

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**
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

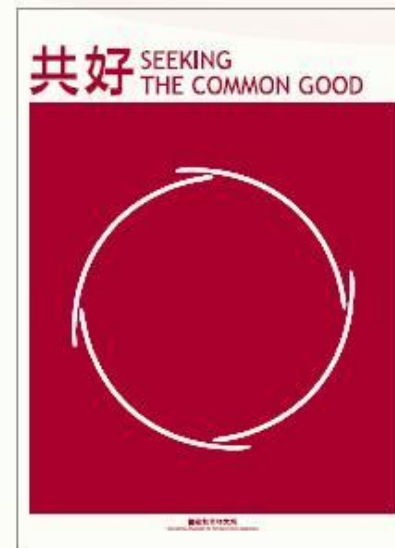
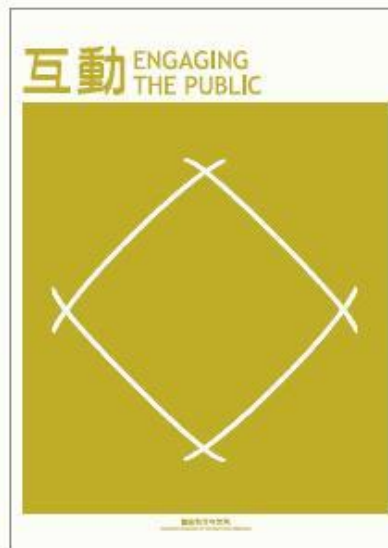


十二年國教課程主軸～核心素養

- 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



資料來源：十二年國民基本教育總綱。

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**



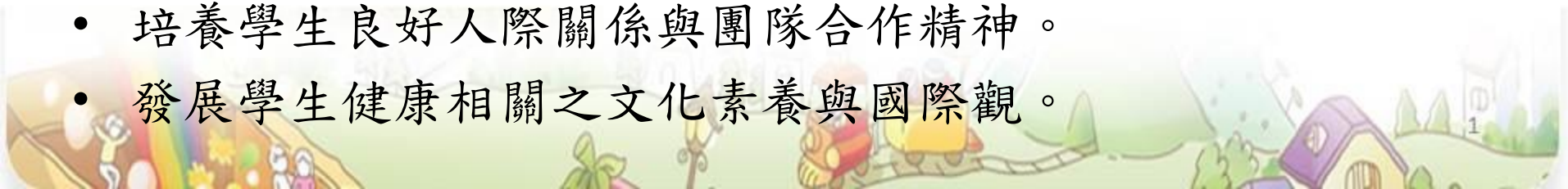
藉由舊經驗與新學材料之內涵，透過
和他人溝通互動的學習過程**為輔**



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

總綱

自主行動
溝通互動
社會參與

發展

領域學習重點

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)

- 4個類別
- 16個次項目

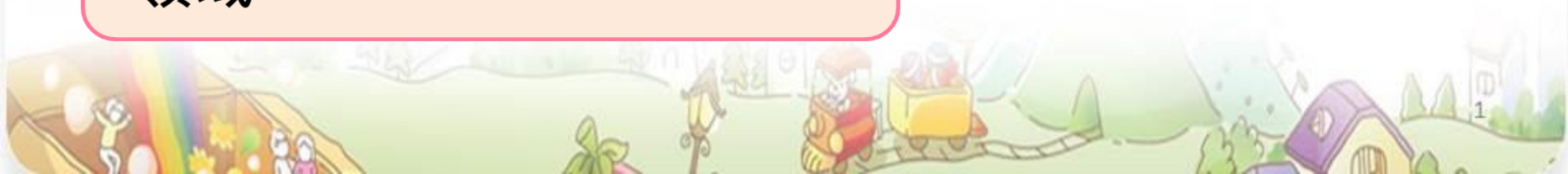
學習表現

學習領域

健康與體育學習領域

- 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)

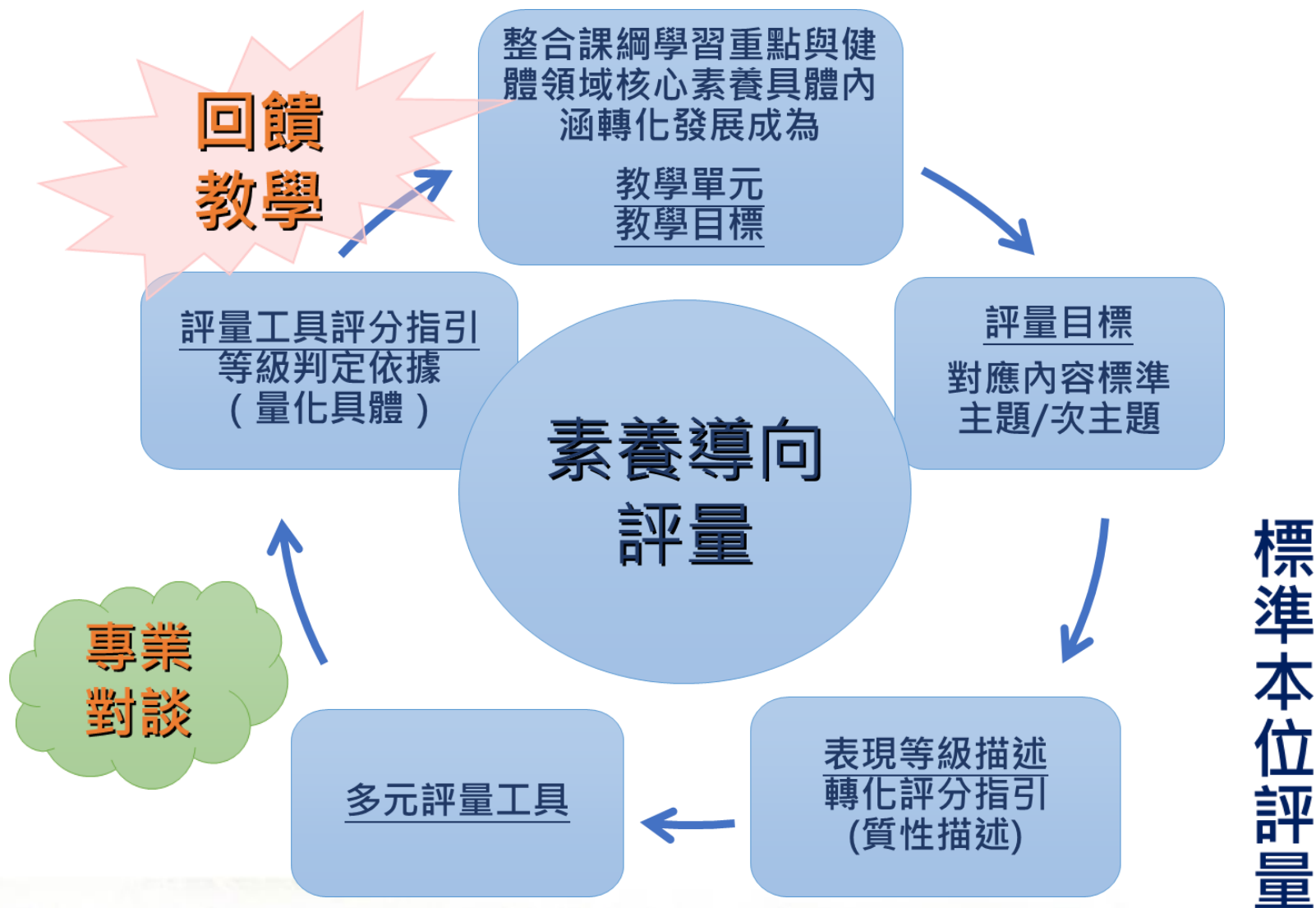
主題	次主題
A	Aa生長、發育、老化與死亡
	Ba安全教育與急救
B	Bb藥物教育
	Ca健康環境
C	Da個人衛生與保健
	Db性教育
D	Ea人與食物
	Eb健康消費
E	Fa健康心理
	Fb健康促進與疾病預防

翰林版

單元名	節數	篇	章	節數
一、健康新主張	2	一、優質少年	1. 青春有我	2
二、健康新主張	3	二、為健康把關	2. 調適好心情	2
三、環境安全與急救	2	三、青春性事	3. 尊重生命	1
一、健康生活家	2	一、家和萬事興	1. 遠離傳染病	2
二、快樂青春行	2	二、飲食情報站	2. 擺脫慢性病	3
三、活力的泉源	1	三、健康無負擔	3. 正確使用醫療資源	1
一、拒絕誘惑	2	一、安全生活體驗	1. 揭開色情面紗	1
二、安全的生活	2	二、愛護我們的地球	2. 性病知多少	2
三、情誼可貴	2	三、打造社區健康	3. 終結性侵風暴	2

康軒版

單元名	教學重點
青春營養秘笈	學習健康概論，探討生長與發育的含義。培養正確的視力、口腔與皮膚保健態度。認識青春期的發展。培養自我悅納的態度，實現自我發展。
為青春開一扇窗	認識菸品的危害，以及《菸害防制法》的內容。了解酒、檳榔對身體及社會、環境的危害。學會拒絕技巧並進行行動演練。
醫療消費面面觀	認識傳染病的種類與預防方法。認識醫療分級、醫藥分業等醫療資源。養成正確的用藥態度與習慣，並了解就醫注意事項。
永保安康新主張	環境安全大體檢。現代安全新策略。了解事故傷害的原因，並學習如何預防事故傷害。培養維護人身安全的能力，並養成注意安全的習慣。
歌詠青春合奏曲	了解兩性相處與溝通，並學會不過度追求與認識婚前性行為。學會掌握身體界線，並了解何謂性騷擾及性侵害。
遠離迷惑迎向健康	健康的愛、安全的性。致命的迷幻世界。了解藥物濫用與認識毒品。
健康飲食生活家	認識食物添加物與營養標示。認識飲食消費習慣，並學習健康的飲食消費方式。
永續經營健康路	認識懷孕與生產，以及知道優生保健的內容。了解生長與發展，並知道影響身體健康狀態的可能因素。認識十大死因，並了解不同癌症的致病因素與預防方法。認識腎臟病與糖尿病。
樂活生機	健康休閒家。安全百分百。急救一瞬間。建立正確的休閒觀，並了解休閒對生活的重要性。建立正確的急救觀念，並學會各種急救方式。了解心肺復甦術的原則概念與步驟。
營造健康新環境	健康社區面面觀。安全好社區。認識健康社區的基本要素。了解安全社區應具備的條件，以及社區安全的相關法令。
邁向健康體位的人生	體面面面觀。體位觀測站。健康體位管理。認識可能影響體型價值觀的因素，並培養對於體重的正確概念。認識判斷體位的方式，並透過自我悅納建立健全的健康心態。認識各種減重方式，選擇正確的健康體位自主管理策略。
人際關係新視界	在人際關係中成長。經營我的家庭關係。網路交友停看聽。理解人際關係的經營，並知道如何理智面對衝突、解決衝突。認識家庭的種類與功能，並知道家庭對個人的影響。了解網路安全，並知道網路成癮的原因及避免成癮的方式。
飲食消費新趨勢	現代飲食趨勢。安全衛生的飲食。認識食品的功能，並建立正確的飲食消費觀。認識食品衛生，以及學會如何預防食品中毒。
快樂人生開步走	與壓力同行。與情緒過招。認識壓力，並能以正向的態度面對壓力。學習情緒管理，認識異常行為及防治方法。
綠色生活護地球	關心我們的生活環境。綠色行動。認識環境對人類健康的影響。了解消費行為與環保的關係。
職場生涯快樂行	我的未來不是夢。職業安全與健康。職場健康促進。了解職業在生涯發展的意義及重要性。了解職場常見的事故傷害及職業病。知道職場健康與權益。



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

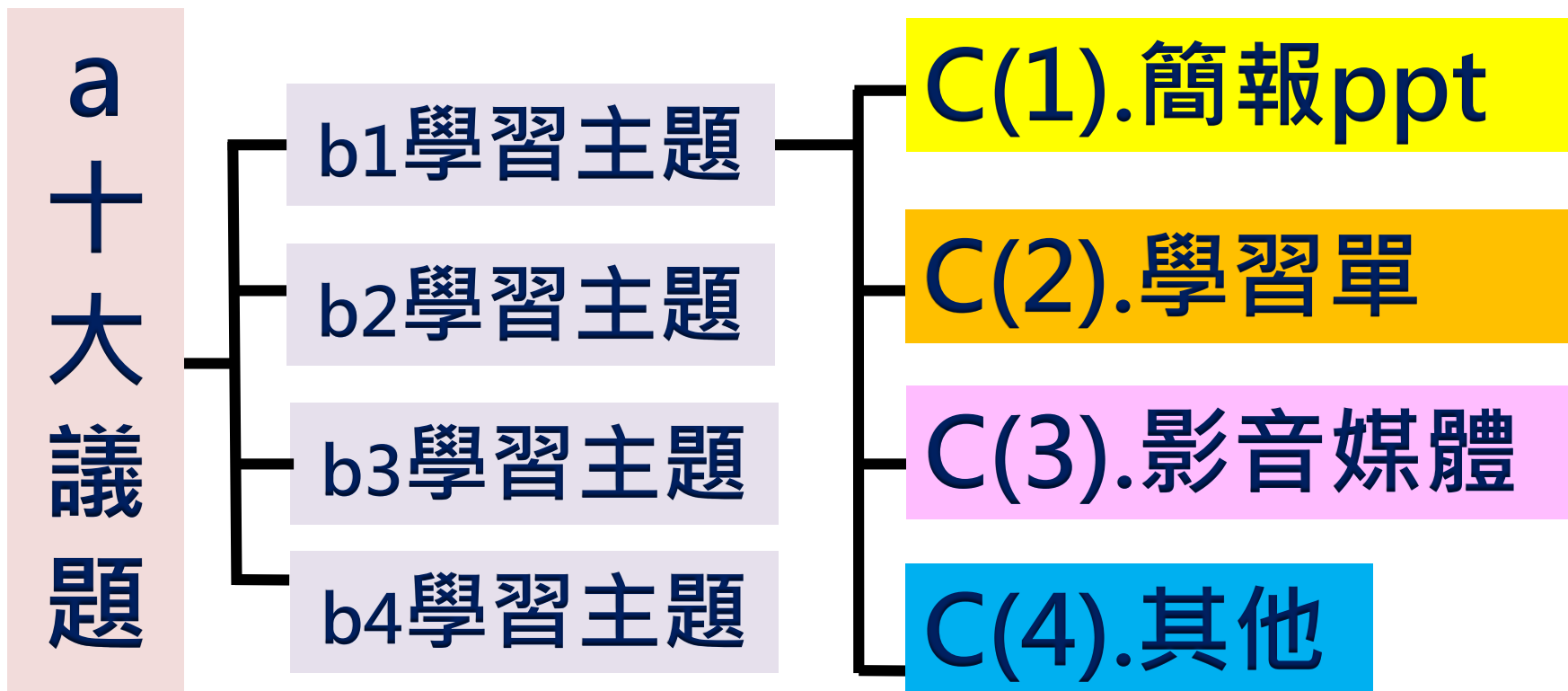
有效教學

- 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？



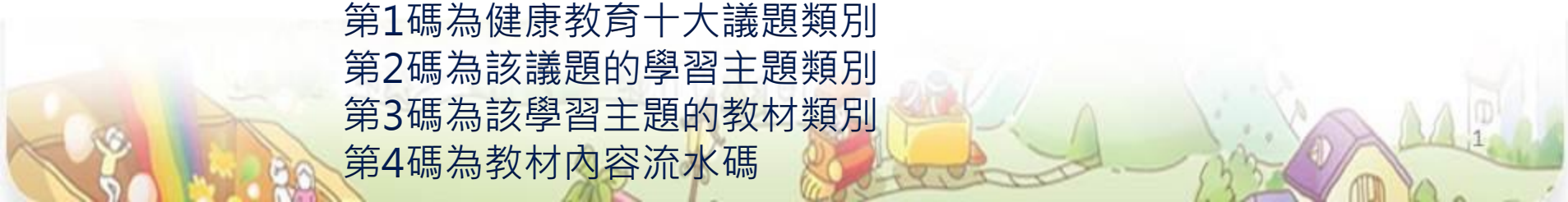
檔案編碼說明：a-b-c-d共四碼

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

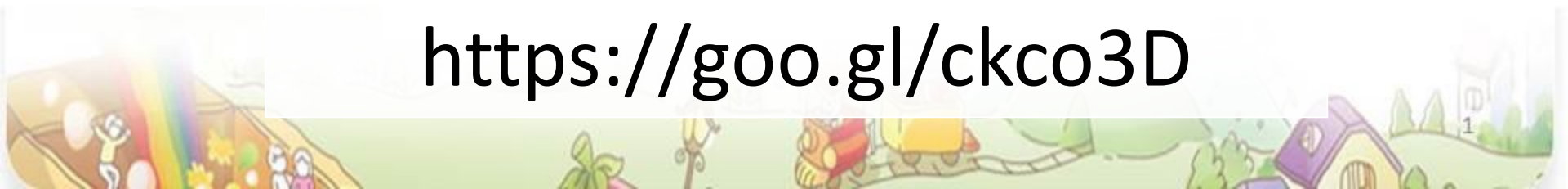




健教教材包 連結



<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	齦齒類數：	
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， 每四十～五十分鐘休息十分鐘。		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 持三十～四十公分的距離。		

第 2 章 健康照護 23

你想過嗎？

為什麼要養成餐後
潔牙的習慣？因為勤
潔牙能破壞齦齒形成
的環境與機會，減低
齦齒發生率。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.牙齦有萎縮，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。

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。

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。

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。

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

02生長發育與老化

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

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

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)

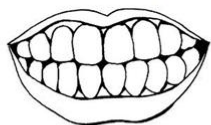
1-2-1-1保健技能與方法-口齒留香

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)

耳提面命

口齒留香



新北市 中平國中 蕭雅娟老師
新北市 鶯江國中 魏珮嘉老師

<p>(1) 小丸子覺得耳朵很癢，纏著媽媽用牙籤包棉花棒挖耳朵。</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>	<p>(2) 藤木去游泳，起來後耳朵進水，嗡嗡作響，聽不清楚，此時他該怎麼做？</p> <p>作法: _____</p>	<p>(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...</p> <p>作法: _____</p>
<p>(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...</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>	<p>(5) 濱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，濱奇拼命張嘴吞口水。</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>	<p>(6) 大野到北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。</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>
<p>(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。</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>	<p>(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繞，此狀況他該怎麼做？</p> <p>作法: _____</p>	<p>(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。</p> <p>Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x</p> <p>說明: _____</p>



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=1wj8CiQ59il>

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



章名編	節數	內容要項
第1章 安全的主張	1	危機意識的重要性：了解事故傷害對生命財產的影響，並學習防方法，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之貢獻，且實際落實在生活中。
第2章 防火、防震 與防颱	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措施來臨時的正確逃生方式，以避免地震所造成的嚴重傷害。 防颱安全：了解颱風來襲時可能造成之災害與影響，並能隨向，以及做好有關防護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，認識常見的戶外蜂蟻、蛇蝎、雷擊、有毒植物、有毒菇菌等。 防範常見的戶外危險：學習正確的預防措施，了解若不幸發生險。
第4章 急救概況	2	急救的原則：了解急救之目的及原則。 急救（急救）的處理：說明遇到案例之緊急情況時，可以正、妥善處理傷勢。 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，的動作，使學生實際瞭解心肺復甦術的動作要領，強化自身。



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>

内政部消防署：

<http://www.nfa.gov.tw>

內政部營建署：

<http://www.cnami.gov>

http://www.epa.nh.gov/

國家實驗研究院國家地

雪工程研究中心：

1. <http://www.72000.org>

<http://www.ncfee.org>

ZH/Home.aspx



■ 圖2-13 壁掛式的櫥櫃設計，可避免地震時物體震落。

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；震災害時有所聞，例如：地震直接引起的山崩、裂、建築物橋梁傾倒等，間接使得爐火震倒、瓦斯管線破裂釀成火災，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2-13），防止因地震所引發的晃動，導致物品掉落及倒塌，危及家人安全。

與家人備妥自宅防震對策，包括：避難場所、分散時的聯絡方法、食物、家中應準備簡易之滅火器、地震發生時的著火意外。要詳查避難場所、避難場所實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：



6. 身分證、健保卡等文件，1套。	7. 現金與存摺，3,000~10,000元。	8. 口哨（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。



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

擁有者

上次修改日期

大小

與我共用 > 健教教材包 > 05安全教育與急救

名稱 ↑

- 5-1-1-1安全意識-數字搜查線&起風的日子.pptx
- 5-1-1-2安全意識-居家安全大體檢.ppt
- 5-1-1-3安全意識-網路安全.pptx
- 5-1-1-4安全意識-校園霸凌.pptx
- 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

填入左邊的表格。

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

平均每年因颱風造成的經濟損失：_____ 億元
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：_____ 毫米
命名的颱風中測得最大瞬間風速：_____ 公里/小時
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：_____ 次
第1次颱風八八水災的經濟損失：_____ 億元
臺灣本島內測得最大的地震規模：_____

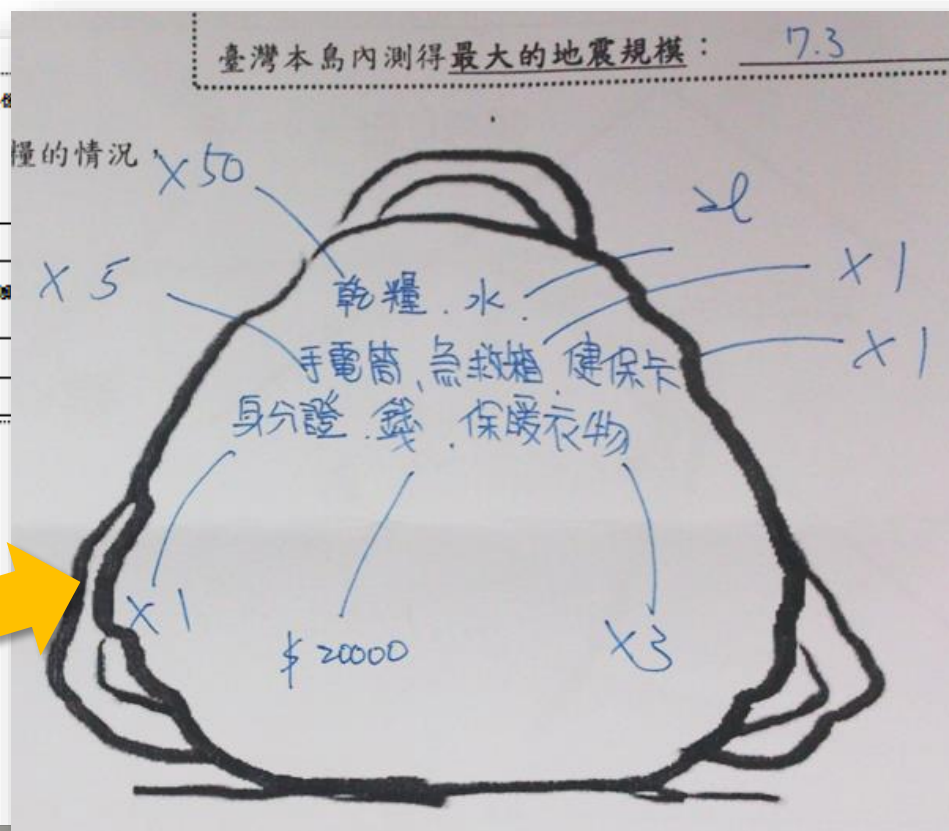
逃生一包

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，

並用線拉出說明數量。



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

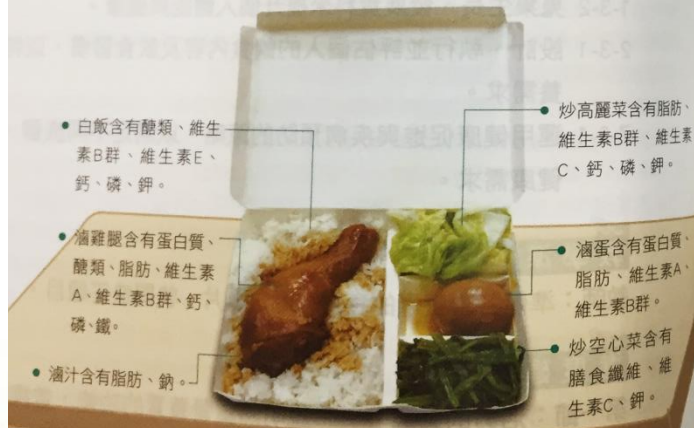
你將學到的

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。

人體所需的營養素可分為醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水等六大類。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。

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。

你聽過嗎？

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：食品藥物消費者知識服務網)

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

