a健康覺察
	2b健康正向態度
技能	3a健康技能
	3b生活技能
行為	4a自我健康管理
	4b健康倡議宣導

學習內容(10項)	
主題	次主題
A	Aa生長、發育、老化與死亡
	Ba安全教育與急救
B	Bb藥物教育
C	Ca健康環境
D	Da個人衛生與保健
	Db性教育
E	Ea人與食物
	Eb健康消費
F	Fa健康心理
	Fb健康促進與疾病預防

翰林版

節數

起跑點
我的健康

2

3

3. 健康獨特的你

2

二、健康
新主張

2

1. 均衡飲食

2

2. 營養素與健康

2

3. 吃對了就健康

1

三、環境
安全與急
救

1

1. 居家環境安全

1

2. 校園環境安全

2

3. 急救尖兵

2

一、健康
生活家

3

1. 青春生活

3

2. 眼睛與耳朵的保健

3

3. 牙齒與消化器官的保健

2

二、快樂
青春行

2

1. 青春心事

2

2. 情緒與壓力調適

2

三、活力
的泉源

1

1. 活動與熱量

1

2. 正確選擇外食

1

3. 健康消費新知

2

一、拒絕
誘惑

2

1. 用藥安全

2

2. 致命的吸引力

2

3. 青春不成癮

1

1. 安全的主張

1

2. 防火、防震與防颱

2

3. 戶外安全

2

4. 急救情報網

2

1. 友情序曲

2

2. 兩性圓舞曲

2

康軒版

節數

2

一、優質
少年

2

2. 調適好心情

2

3. 尊重生命

1

二、為健
康把關

2

1. 遠離傳染病

2

2. 摆脫慢性病

3

3. 正確使用醫療資源

1

三、青春
性事

1

1. 揭開色情面紗

1

2. 性病知多少

2

3. 終結性侵風暴

2

一、家和
萬事興

2

1. 我的家庭

2

2. 維護家庭和諧

2

3. 預防家庭暴力

2

二、飲食
情報站

2

1. 飲食新浪潮

2

2. 食品加工面面觀

2

3. 吃得安心與健康

2

三、健康
無負擔

1

1. 身體意象

1

2. 健康體重

1

3. 維持健康體重

2

一、安全
生活體驗

2

1. 現代人身安全

2

2. 交通安全

2

3. 職業安全與探索

2

二、愛護
我們的地
球

2

1. 息息相關話空氣

2

2. 拒絕垃圾污染

2

3. 節能減碳捍衛地球

2

三、打造
社區健康

2

1. 健康社區面面觀

2

2. 营造社區健康

2

康軒版

節數

2

一、優質
少年

2

1. 青春有我

2

2. 調適好心情

2

3. 尊重生命

1

二、為健
康把關

2

1. 遠離傳染病

2

2. 摆脫慢性病

3

3. 正確使用醫療資源

1

三、青春
性事

1

1. 揭開色情面紗

1

2. 性病知多少

2

3. 終結性侵風暴

2

一、家和
萬事興

2

1. 我的家庭

2

2. 維護家庭和諧

2

3. 預防家庭暴力

2

二、飲食
情報站

2

1. 飲食新浪潮

2

2. 食品加工面面觀

2

3. 吃得安心與健康

2

三、健康
無負擔

1

1. 維持健康體重

2

2. 健康體重

1

3. 維持健康體重

2

一、安全
生活體驗

2

1. 現代人身安全

2

2. 交通安全

2

3. 職業安全與探索

2

二、愛護
我們的地
球

2

1. 息息相關話空氣

2

2. 拒絕垃圾污染

2

3. 節能減碳捍衛地球

2

三、打造
社區健康

2

1. 健康社區面面觀

2

2. 营造社區健康

2

康軒版

節數

2

一、優質
少年

2

1. 青春有我

2

2. 調適好心情

2

3. 尊重生命

1

二、為健
康把關

2

1. 遠離傳染病

2

2. 摆脫慢性病

3

3. 正確使用醫療資源

1

三、青春
性事

1

1. 揭開色情面紗

1

2. 性病知多少

2

3. 終結性侵風暴

2

一、家和
萬事興

2

1. 我的家庭

2

2. 維護家庭和諧

2

3. 預防家庭暴力

2

二、飲食
情報站

2

1. 飲食新浪潮

2

2. 食品加工面面觀

2

3. 吃得安心與健康

2

三、健康
無負擔

1

1. 維持健康體重

2

2. 健康體重

1

3. 維持健康體重

2

一、安全
生活體驗

2

1. 現代人身安全

2

2. 交通安全

2

3. 職業安全與探索

2

二、愛護
我們的地
球

2

1. 息息相關話空氣

2

2. 拒絕垃圾污染

2

3. 節能減碳捍衛地球

2

三、打造
社區健康

2

1. 健康社區面面觀

2

2. 营造社區健康

2

康軒版

節數

2

一、優質
少年

2

1. 青春有我

2

2. 調適好心情

2

3. 尊重生命

1

二、為健
康把關

2

1. 遠離傳染病

2

2. 摆脫慢性病

3

3. 正確使用醫療資源

1

三、青春
性事

1

1. 揭開色情面紗

1

2. 性病知多少

2

3. 終結性侵風暴

2

一、家和
萬事興

2

1. 我的家庭

2

2. 維護家庭和諧

2

3. 預防家庭暴力

2

二、飲食
情報站

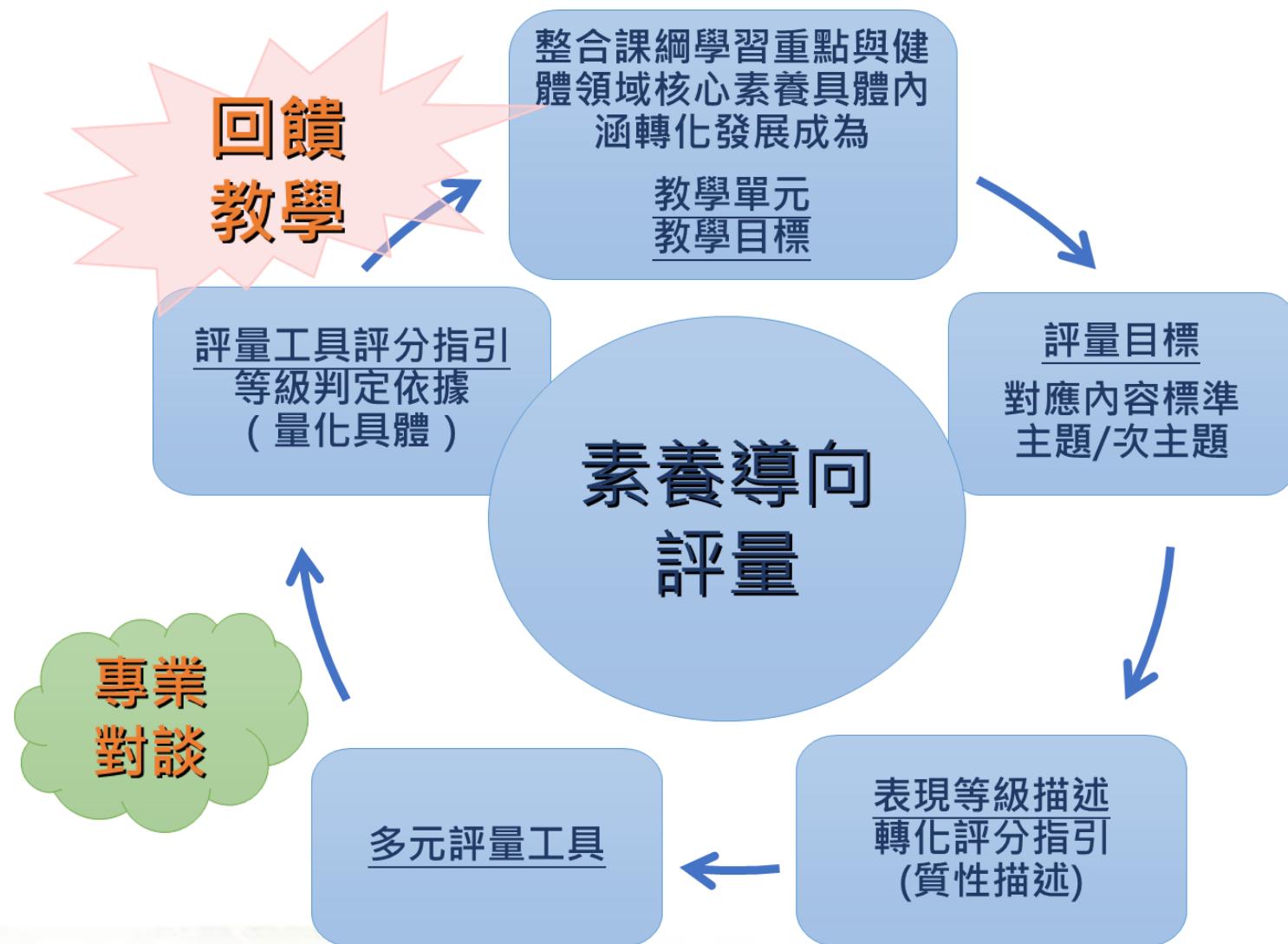
2

1. 飲食新浪潮

2

2. 食品加工面面觀

2



素養要評量甚麼？



各科的學科知識與技能

- 個體用來認識周圍世界的基本模式
- 由個體習得的各種經驗、意識、概念等，構成一個與外在環境相對應的抽象認知架構

→ 健康行為自我效能

- 覺察省思自身因基模所產生的行為或思想，進而修正或重新建構，形成深度的自我學習

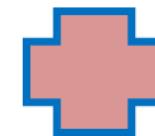
→ 健康生活型態

健康教育教學趨勢

1. 將課程設計重點放在對健康影響最大的行為
2. 課程有足夠的時間與活動，引發行為改變。
3. 強調且應用多元教學策略。
4. 教學必須融入學校的整體活動與設施中。
5. 讓學習活動延伸到家庭與社區中。
6. 運用教學策略，鼓勵學生參與，達教學目標。
7. 熟練重要的健康生活技能，並靈活運用於各種健康問題。

素養導向教學的四大原則

健康教育之核心素養、學習重點



整合知識、
技能與態度

脈絡化的情境學習

學習歷程、
方法及策略

實踐力行
的表現





健康教育教材包怎麼來的?

國教署101-104提升國民中學教師之 健康教育教學專業能力計畫成果



由本計畫核心團隊教師與各縣市種子教師研發健康十大議題49件教學模組

議題	件數	議題	件數
個人衛生	2	藥物教育	6
生長發育與老化死亡	3	健康心理	6
性教育	8	消費者健康	3
人與食物	8	健康促進與疾病預防	5
安全急救	3	健康環境	5



教學者可以如何應用教材包？

順利備課

- 十大議題學習主題檢索→呼應教科書單元
- 教學教材數位化→調整、轉化、彈性運用

有效教學

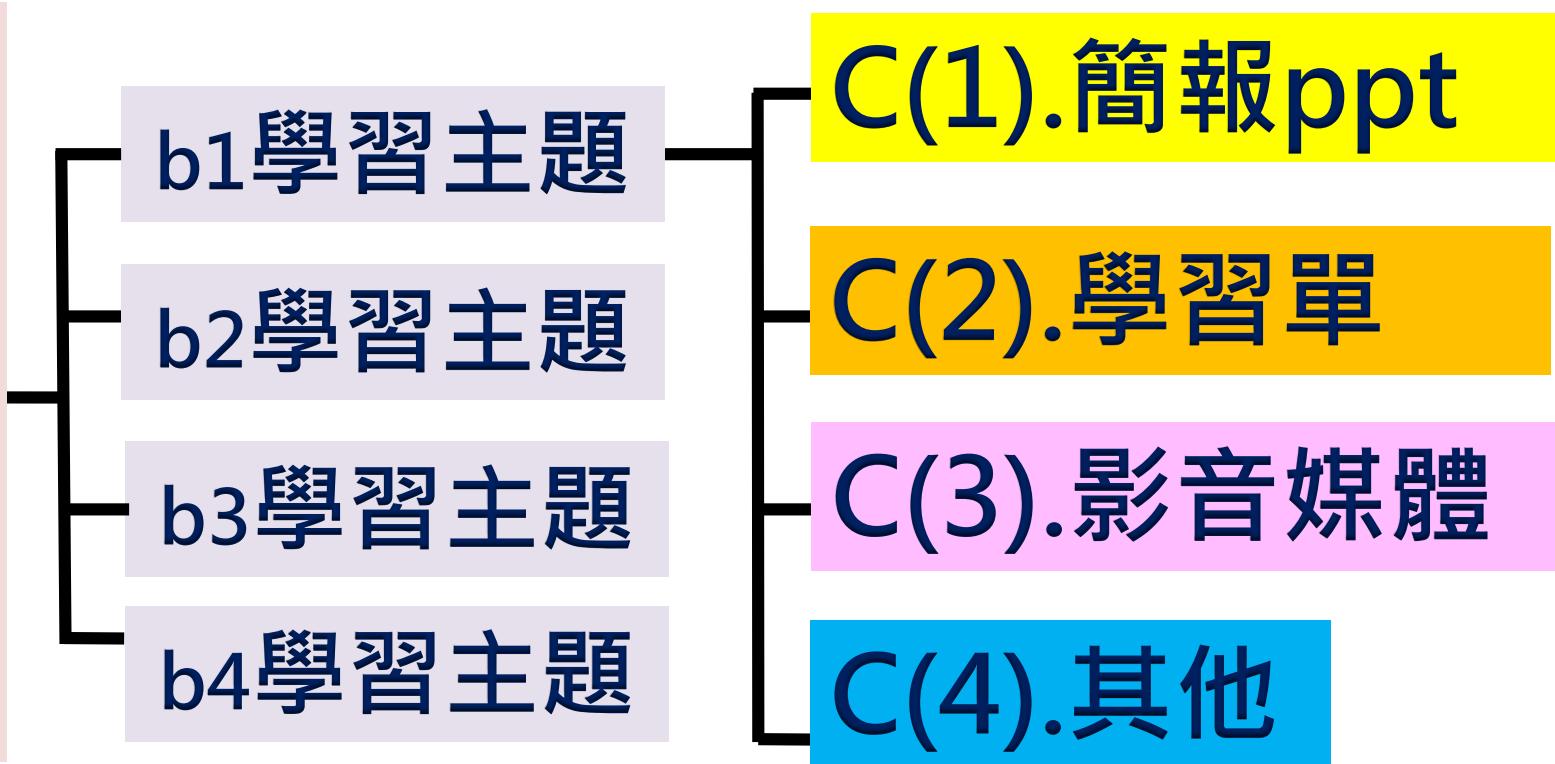
- 教材內容生活、豐富
- 教學方法多元、活潑





健教教材包內有什麼？

a
十
大
議
題



檔案編碼說明：a-b-c-d共四碼

第1碼為健康教育十大議題類別

第2碼為該議題的學習主題類別

第3碼為該學習主題的教材類別

第4碼為教材內容流水碼



健康教育十大教學議題

1.個人衛生

2.生長發育、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.消費者健康

10.健康環境

健教教材包 連結



<https://goo.gl/ckco3D>

七上單元：認識身體構造與保健方法

1. 個人衛生

青春健檢D. I. Y.

視力保健和口腔衛生與我們的生活息息相關，多一些關心與照護，便能提升生活品質。了解青少年常見的視力和口腔問題後，你可以利用表1-2-1，檢視自己是否做到下列方法，並思考若無法達到這些方法，可以如何改善。

除了本單元所關注的視力與口腔健康議題外，接下來將探討青春期常見的身心轉變，並學習青春期的保健方法。

↓表1-2-1 我的健檢D. I. Y. 檢核表

我的健檢D. I. Y. 檢核表			
姓名：		年齡：	
裸視：左 右		龋齒顆數：	
項目	檢核項目	是否做到	改善方法
	1.避免長時間、近距離的用眼習慣，每四十四~五十分鐘休息十分鐘。		例如：下課時間讓眼睛充分休息。
	2.看書或寫字時，眼睛與書本應保持二十二~四十八公分的距離。		

康軒版7上第一單元「健康青春向前行」
第2章「健康照護」青春健康講座(P18-23)
→眼睛與口腔構造功能與保健。

牙
2.運用正確的刷牙方法，並配合牙線或牙間刷清除口腔食物殘渣。

第2章 健康照護 23

你想過嗎？

為什麼要養成刷後潔牙的習慣？因為勤潔牙能破壞齲齒形成的環境與機會，減低齲齒發生率。同時口腔內的牙菌斑變少，便可降低牙結石形成的機率，相對減少牙周病發生的可能性。

牙齒的照護

為了保護牙齒健康，先了解自己牙齒健康情形。

活動 牙齒自我檢測

檢查自己牙齒是否有下列情形：

- 1. 吃冰、熱飲或甜食時，牙齒會感到酸痛。
- 2. 睡常會有口臭，且刷牙時會流血。
- 3. 吃東西會塞牙縫。
- 4. 牙齒被冷風吹到或張開嘴巴吸氣時會酸痛。
- 5. 牙齒有搖動現象。
- 6. 牙齒有萎縮，牙齒有變長，牙縫有變大。
- 7. 牙齒有變色或蛀洞。

總計：打勾的項目共 ___ 項

結果評估：

★完全沒有勾→好棒！恭喜！你有

健康的牙齒除須有堅固的構造，還要每天維持它的清潔。也就是說我們必須切實進行以下牙齒照護行動：

•行動1：正確飲食

牙齒要堅固需仰賴均衡飲食，多補充鈣質，並少吃甜食。因為甜食黏稠的成分容易黏在牙齒上不易清除，停留在牙齒上時間若過久，易造成蛀牙；尤其碳水化合物，若不趕緊清潔，蛀牙很快就會找上門。相較於精緻黏稠食物對牙齒健



貼心話

潔牙口訣
潔牙工作要做好，牙刷牙線不能少。
餐後刷牙防蛀牙，睡前刷牙更重要。
含氟牙膏漱口水，預防蛀牙真有效。

翰林版7下第一篇「健康生活家」

第2章「眼睛與耳朵的保健」第3章牙齒與消化器官的保健(P29-31、P33-35、P40-45) →身體器官的照護。

1.個人衛生 學習主題教材檢索方法

與我共用 > 健教教材包

名稱 ↑

01個人衛生

與我共用 > 健教教材

名稱 ↑

1-1身體的功能

1-2保健技能與方法

1-3良好的衛生習慣

8

9

10

P 1-3-1-1美齒人生.pptx

P 1-3-1-2應姿煥發(還需要整理).pptx

P 1-3-1-3嬌龍得水便才無礙(需整理).pptx

P 1-3-1-4睡眠與健康-BY林星志.ppt

P 1-3-1-5哎呀愛牙-情境模擬活動設計(新北市胡芷寧).ppt

P 1-3-1-6黑所所與白閃閃的邂逅-體驗學習.ppt

P 1-3-1-7視者生存(合作學習)(桃園市李慧娟).ppt

P 1-3-1-8視者生存(合作學習活動設計)(桃園市李慧娟).ppt

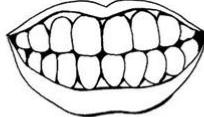
1.個人衛生 1-2保健技能與方法(教材說明)

1-2-1-1保健技能與方法-口齒留香

1-2-1-2保健技能與方法-耳提面命

1-2-3-1保健技能與方法-女神完全崩壞!! 口腔保健好重要!! (蔡阿嘎X阿喜)廣告(4分5秒)

口齒留香



新北市 中平國中 蕭雅娟老師
新北市 驪江國中 魏珮嘉老師

耳提面命		
(1) 小丸子覺得耳朵很癢，纏著媽媽用牙籤包棉花棒挖耳朵。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(2) 蘇木去游泳，起來後耳朵進水，嗡嗡作響，聽不清楚，此時他該怎麼做？ 作法: _____	(3) 山根睡覺到一半時，感覺耳朵突然很痛，好像是小蟲子跑進耳朵裡… 作法: _____
(4) 小玉最近感冒，鼻水流不停，媽媽要她以衛生紙遮住兩個鼻孔，同時用力擤鼻涕… Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(5) 潘奇從日本搭飛機來台灣，隨著飛機高度下降，耳朵感覺越來越痛，潘奇拼命張嘴吞口水。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(6) 大野到香港觀賞媽祖誕辰慶祝花車遊行，行進中遇到連續施放的連環炮，他將手遮耳朵，嘴略為張開。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____
(7) 最近花輪買了一個超炫的i-pad，時常看到他戴著耳機，並聽到從機器中傳來超大的音樂聲響。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(8) 永澤的表哥在KTV工作，強大的音樂聲每天在工作環境裡大聲迴盪，此狀況他該怎麼做？ 作法: _____	(9) 杉山重感冒，喉嚨痛，吞口水感到耳朵才點痛，為免中耳炎，趕緊去看醫生。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____



口腔保健好重要

能正確操作貝氏刷牙與牙線的使用



影片參考<https://www.youtube.com/watch?v=1wj8CiQ59jl>

影片介紹完後教師示範

3.性教育

3-5性健康(教材說明)

3-5-1-9 (簡報) 預防愛滋病及其他性病-性病

3-5-2-3 (學習單) 預防愛滋病及其他性病-小春的故事

3-5-3-20 (影片) 預防愛滋病及其他性病-歧視=令人絕

望的黑死病(7分49秒)



3.性教育 3-5性健康(教材說明)

3-5-3-21 (影片) 預防愛滋病及其他性病-您合格了嗎-HIV的特性(2分25秒)

3-5-3-22 (影片) 預防愛滋病及其他性病-魔鏡魔鏡-HIV影響免疫(50秒)

3-5-3-23 (影片) 預防愛滋病及其他性病-不可能的任務-預防愛滋方法(2分15秒)

3-5-3-24 (影片) 預防愛滋病及其他性病-性愛之旅-感染途徑(1分36秒)

3-5-3-25 (影片) 預防愛滋病及其他性病-遇見loulou-HIV檢測(3分7秒)

3-5-3-26 (影片) 預防愛滋病及其他性病-別把我當呆瓜-為何沒成為愛滋病(3分25秒)

➤ 教學應用之策略：

講述、問答、影片欣賞、小組討論。

➤ 教學流程：

1. 【進擊的HIV】：以介紹愛滋的動畫影片引起動機，讓學生對愛滋病有更深入的認識。
2. 【愛的預防之道】：說明性病的預防之道。
3. 【小春的故事】：藉由影片欣賞及分組討論，引導學生思考能如何表達對愛滋患者的關懷與支持。

➤ 評量：學習單。



八上單元：急救、防災、包紮

5. 安全教育與急救

第二篇 安全的生活



章名稱	節數	內容要項
第1章 安全的主張	1	危機意識的重要性：了解事故對生命財產的影響，並學習防災，進而了解安全教育的意義，以促進個人及他人之安全。安全的行為：探討個人在生活中，可能因不安全的行為所造成嚴重安全的觀念，且實際落實於生活中。
第2章 防火、防震 與防災	2	防火安全：了解火災的預防方式，並學習火災時的逃生原則，財產之安全。 防震安全：了解地震雖然無法預防，但於平日須做好完善應變地震來臨時的正確逃生方式，以避免地震所造成的嚴重傷害。 防災安全：了解颱風來襲時可能造成的災害與影響，並能隨向，以及做好相關防颱工作以確保個人生命財產的安全。
第3章 戶外安全	2	戶外活動注意事項：探討戶外安全的重要性，認識常見的戶外蟲類、蛇類、盜獵、有毒植物、有毒菇蕈等。 防範常見的戶外危險：學習正確的預防措施，了解若不幸發生意外。
第4章 急救情網	2	急救的原則：了解急救之目的及原則。 昏厥（暈倒）的處理：說明遇到暈倒之緊急情況時，可以正確，妥善處理場勢。 呼吸或心跳停止的處理：說明心肺復甦術之使用時機及技巧，的操作，使學生實際演練心肺復甦術的動作要領，強化自身的急救知識。



圖2-13 壁掛式的櫥櫃設計，可避免地震時物體震落。



關於地震的相關訊息，可參閱以下網站：
中央研究院地球科學研究所：
<http://www.earth.sinica.edu.tw>

中央氣象局：
<http://www.cwb.gov.tw>
內政部消防署：
<http://www.nfa.gov.tw>
內政部營建署：
<http://www.cpami.gov.tw>

國家實驗研究院國家地震工程研究中心：
<http://www.ncree.org/ZH/Home.aspx>

平時應熟悉兩個以上不同方向的逃生路線，確保家中成員都熟知。如此，若火災真的發生時，才能冷靜應對，迅速正確判斷「逃生方向及路徑」，得以安全逃生。

防震安全

臺灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，地震十分頻繁。據內政部消防署統計，世界上百分之七十的地震發生在環太平洋地震帶上；地震災害時有所聞，例如：地震直接引起的山崩、破裂、建築物橋梁傾倒等，間接使得爐火震倒、瓦管線破裂釀成火災，或引發海嘯、河堤潰決造成災害等，均對生命財物造成重大的威脅。

防震須知

在平時，我們應隨時備妥緊急疏散時所需攜之應急物品，將屋內的活動物品加固或釘牢（如圖2-13），防止因地震所引發的晃動，導致物品掉及倒塌，危及家人安全。

與家人備妥自宅防震對策，包括：避難場所點、分散時的聯絡方法、食物

家中應準備簡易之滅火器的著火意外。要詳查避難場所際演練逃生時的行進路線。

活動 地震救命包

「地震救命包」在歐、美、日等國家可說是一種家庭必備物品，在急難時能發揮很大自救功能，所以我們寧可備而不用，也不要輕忽它的效果。地震救命包建議內容如下：

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1.禦寒之輕便衣物，1套；礦泉水，3天份。 | 2.乾糧（如營養口糧、巧克力、糖果），3天份。 | 3.照明設備（如手電筒、打火機），1支。 | 4.乾電池（各種電器用品使用），數個。 | 5.急救藥品（如優碘、OK繩等），1套。 |
| 6.身分文件影本（如身分證、健保卡），1套。 | 7.現金與存摺，3,000~10,000元。 | 8.哨子（受困時求救用），1個。 | 9.通訊器材（如小型收音機、手機），1個。 | 10.個人衛生用品（如衛生紙、女性生理用品），數包。 |

我家的地震救命包

請你與家人參考以上範例，一同商量製作一份細目，並蒐集準備好置放於家中固定處。

表1 地震救命包之物品及數量

**翰林版 8上 第二篇「安全的生活」
第2章「防火、防震、防災」
→促進安全意識、熟悉安全守則。**

其他

5.安全教育與急救 學習主題教材檢索方法

與我共用 > 健教教材包

名稱 ↑

01個人衛生

02生長發育與老化死亡

03性教育

04人與食物

05安全教育與急救

06藥物教育

07健康心理

08健康促進與疾病預防

09消費者健康

10健康環境

與我共用 > 健教教材包

名稱 ↑

5-1安全意識

5-2安全守則

5-3急救技術

5-4緊急應變

與我共用 > 健教教材包 > 05安全教育與

名稱 ↑

P 5-1-1-1安全意識-數字搜查線&起風的日子.pptx

P 5-1-1-2安全意識-居家安全大體檢.ppt

P 5-1-1-3安全意識-網路安全.pptx

P 5-1-1-4安全意識-校園霸凌.pptx

P 5-1-1-5安全意識-校園霸凌法律責任.ppt

5.安全教育與急救

5-1安全意識(教材說明)

5-1-1-1安全意識-數字搜查線&起風的日子

5-1-2-1安全意識-防颱防災

數字搜查線

◎教師透過數字與天災資訊配對活動了解學生對於天災的認知與感受。

◎教師針對答案進行天災之事的說明。

起風的日子

◎教師帶領學生以**分組競賽**進行防颱措施快問快答。

◎教師借學生作達檢討之正確防颱概念。

逃生一包

◎教師引導學生藉由**繪圖與文字的方式**選擇在有限的空間中裝置必要的逃生用品。



5.安全教育與急救

5-1安全意識(教材說明)

- 5-1-1-1安全意識-數字搜查線&起風的日子
5-1-2-1安全意識-防颱防災

搭配學習單

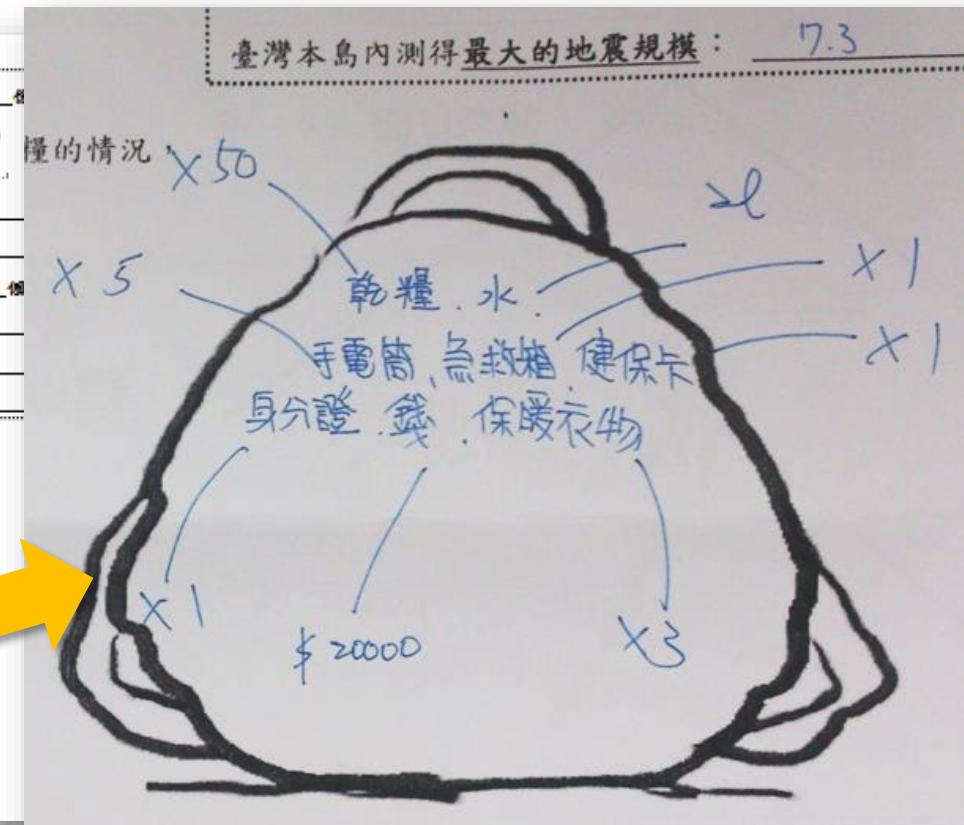
18,500	7.3	200
2,415	25.7	1100
170	89.8	2884

填入左邊的空格：

平均每年因颱風造成的經濟損失：_____億
九二一大地震死亡人數：_____人
臺灣地震年平均發生次數：_____次
八八水災期間阿里山測得 3 天的累積雨量：_____
強烈的颱風中測得 最大瞬間風速：_____
太平洋生成颱風年平均數：_____個
全球每年發生規模 5 以上的平均次數：_____
其他危險災八八水災的經濟損失：_____
臺灣本島內測得 最大的地震規模：_____

逃生一包

逃生包為了因應無水、無電、無糧的情況，
裡面需要放些什麼？
或畫或寫在背包裡面，
並用箭指出說明數量。



任務：找出教材包中可運用的教學素材

第 1 章

吃出營養與健康

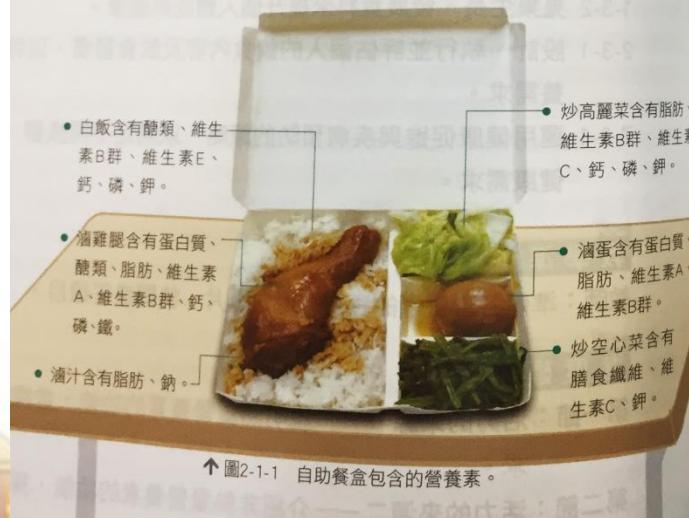
你將學到的是

六大類營養素的功能和來源、青春期的營養需求；營養素的消化過程及消化系統相關的疾病與保健。

你一定聽過進入青春期就是要「轉大人」了，此時身體會急速成長，所以需要足夠的營養提供發育。你都選擇哪些食物呢？是依照身體的需求，或是受朋友、廣告的影響？吃是最自然不過的事，但是若不認識吃進的營養素和飲食原則，以及不了解與消化系統有關的保健常識，就無法吃出營養與健康。

活力的來源

每天吃進的食物中，大約可得到五十種營養素，如圖2-1-1是我們常見的自助餐餐盒，簡單的食物種類，卻可以提供許多不同的營養素。



↑ 圖2-1-1 自助餐盒包含的營養素。

人體所需的營養素分為六大類：醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水等六大大類。醣類、脂肪和蛋白質會產生熱量，稱為「熱量營養素」；維生素、礦物質及水不會產生熱量，則稱為「非熱量營養素」。六大類營養素會影響人體的外表、活力與情緒，缺少任何一類，身體就無法發揮正常功能。

你遇過嗎？
醣類很重要，但吃太多會轉成脂肪儲存在體內，所以適量攝取即可。

生活行動家

你每天是否攝取足夠的膳食纖維？試著觀察你的糞便是否柔軟、量多且成形，如果不是，建議你多攝取燕麥、糙米、豆類、蔬菜、水果等食物，才能達到每日20~30公克的膳食纖維需要量。（資料來源：食品營養消費者知識服務網）

一、熱量營養素

每人每日熱量需求中，應以醣類為最主要的攝取來源，約占總熱量的56~68%，脂質則不超過總熱量的30%，蛋白質最少。雖然脂肪及蛋白質提供熱量的比例較少，但主要負責身體其他生理機能的正常運作，因此選擇食物時，仍然不可偏廢。接下來，我們就來認識各種營養素的特性與功能。

1. 醣類

1. 最主要的熱量來源，又稱「碳水化合物」，分為「單純性碳水化合物」，包含單醣及雙醣，例如：葡萄糖、果糖、蔗糖等；以及「複合性碳水化合物」，即多醣，例如：澱粉、纖維素等。

2. 食物中的葡萄糖、果糖、蔗糖很容易消化，可以讓身體快速得到熱量。

3. 澱粉存在全穀根莖類食物中，消化時間比單醣久，能平穩持續提供身體熱量。在進行馬拉松等長時間的有氧運動時，必須適當攝取此類食物，以促進運動耐力的表現。

4. 纖維素是膳食纖維的一種，存在蔬菜、水果、全穀類中，雖然屬於醣類，但無法經由人體消化產生熱量，主要功能是促進腸的蠕動與幫助排便。

任務：找出教材包中可運用的教學素材



1. 素材名稱(簡報/學習單)
2. 簡要流程

