



提升健康教育教學專業能力縣本培育- 國中健康教育精進教學研習

健康，好好教

素養導向課程與教學



新北市積穗中 龍芝寧



「健康」如何教？健康教育教學趨勢

Allensworth(1993)對21世紀健康教育教學提出建議

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。





高血糖、抽菸、高血壓 國人死亡三大「危險因子」



2017-06-08

記者林彥彤／台北報導

衛福部國健署每年定期公布國人十大死因，但單單治療疾病是不夠的，因此台大公衛學院與國健署共同合作研究台灣慢性病危險因子，結果發現國人危險因子前5名分別是高血糖、抽菸、高血壓、PM2.5暴露和飲食危險因子等。

素養導向健康教育教學示例

1. 慢性病防治-甜蜜殺機

(1)教學策略-體驗學習 (2)生活技能-自我覺察+做決定

2. 慢性病防治-健康不「菸」沒

實驗→觀察→自我覺察→健康信念深化



1.慢性 病防治-甜蜜殺機

教學發想(1)



透過閱讀文章、聆聽故事或觀看影片可以獲得經驗，但這種經驗可能過於抽象或間接，不利學生建構概念與行動實踐。

教學發想(2)



杜威(John Dewey)倡導的「**體驗教育**(experiential education)」理念，是強調「**從參與具體活動的反思、內省中學習反思**」的學習原則

讓學生利用**儀器檢測**日常飲用飲料的含糖料，親自堆疊出每杯飲料所含的**方糖量**，來喚起學生對此問題的**覺察敏感度**，提升學生**選擇白開水**意願，進而拒絕含糖飲料。



• 教學發想(3)

健康教育體驗學習活動，讓課堂中教與學的氣氛活潑，也是增進健康知識、深化正向態度與激發健康行動的**有效教學策略**。

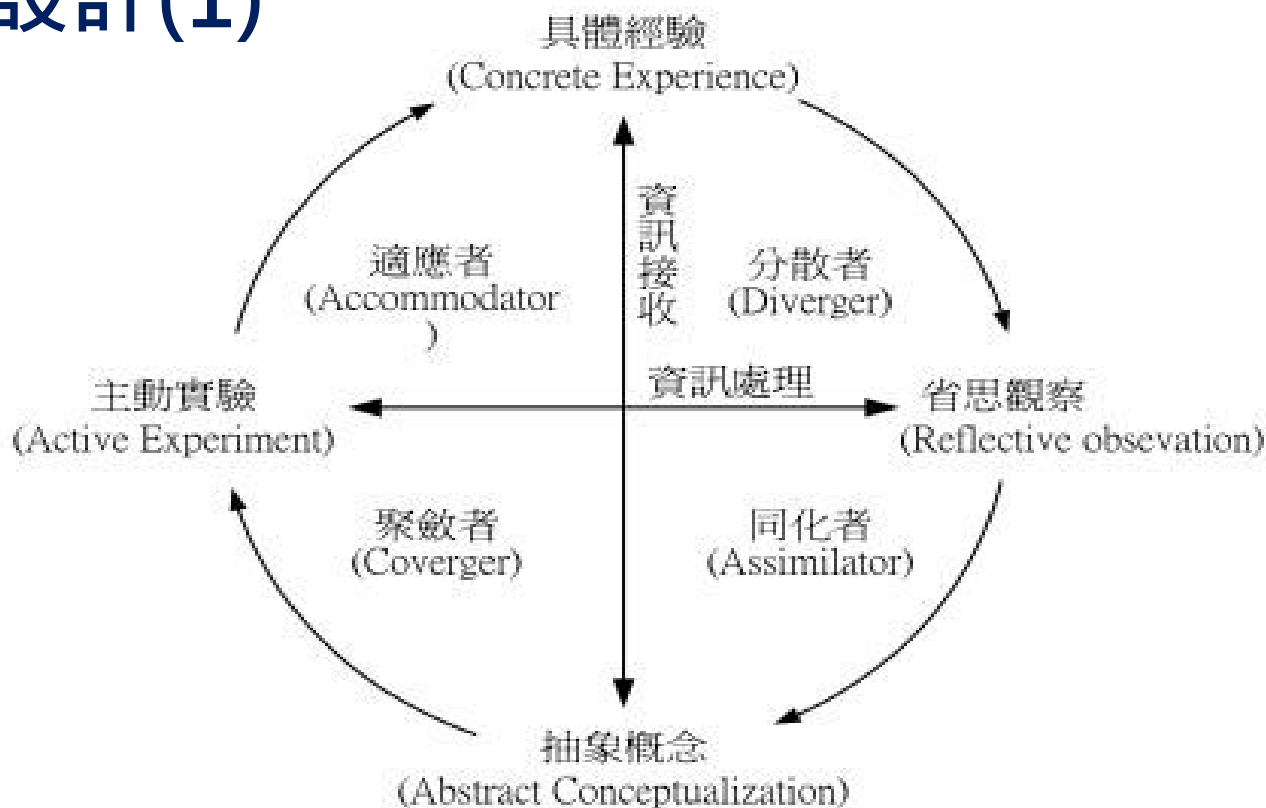


資料來源-新北市南山中學 鄧惠方



體驗學習四階段的循環

• 教學設計(1)



Kolb(1984)所強調整合經驗、知覺、認知與行為的總體性學習觀點，指出「**學習是一種藉由經驗的轉型 (transformation) 而創生知識的歷程**」

• 教學設計(2)

能做出健康決定，
進而拒絕含糖飲料
的健康行動。

做決定

從測量實驗中發現了
什麼，討論為了自己
的健康著想，可以做
什麼樣飲食上的改變。

4.主動實驗(Active Experiment)：體驗學習的成效，把所學習的經驗累積到現實世界

3.抽象概念(Abstract Conceptualization)：將省思與經驗做歸納並連結，以形成具體觀念作為最佳的應用

嘗試一顆方糖所帶來的甜蜜感覺，進而預測日常所喝的飲料的含糖量

1.具體經驗(Concrete Experience)：個人親身投入具體經驗的情境中，以感覺來學習。

2.省思觀察(Reflective Observation)：對於實際操作的檢討，並仔細觀察尋求事情的意義

自我覺察

觀察甜度計測量飲料所含的甜度，進行探究個人的健康飲食習慣

• 教學設計(3)



甜蜜殺機---喝飲料還是喝糖水

具體經驗—
給你甜蜜蜜

省思觀察—
發現真相

抽象觀念—
真相追追追

主動實驗—
水男孩/女
孩養成日記

甜度計測量常見飲料的含糖量與學習單的提問，進而覺知飲料隱藏過量糖分的健康風險。(自我覺察)

討論分享→引導歸納→生活實踐，學習拒絕含糖飲料的健康抉擇，以建立健康生活型態。(做決定)

甜度計使用方法與說明

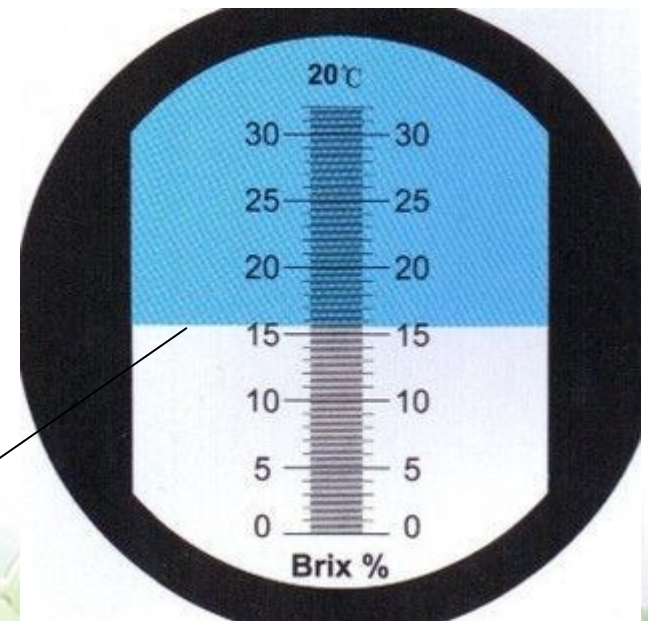


用滴管吸取測試液體，滴入前方藍色框，蓋上透明蓋子。

在光線下，看測試結果。

• 濃度 Brix %，100克溶液中所含所有溶解物質(糖)的克數。

16%，飲料600cc→含糖量約 $16 \times 6 = 96$ 克



2. 慢性病防治-健康不「菸」沒

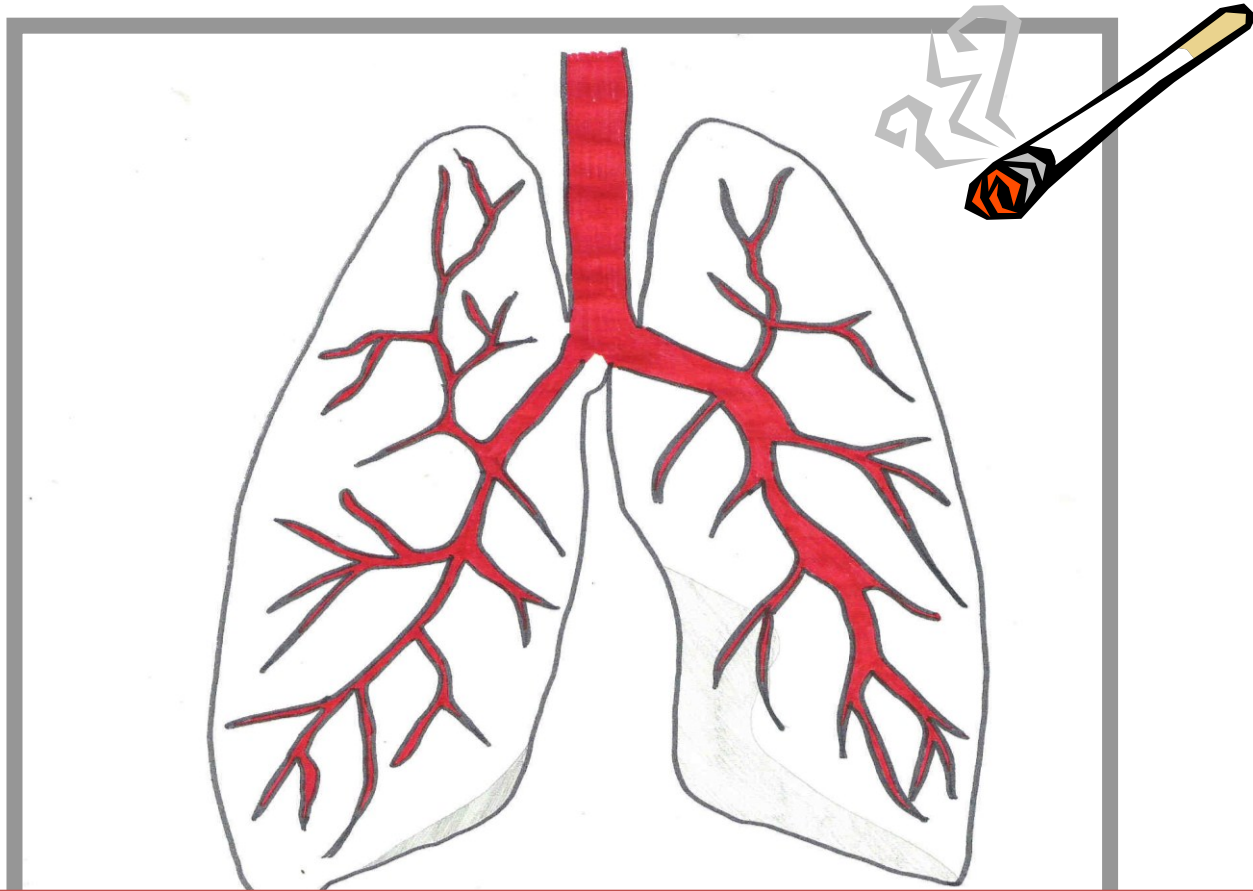
實驗 → **觀察** → **自我覺察** → **健康信念深化**



沒收香菸的解剖課~~將香菸放入水中，看看香菸溶解出了甚麼？
你會想喝尼古丁水？

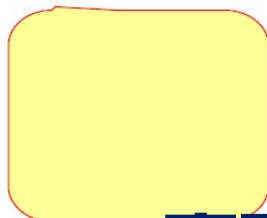
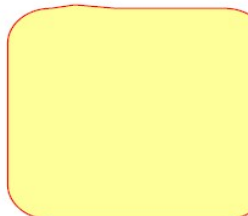
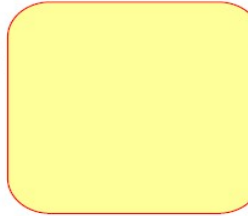
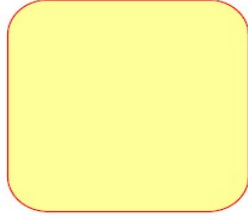
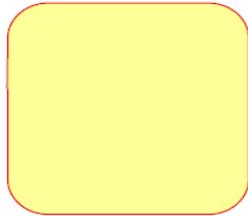
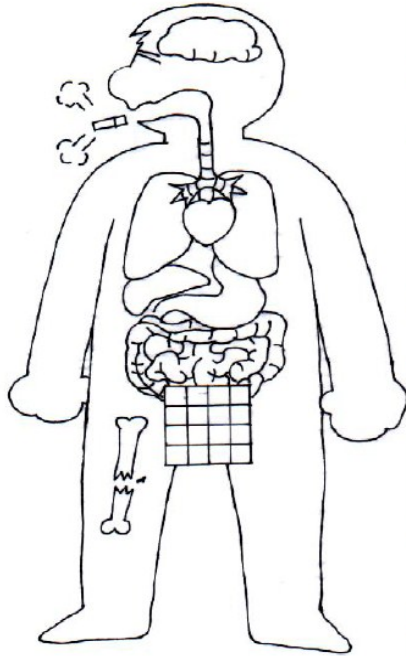
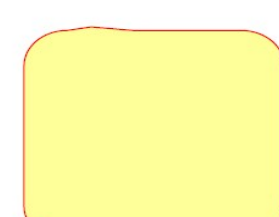
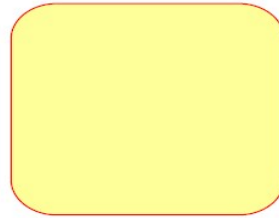
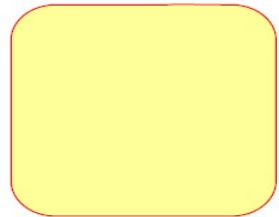
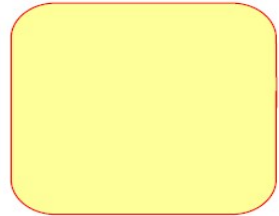


健康不「菸」沒- 肺燒 (自我覺察)



1. 依按選的情境內容以**香**在「肺部」燒洞。
2. 要注意哦！不能燒到肺的血管，會肺出血喔！。

健康不「菸」沒：菸害成語



活動內容：

- 把「成語字卡」與吸菸危害對身體各部分的危害，進行配對。
- 將「成語字卡」擺放在學習單上正確的位置上。
(速度快，且正確者，得加分鼓勵)
- 請各組選擇最在意的「成語字卡」，並說明該「成語字卡」所表示的吸菸危害是什麼？

童山濯濯

包藏禍心

美人遲暮

無齒之徒

英雄氣短

後繼無人

麻木不仁

視而不見

(空白自填)

實驗 → 觀察 → **自我覺察** → 健康信念深化



健康不「菸」沒：

實驗→觀察→自我覺察→**健康信念深化**

東·斯孟克

桌住健康 · 遊你選擇

