

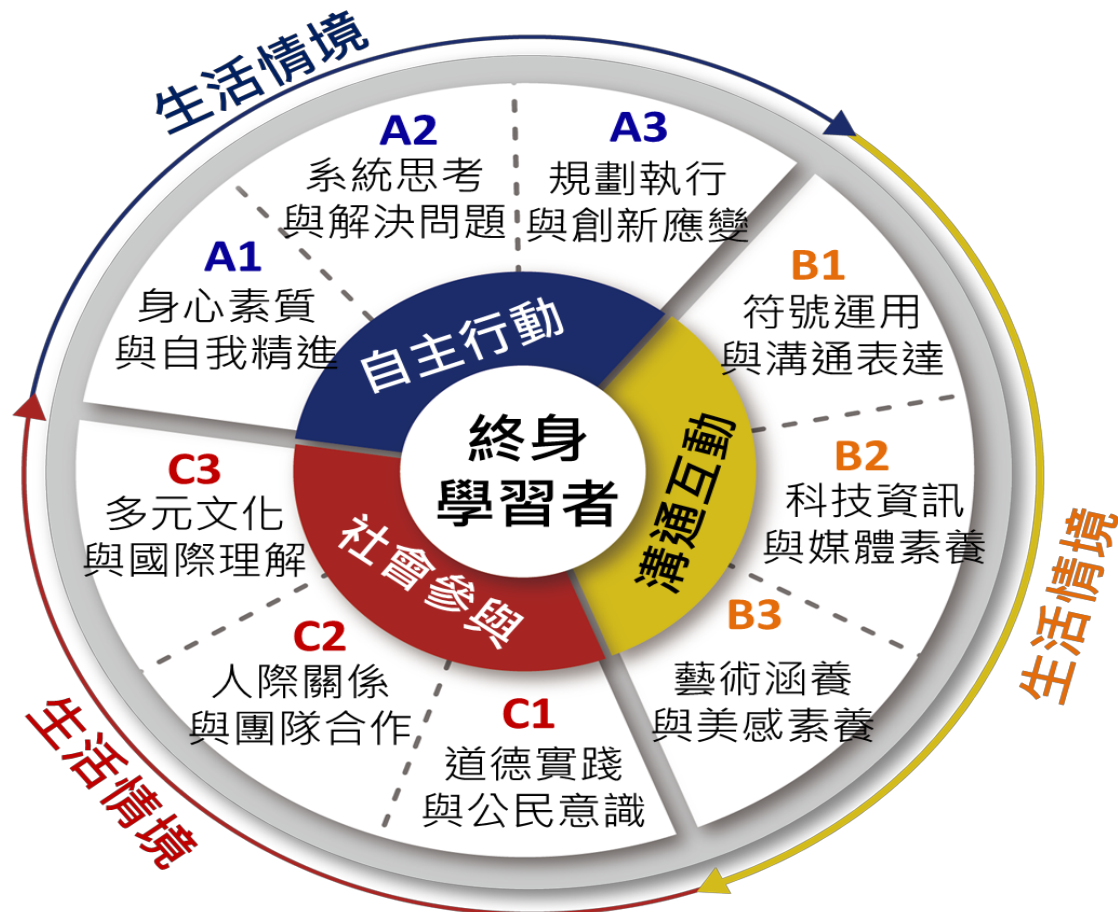
健康教育課程新風貌

素養導向教學與評量

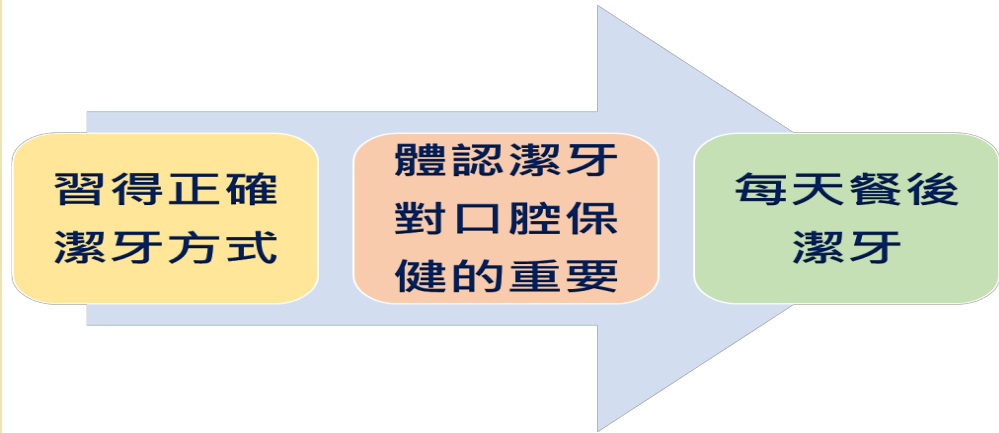
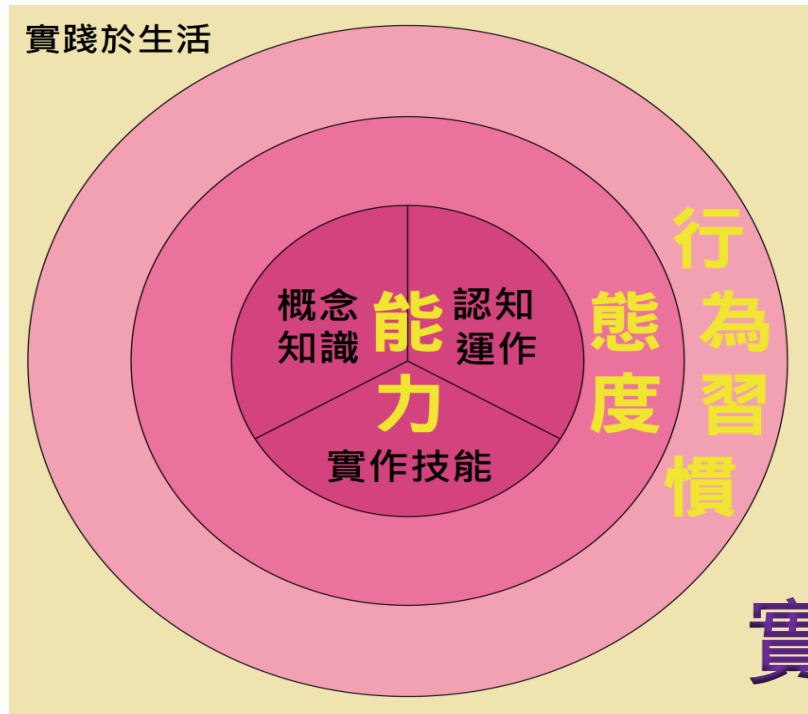


新北市積穗國中 龍芝寧

核心素養為課程發展之主軸(DNA)



素養(literacy)：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** (knowledge
) **能力** (ability) **態度** (attitude)



實踐成就每一位孩子

核心素養→轉化健體領域核心素養

面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。
	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

透過學習重點(學習內容+學習表現)落實健康教育核心素養

核心素養→轉化健體領域核心素養

面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備表現和欣賞的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

透過學習重點(學習內容+學習表現)落實健康教育核心素養

核心素養→轉化健體領域核心素養

面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
C 社會參與	C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
	C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	C3 多元文化與 國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

透過學習重點(學習內容+學習表現)落實健康教育核心素養

天使與惡魔

以下的好朋友邀約情境是讓志偉感到十分困惑，如果你是志偉，你覺得這是天使的邀約或是惡魔的邀約？對於這些邀約，你內心的想法是什麼呢？這些想法又可能對你的身心、人際等各個層面產生什麼樣的影響？



A1身心素質與自我精進

志偉的困惑	是天使還是惡魔？
1.「你可以試試這個喔，會讓你忘掉煩惱，感到特別放鬆。」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	
2.「ㄉㄤˊ，是朋友就抽抽看，說這麼多幹嘛，難不成我會害你嗎？」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	
3.「夠種的人才敢嘗試喔…吃了保證你能通宵達旦的玩，而且一點都不會累喔！」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	
4.「你還可以用它來熬夜 K 書，保證你三天三夜都不想睡覺…」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	
5.「吸一口應該不會怎麼樣吧，再說我相信我們都有足夠的意志力，絕不會上癮。」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	
6.「這樣落跑有點丟臉耶，星期一到學校還不是會看到他們，這樣不是很尷尬…」	 5 4 3 2 1 
→ 你的內心想法： → 產生的影響：	

我的吸菸日記

A2系統思考與解決問題

試著檢視自己的吸菸行為，每吸完一支菸後，留意你的感受，立即記錄在吸菸日記，以瞭解自己的吸菸狀況吧！

編號	吸菸時間	地點/情境	渴望程度 1-3	感受
範例	Am7:00	臥室內剛起床	3	早上起床後，吸一支菸後，精神好像變好一些。
第1支				
第2支				
第3支				

【吸菸渴望程度說明】

- "1"表示可以吸菸、也可以不吸菸
- "2"表示想吸菸
- "3"表示非常想吸菸

(表格不夠使用時，請自行影印繼續紀錄)



全部或部分以菸草或其代用品作為原料，
製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之物

包著糖衣的毒藥—**菸** 的分身有哪些？



電子煙



加味水果菸

A3規劃執行與創新應變

新興毒品千變萬化，防不勝防

新興毒品"裝可愛"！
警破"蛋黃哥"毒咖啡



A3規劃執行與創新應變

青少年使用行動科技與網路的風險與影響

(1) 內容風險

如網路上暴露的暴力、色情訊息等經驗，造成身心恐懼與不舒服



網路新住民？網路原住民？

(2) 接觸風險

如網路霸凌、性騷擾、與陌生網友見面，導致人身安全危害

(4) 健康風險

包括疲倦、焦慮憂鬱、專注力困難、睡眠障礙、視力受損、姿勢不良、人際與親子關係等問題

(3) 行為風險

如網路成癮、駭客、行人交通事故傷害等身心健康受影響

A3規劃執行與創新應變

B1符號運用與溝通表

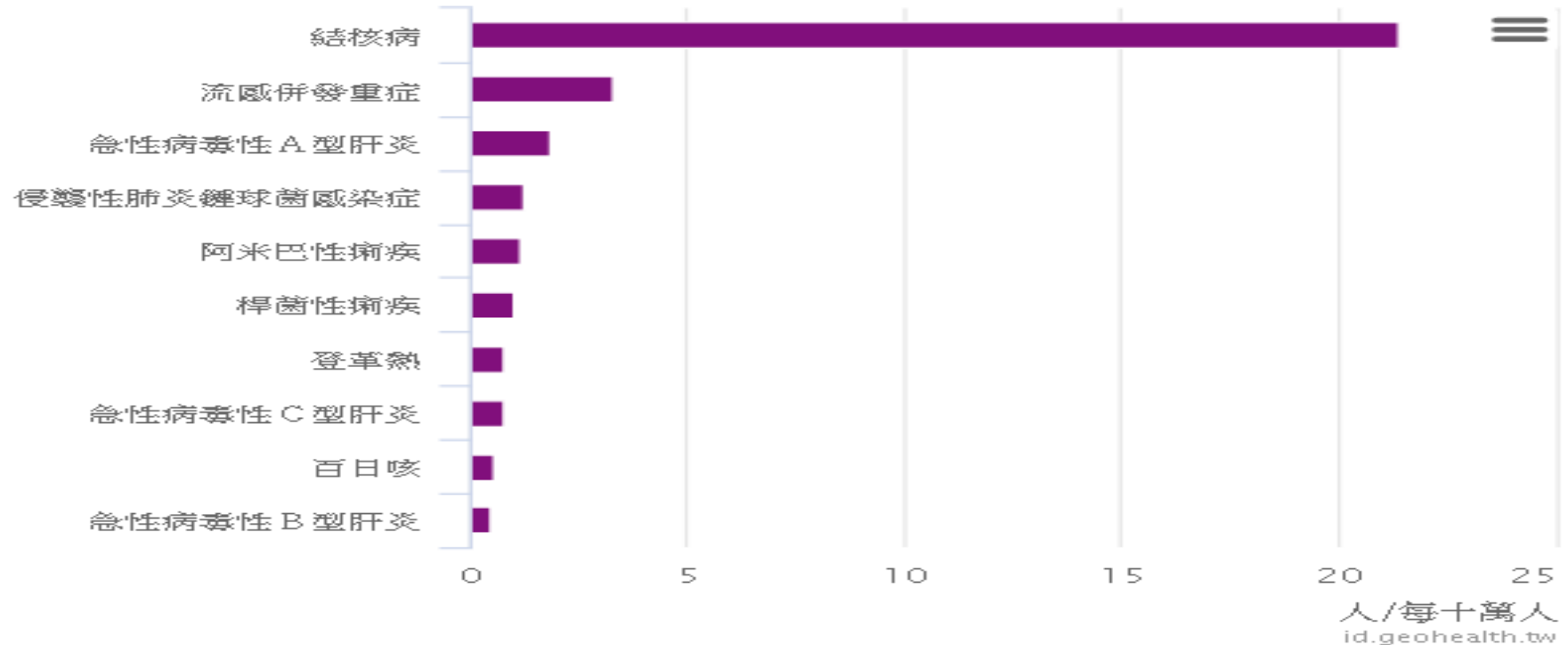
達



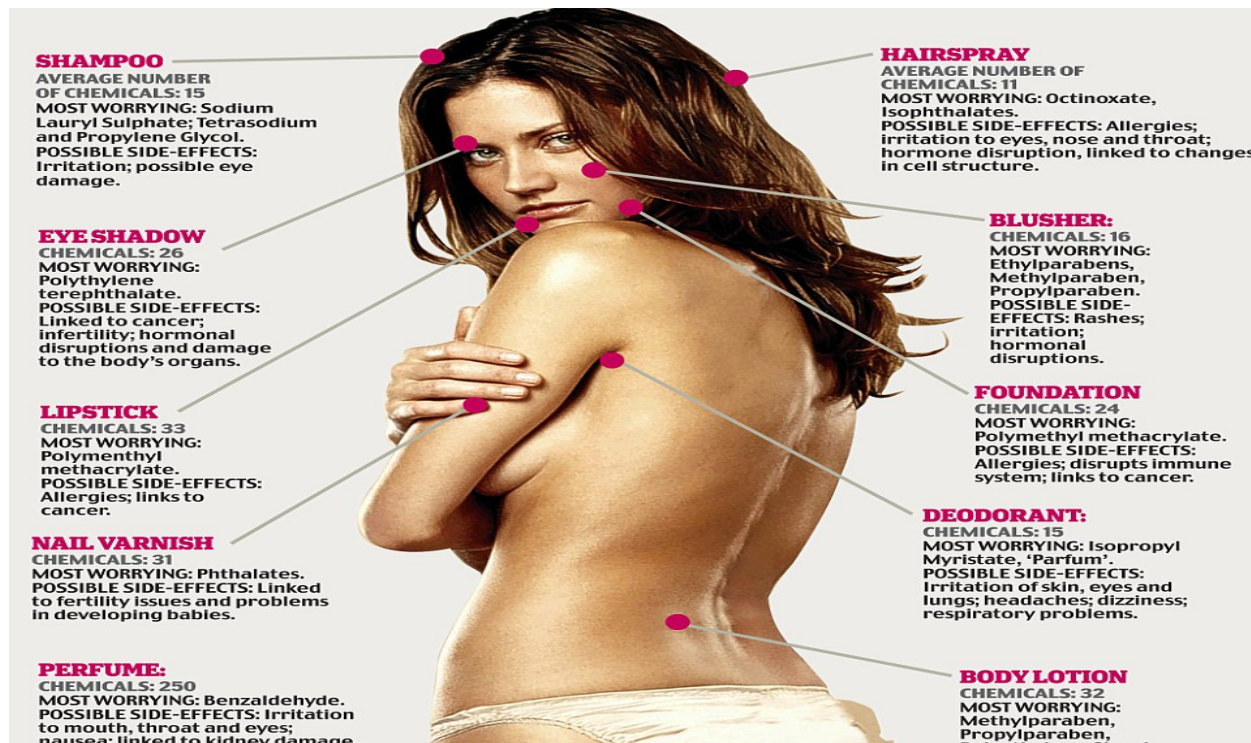
「台灣傳染病標準化發生率地圖」 <http://id.geohealth.tw>

2017年 新北市全區

縣市十大傳染病



B3藝術涵養與美感素養



身材外貌是美麗的唯一標準嗎？
對完美身材的標準是什麼？

C1道德實踐與公民意識

世界因我們而改變

里約的傳奇演講

西元一九九二年六月十一日，聯合國地球環境高峰會議，於巴西里約熱內盧召開。一位十二歲的加拿大女孩，在冠蓋雲集的世界各國領導人面前，發表了一篇僅有六分鐘的演說。

她的演講，讓人們大受感動，並在全球廣為流傳，曾幾何時，已被大家稱作「里約的傳奇演講」。「用我們每個人的力量來改變世界」，謹將女孩這句流傳全球的話獻給你。



「大家好，我是瑟玟·鈴木，代表 ECO 發言。ECO 是兒童環保團體（Environmental

Children's Organization）的縮寫。我們是一群十二歲到十三歲的加拿大兒童團體，為了改變世界的現狀而努力。我們自籌旅費，從加拿大來到巴西，經歷一萬公里的旅程，只為了告訴各位大人們，必須改變現在的世界。

今天我來到這裡，沒有任何動機。我從事環保運動，是為了自己的未來而奮鬥。失去自己的未來，跟選舉落敗和股票慘跌是不能一概而論的。我在此要說的內容，是為了所有活在未來的孩子，也為了世界上那些飽受飢餓之苦卻無人關心的孩子們，以及無路可走而死亡殆盡的無數動物。



我現在很怕站在太陽底下，因為臭氧層有破洞。就連呼吸都會感到害怕，因為空氣中可能會有毒。我跟爸爸常去溫哥華釣魚。直到幾年前，發現了得癌症的魚為止。而現在，我們幾乎每天都會聽到動植物絕種的消息。牠們永遠不會再活過來了。

【無「菸」立法院：菸害防制規範(問題解決)】學習單



無菸立法委員

菸害防制法有許多與菸相關的法規，例如：三人以上的密閉空間禁止吸菸、超商禁止賣菸給18歲以下的青少年、未滿18歲者及孕婦都不得吸菸……，也請你想想，如果你是小小立法委員，可以制定相關的無菸法令，用來解決目前環境中的菸害問題，請問，你會想制訂的法條內容是……。（可以發揮創意想像！）

如果我是小小無菸立法委員，我將會立的法是……

零菸法案：家裡有小孩前家人不能在小孩面前抽菸
違反者罰鍰新台幣10000 壹萬元整 罰鍰止此

原因是……

小孩健康
小孩安全

零菸法案→無菸家庭

因為有你，

我們聽見幸福的聲音！



《相愛容易相處難》學習單



相愛容易相處難

面對情感互動時的差異與衝突的時候，練習運用溝通協商的技能，表達立場、尋求共識、因應處理，以促進兩性交往的發展。

如果你正處於甜蜜的熱戀期…

【情境】當你的男/女朋友會用相機拍下和你的親密照片・例如：擁抱親吻等，並上傳到 Fb 公開證明兩人的情感，但你卻感到不自在…

協商技巧	(請依據溝通協商的四個步驟，演練並填寫)
1. 決定立場 清楚表達自己所想要的	●※
2. 考慮推測 同理對方的想法	●※
3. 協商前談判 再次肯定自己的意願	●※
4. 初步協商 提出彼此可以接受的決定	●※



C2人際關係與團隊合作

C3多元文化與國際理解

全球化大追擊 關懷愛滋篇

心中有愛 愛滋(AIDS)不再

全世界都在關懷愛滋，那你呢？

世界每分鐘內就有 5 人因愛滋死去

愛滋疫情持續蔓延 感染人口逐漸年輕化



愛滋病毒自 50 年前自非洲雨林中出現至今，已藉由人類宿主離開叢林，跨上一條超乎想像的高速公路不斷地狂奔到世界各地，愛滋疫情無法獲得控制，仍不斷擴散、演化持續向新的地區蔓延。多年來，由起初的 20 個病例惡化至今，依據聯合國愛滋計畫署(UNAIDS)資料顯示，目前已有 2,500 萬人死於愛滋病，3,300 萬人感染愛滋，而每天有 8,000 人死於愛滋，每年新增的愛滋病患亦有數百萬之多。世界衛生組織估計在五年內感染人數將增加一倍。在非洲撒哈拉以南地區是全世界愛滋三分之二感染人口的居住地，在這其中，有 200 萬人是兒童。在台灣國內愛滋人口逐漸年輕化，感染人數增加率最快的是 15-24 的年輕族群。



一群失去父母的愛滋遺孤

面臨貧窮、被拒絕 生命及未來堪慮

愛滋遺孤所面對的困境，包括：因為貧窮，許多愛滋病人沒有機會接受醫療照顧，又因為社會對愛滋的污名化，兒童往往成為罹病父母主要或唯一的照顧者，擔起養家的重擔。看護垂死的父母所需付出的時間、體力與經濟資源，讓兒童非常辛苦，許多兒童必須放棄學業，更同時延伸出營養不良、心靈創傷、社會安全網崩解等困境。

更雪上加霜的是，家有愛滋感染者的兒童，經常受親戚與鄰人排斥，即使在他們成為孤兒之後，原本應該負起撫養責任的親人，反而因為害怕被感染而將他們逐出家門。這對兒童的心靈造成嚴重的傷害，產生憂鬱或創傷後壓力的症狀。在非洲史瓦濟蘭，即有 10% 的家庭由孤兒持家，這許多兒童最後流落在都市的街頭討生活。

改善方法： 加強對青少年自我保護與 愛滋預防教育。		改善方法：	改善方法：
擔憂： 例如：愛滋感染的人口越 來越年輕。		擔憂：	擔憂：
改善方法：	擔憂：	對於愛滋病目前的 全球疫情，最令你 擔憂的地方是...	
改善方法：	擔憂：		
改善方法：	擔憂：	改善方法：	改善方法：

素養導向評量新思維

「教育即生產及績效」 → 「教育即生成及創造」



目標 — 達成 — 評量 → 主題 — 探究 — 表現

- 「素養」要從學生的「表現」中觀察
 - ⦿ 生活情境中出現問題或任務
 - ⦿ 情境中如何詮釋、應用、行動稱為「表現」
 - ⦿ 表現歷程中的省思、調整與成長

今天是小華的生日請大家吃東西，當小華拿了一罐可樂請大偉喝，但他卻不想要喝這含糖飲料，如果你是大偉，這時候以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？

- (A)會說明拒絕的原因，讓小華知道我的意願，不要勉強我。
- (B)我會堅持拒絕不喝，讓小華知道請喝可樂是不應該的行為。
- (C)我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。
- (D)我會覺得不好意思拒絕，還是會接受來喝。

情境引導式 健康教育素養導向評量(1)



【情境】 隔壁的大姊姊平時喜歡穿短裙，聽說前幾天補習完要回家的時候，在巷口被一個陌生人衝上前偷襲摸了她的屁股。

- ❑ 那個壞人很可惡，可是大姊姊應該不要穿得這麼露，給別人性騷擾的機會。
- ❑ 大姐姐就是裙子穿這麼短，才會被陌生人性騷擾。
- ❑ 好女孩是不會被性騷擾的，大姊姊一定是有問題。
- ❑ 雖然她穿得很短，也不表示她就可以被性騷擾！

【情境】承上題，如果被性騷擾的人是你，你會怎麼做？

- 把這丟臉的事情藏在心裡，不要告訴別人。
- 趕快大叫離開現場，告訴可以信任的大人。
- 陌生人只是摸一下屁股而已，應該還好吧！
- 再也不要穿迷你裙了！

情境引導式 健康教育素養導向評量(2-2)

(3)



- ❑ 我會很難過自己沒有這麼漂亮/帥的外表。
- ❑ 我沒有很漂亮/帥，但我還是喜歡自己的樣子。
- ❑ 為了讓自己和他們一樣漂亮/帥，我需要減肥。
- ❑ 想要讓別人更喜歡我，那就要長得漂亮/帥一點。

培養閱讀、理解、思考力 | 2017
提升關鍵學習力 | Vol.14

主題
閱讀

素養

客座總編輯
柯華蕙

若以冰山做比喻，一個人能被看得到的表現，
就如冰山浮出水面的十分之一，
素養就是隱沒在水中那十分之九的部分。
看不見，卻成就了看得見的一切。

主題
選文

素養的存在與影響？

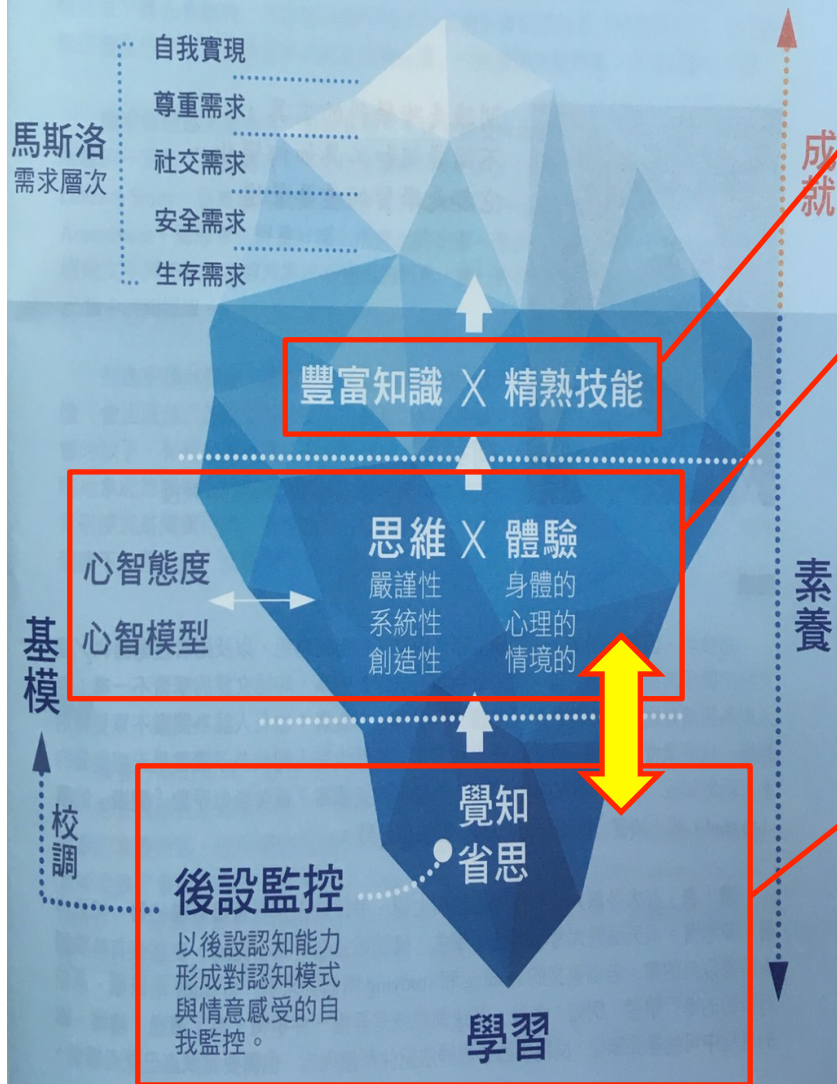
若是以**冰山**做比喻，
一個人能被看得到的**表現**，
就如冰山浮出水面的十分之一，

素養就是隱沒在水中
那十分之九的部分。

看不見，
卻成就了看得見的一切。

資料來源：品學堂閱讀理解雜誌14期

超越



素養要教學/評量什麼？

各科目的學習知識與技能內容

■ 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→**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**→**自主行動者**

◆學校教育的通病：

套裝知識、浮離於真實世界

◆學校要做的事：

讓孩子和世界真實連結

打開眼睛，**世界∞發展抽象能力**
休息一下~再繼續...



黃武雄，《學校在窗外》