健康百寶箱

國中健康教育教材包



新北市積穗國中 龍芝寧

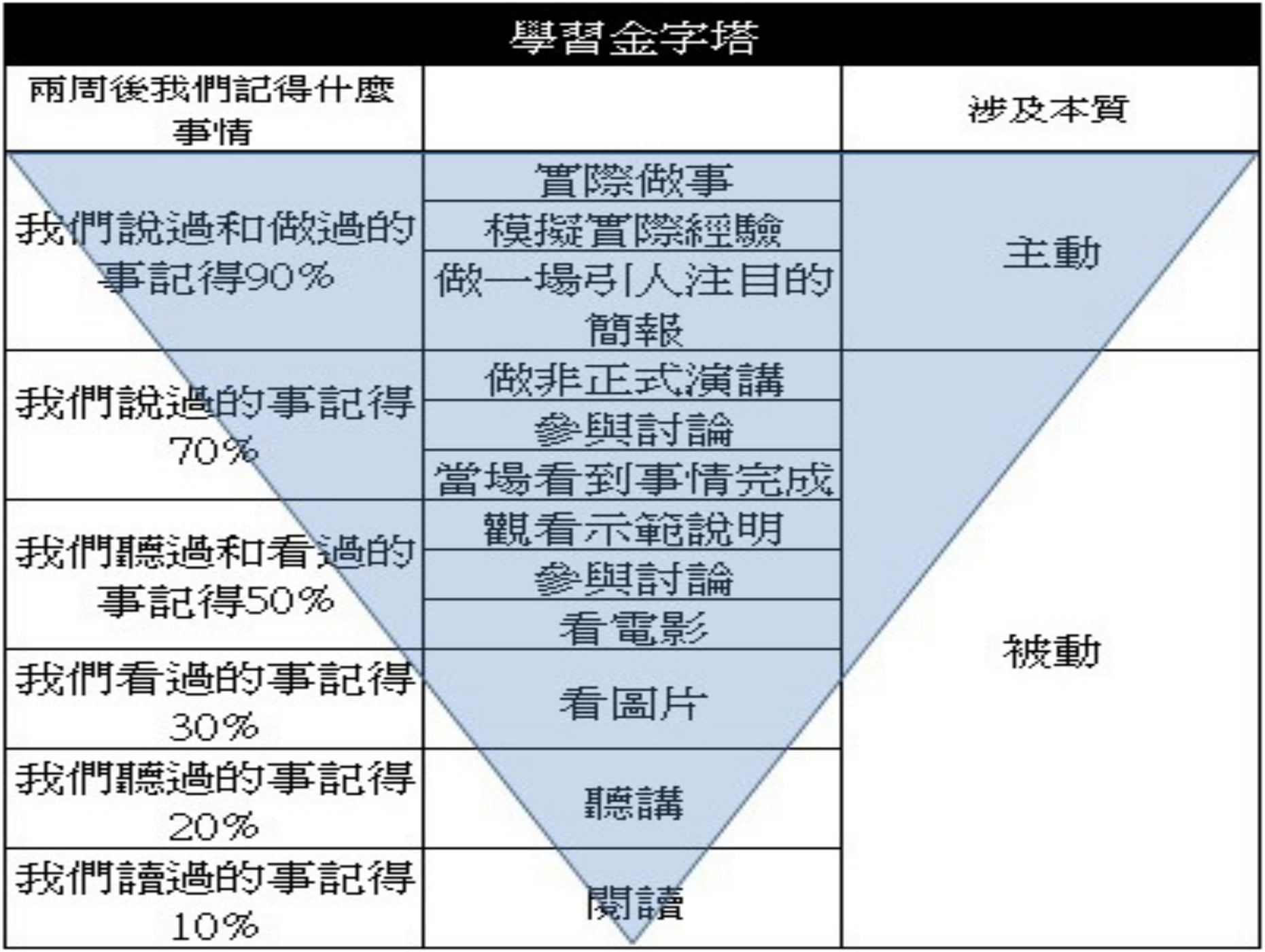

全人健康
健康行為
老化死亡
生長發育
個人衛生
性教育
健康心理
安全與急救
藥物教育
人與食物
疾病預防
健康促進與
消費者教育
環境教育
技能（健康技術+15項生活技能）
信念
態度
價值
覺察
知識（關鍵知識）

健康教育學習歷程

「參與式」+「素養導向」



【Bender ,1997】


學習金字塔
兩周後我們記得什麼事情
涉及本質
我們說過和做過的事記得90%
實際做事
模擬實際經驗
做一場引人注目的簡報
主動
我們說過的事記得70%
做非正式演講
參與討論
當場看到事情完成
我們聽過和看過的事記得50%
觀看示範說明
參與討論
看電影
我們看過的事記得30%
看圖片
我們聽過的事記得20%
聽講
我們讀過的事記得10%
閱讀
被動

健康教材包怎麼來的?

國教署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

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

教材包給誰用?

健康教育
配課教師

健康教育
合格教師



還有...

健促學校
教學者

健康 教材包對教學者有何用?

輕鬆備課

- 十大議題學習主題大綱檢索→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



雲端教材包素材



資料持續
更新中

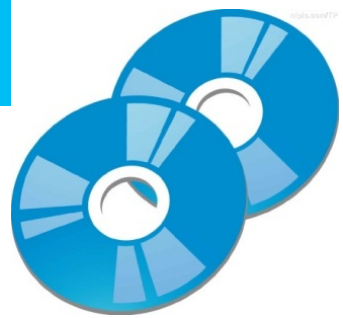
https://drive.google.com/open?id=0B_9o5bZGmyzxWnZyOW5zLTAySGc

健康教材包有什麼?

- a十大議題
  - b1學習主題
  - b2學習主題
  - b3學習主題
  - b4學習主題
- C(1).簡報ppt
- C(2).學習單
- C(3).影音媒體
- C(4).其他

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

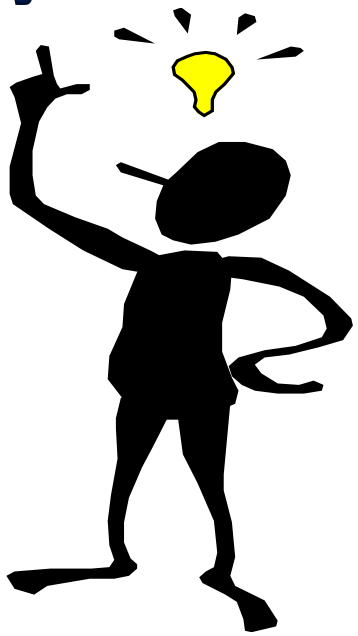
8.消費者健康

9.健康促進與疾病預防

10.健康環境

2.生長發育、老化與死亡

學習主題大綱





配合教科書
教材說明(活動→評量)
學生學習表現(圖文配合)

2.生長發育、老化與死亡　學習主題大綱教材檢索

學習主題	教材類別	教材內容 【編碼說明】a-b-c-d a：議題 b：學習主題 c：教材分類 d：流水碼
2-2老化與死亡調適	2-2-1簡報	2-2-1-1老化調適-生命軌跡 2-2-1-2老化調適-重心體會 2-2-1-3老化調適-健康樂活 2-2-1-4面對生命與死亡-生命的禮讚 2-2-1-5面對生命與死亡-獾的禮物 2-2-1-6面對生命與死亡-想到什麼 2-2-1-7面對生命與死亡-向前走 walking tour 2-2-1-8面對生命與死亡-送行者
	2-2-2學習單	2-2-2-1老化調適-重「心」體驗 2-2-2-2老化調適-家有老寶貝 2-2-2-3老化調適-健康樂活 2-2-2-4面對生命與死亡-情緒加減分 2-2-2-5面對生命與死亡-生命禮讚 2-2-2-6面對生命與死亡-想到什麼 2-2-2-7面對生命與死亡-向前走Walking tour

2.生長發育、老化與死亡　學習主題大綱教材檢索

學習主題	教材類別	教材內容 【編碼說明】a-b-c-d a：議題 b：學習主題 c：教材分類 d：流水碼
2-2老化與死亡調適	2-2-3 影音媒體	2-2-3-1老化調適-人生 85年(41秒) 2-2-3-2老化調適-當你還很小的時候(3分20秒) 2-2-3-3老化調適-不老夢想騎士(3分04秒) 2-2-3-4老化調適-2013-Dream can fly(5分鐘) 2-2-3-5面對生命與死亡-走過人生 2-2-3-6面對生命與死亡-確定死亡（醫學）(11秒) 2-2-3-7面對生命與死亡-珍惜生命(1分30秒) 2-2-3-8面對生命與死亡-冰淇淋奶奶(1分5秒) 2-2-3-9面對生命與死亡-生命祝福篇(1)(1分) 2-2-3-10面對生命與死亡-生命祝福篇(1分)
	2-2-4其他	

2.生長發育、老化與死亡　2-2老化與死亡調適(教科書配合)

生活行動家

試著體驗老人行動不便的生活，如腳踝裝上加重器、膝關節戴上沙包或戴上兩層手套挑選豆子等，體驗關節僵硬、不容易移動及手指不靈活的感覺，了解老人行動不方便的生活。

資訊站

長期照護政策

為因應高齡化所導致失能人口增加的長期照顧需求，衛生福利部自西元2008年起積極推動長期照護計畫，包括居家護理、居家及社區復健、喘息服務、照顧服務、輔具購買／租借及居家無障礙環境改善、老人營養餐飲服務、交通接送、長期照顧機構八項服務。

七、老年期(約65歲以上)



1.家中的爺爺、奶奶喜歡重口味的食物嗎？
2.你計畫退休後做什麼事情？現在的你應該預作何種準備？
3.為什麼老人家不喜歡出遠門？
4.家中的爺爺、奶奶還有什麼未完成的夢想？

老年期的健康狀況與身體能力有不同程度的衰退，反應時間變慢，影響某些機能運作，造成個人安全、日常活動及健康上不同程度的干擾。但也有些人健康、活躍、身心靈敏，能維持良好的健康狀況，與前面各階段的健康生活型態息息相關。

面臨退休所帶來的閒暇與變動，要學習管理慢性病、尋找生活意義和價值、重新尋找自己的定位、調整與家人相處與溝通模式、歸零，發展新的

康軒版8下第一單元「永續經營健康路」
第2章「生命的軌跡」
我們都是這要長大的(P20)
→老年期的生理、心理發展與營養需求。

Health & PE

第2章 遠離慢性病

現代人的生活作息與飲食，常常因為繁忙多樣而緊張、失序，讓以往常見於中、老年人的慢性病，也逐漸影響到青壯年，成為國人健康最大的殺手。我們應儘量了解慢性病的致病原因，並建立良好的生活方式，以預防慢性病的發生。此外，大多數的慢性病初期症狀不明顯，必要時應接受健康檢查，才能確定是否罹患慢性病。

認識慢性病

「慢性病」是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。隨著人類的平均壽命逐漸延長，常發生於中老年人，日益嚴重威脅國人的健康。慢性病開始發生的時候，往往很輕微或沒有明顯症狀，大部分慢性病無法完全治癒，需要長期的醫藥治療、照顧和復健，有可能留下後遺症，如果病情惡化還會引

思考與行動

近來「慢性病」在日本正式被改名為「生活習慣病」，你覺得生活習慣與慢性病之間有何關係？這樣的更改是否適合？為什麼？

翰林版8下第三篇「塑造健康的未來」
第2章「遠離慢性病」認識慢性病(P92、94)
→中老年人的生理與健康。

式，為日後健康人生奠定基礎。

貼心話

2.生長發育、老化與死亡　2-2老化與死亡調適(教材說明)

2-2-1-2老化調適-重心體會

2-2-3-2老化調適-當你還很小的時候(3分20秒)

2-2-2-1老化調適-重「心」體驗





重「心」體驗任務單(二)　第　　組

1. 對於「請你大聲點」、「朦朧不是美」、「手指不靈活」、「行動難自如」體驗活動，體驗者的感受是：



2. 在體驗活動中，催促者的感受是：

3. 在體驗活動中，協助者的感受是：

4. 體驗了老年人生活上種種的不便，當周遭的老年人需要幫助時，自己是否願意伸出援手？為什麼？

5. 若願意幫助老年人，你會如何做呢？(可複選)

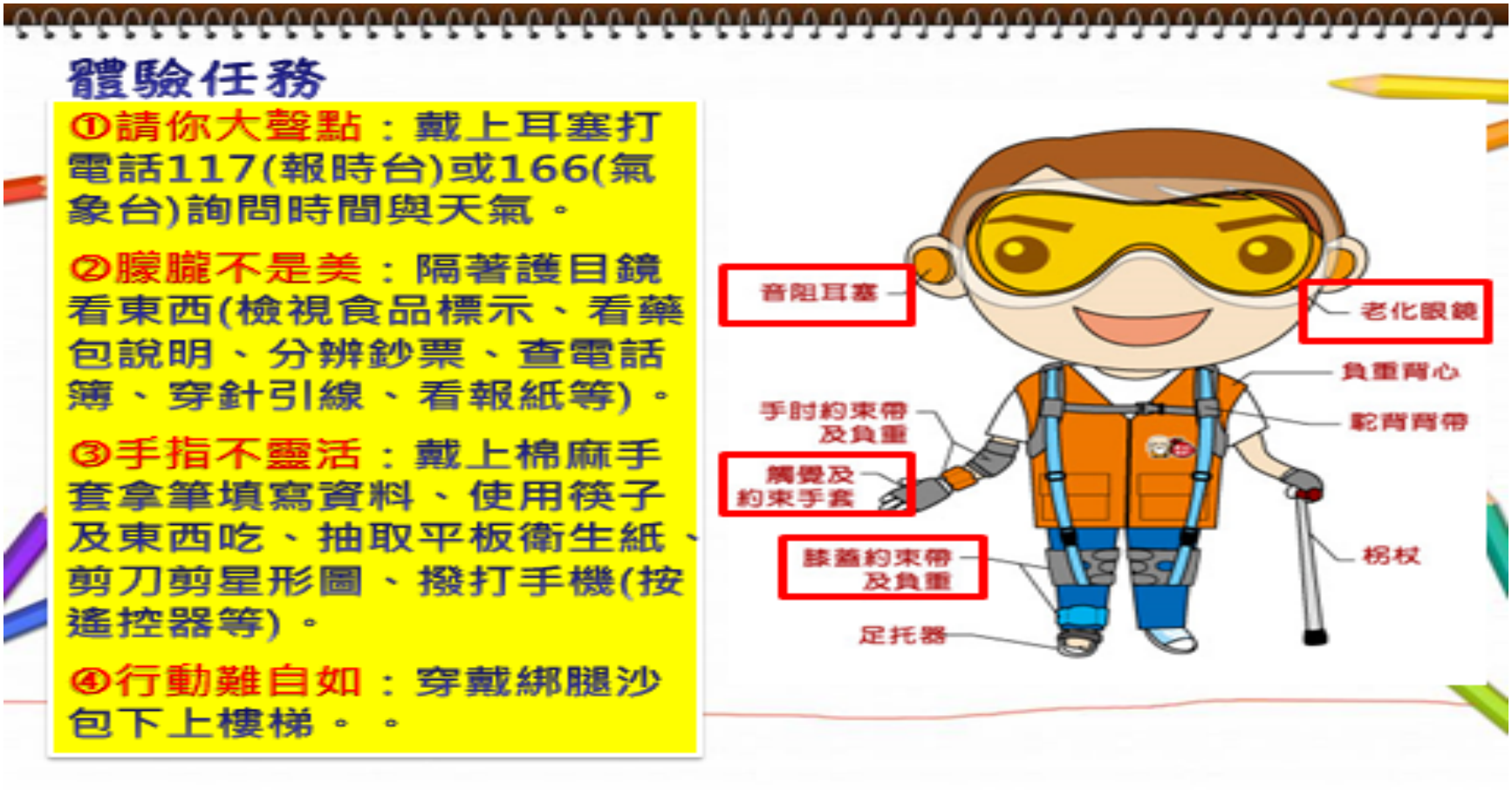
☐對老人家說話更慢、更大聲點　☐耐心聽老人家說話

☐樂意陪家中老人家散步　☐為家中老人準備容易咀嚼消化食物

☐願意協助老人家上下樓梯　☐對老人家優先使用公廁、讓座



以簡報、影片與學習單的引導，運用**體驗學習**歷程(**具體經驗→省思觀察→抽象概念→主動實驗**)體會老化的生活，融入**同理心**生活技能，瞭解老人健康需求，破除對老年人的刻板觀念，建立健康樂活生活觀。



2.生長發育、老化與死亡　學習主題大綱教材檢索

學習主題	教材類別	教材內容 【編碼說明】a-b-c-d a：議題 b：學習主題 c：教材分類 d：流水碼
2-3 人生各階段身心變化	2-3-1簡報	2-3-1-1青春期身心改變-青春成長ing(一) 2-3-1-2青春期身心改變-我是小毛頭 2-3-1-3青春期身心改變-一分鐘走過青春期 2-3-1-4各階段身心發展-我們都是這樣長大的 2-3-1-5各階段身心發展-人生小書 2-3-1-6各階段身心發展-老化的歷程
	2-3-2學習單	2-3-2-1青春期的身心變化-青春成長ing(一) 2-3-2-2青春期身心改變-我是小毛頭
	2-3-3 影音媒體	2-3-3-1青春期身心改變-女大十八變(1分3秒) 2-3-3-2青春期身心改變-一分鐘青春期(1分40秒) 2-3-3-3各階段身心發展-run(27秒)
	2-3-4其他	

2.生長發育、老化與死亡　2-3人生各階段身心變化(教科書配合)

16

第2章 生命的軌跡

你將學到的是

人生各階段的生理、心理發展與營養需求；並了解影響健康的因素。

資訊站

母乳

因營養成分吸收率比牛奶高，是最理想的嬰兒食品；且母乳含多種抗體，可增加人體抵抗力，減少嬰兒罹病的機會。(資料來源：衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站)

你喜歡幾歲的自己？從還在父母襁褓中，到學會走路與說話，一直到長大的模樣。人一生的發展可分為七個時期，讓我們來認識並描繪自己各個時期的生長情形、營養需求與發展重點。

我們都是這樣長大的

一、嬰兒期(約0～1歲)



1.從出生到滿週歲長高多少公分？體重增加多少公斤？
2.第一個會說的字是什麼？爸、媽或……？
3.聽過「七坐八爬」嗎？自己是否符合此一說法？
4.母乳吃多久？
5.有沒有吸吮奶嘴或拇指？
6.愛不愛哭？有沒有特殊嗜好？

康軒版8下第一單元「永續經營健康路」
第2章「生命的軌跡」
我們都是這要長大的(P16-20)υ
→人生各階段的身心生長發育。

健康的重要

有人說：「健康是生命的泉源，失去健康一切都是空談。」健康對我們真的有那麼重要嗎？現在就讓我們來一一了解吧。

你覺得生命中什麼最重要？學識、財富、權勢還是健康？讓我們一起來看看小明一生的故事（如圖1-7～圖1-11），並思考什麼是正確的答案。



▲圖1-7 小明從小就聰明伶俐，不但功課好，也十分受到同學們歡迎。

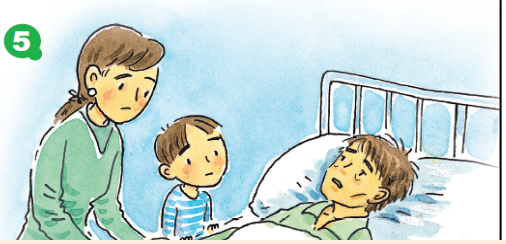


▲圖1-8 完成學業後，為了優渥的生活及工作上的肯定，他努力賺錢。



▲圖1-9 他每天熬夜工作，情緒緊張，沒時間運動。





翰林版7上第一篇「健康起跑點」
第1章「全人的健康」健康的重要(P16-17)
→思索不同人生階段的價值與目標。

2.生長發育、老化與死亡　2-3人生各階段身心變化(教材說明)

2-3-1-5各階段身心發展-人生小書

簡報以「看圖說故事」呈現的人生各階段生長發育任務，引導學生以接龍方式，融入目標設定生活技能，完成「我的人生小書」建立對人各階段健康的信心與準備。，



學習主題大綱

10.健康環境





10.健康環境

學習主題大綱教材檢索

學習主題	教材類別	教材內容 【編碼說明】a-b-c-d　a：議題　b：學習主題 c：教材分類 d：流水碼
10-2 公害與健康	10-2-1簡報	10-2-1-1公害與健康-正在吃地球的經濟恐龍 10-2-1-2公害與健康-我們的環境生病了
	10-2-2 學習單	10-2-2-1公害與健康-來自2070年的一封信學習單
	10-2-3 影音媒體	10-2-3公害與健康-來自2070的一封信
	10-2-4其他	

第1章 關心我們的生活環境

你將學到的是

了解人類行為如何改變全球環境，以及環境改變對人類健康的影響。

你親眼見過螢火蟲嗎？螢火蟲在住家附近出現曾經是很普遍的現象，但是農藥讓排水溝中的生態改變，導致螢火蟲幼蟲與作為食物來源的螺類無法生存，使得螢火蟲一度瀕臨絕跡，現在只有在幾處復育區才能見到螢火蟲。

人類每天的活動，會使環境產生改變，而使我們的生活模式與健康產生一連串的變化。如燃燒石化燃料、砍伐森林等行為，造成溫室效應加劇，地球溫度持續上升。



吐瓦魯是世界第一個因為全球暖化問題，導致國土面臨消失危機的國家。



反思與行動

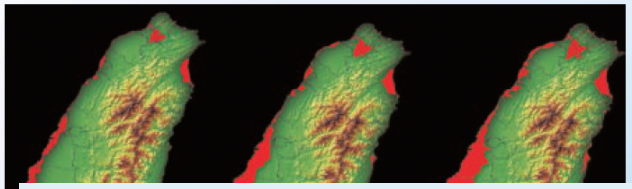
吐瓦魯遭遇的一連串問題，因全球暖化問題而起。臺灣也是島國，海平面每年上升0.3公分，高過世界平均值；有時一場**大豪雨**即造成嚴重淹水，比起吐瓦魯，臺灣的水患有時更加嚴重。看到這裡，你認為我們可能會面臨哪些威脅？在臺灣的我們應該如何面對暖化問題呢？

資訊站

大豪雨

依據中央氣象局標準，只要二十四小時內雨量累積達三百五十毫米，即為大豪雨，需注意警戒災害的發生。

許多資訊告訴我們：地球正在改變，如全球暖化，造成極端氣候與海平面上升等問題(圖2-1-1)。你曾經留意過這些環境的變化，並思考過這些問題和我們健康與生活之間的關係嗎？



←圖2-1-1 海平面上升的臺灣模擬空照圖，

康軒版9下第二單元「綠色生活護地球」
第1章「關心我們的環境」(P28-40) υ
→了解不同環境問題對人類健康的影響。

10.健康環境 10-2公害與健康(教科書配合)

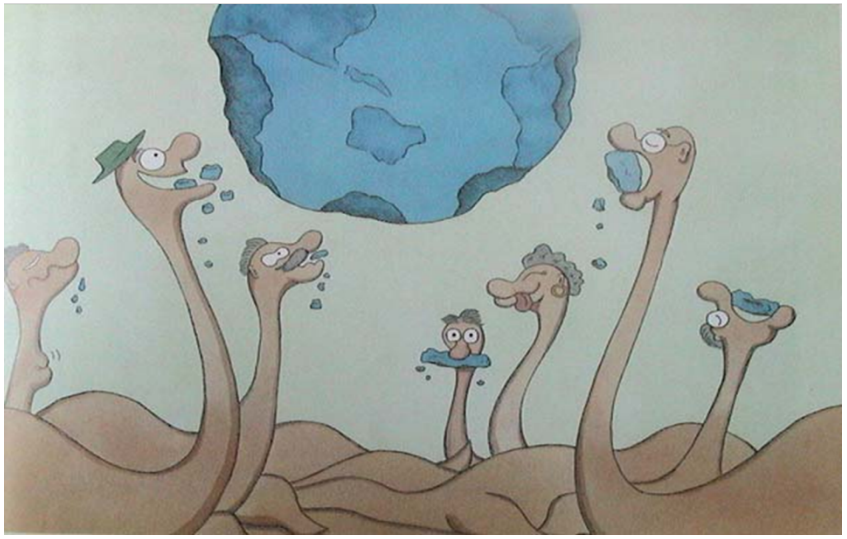
10.健康環境 10-2公害與健康(教材應用)

10-2-1-1公害與健康-正在吃地球的經濟恐龍

運用繪本(正在吃地球的經濟恐龍)製作成簡報，讓學生運用批判性思考，反思人類經濟活動對環境的影響。

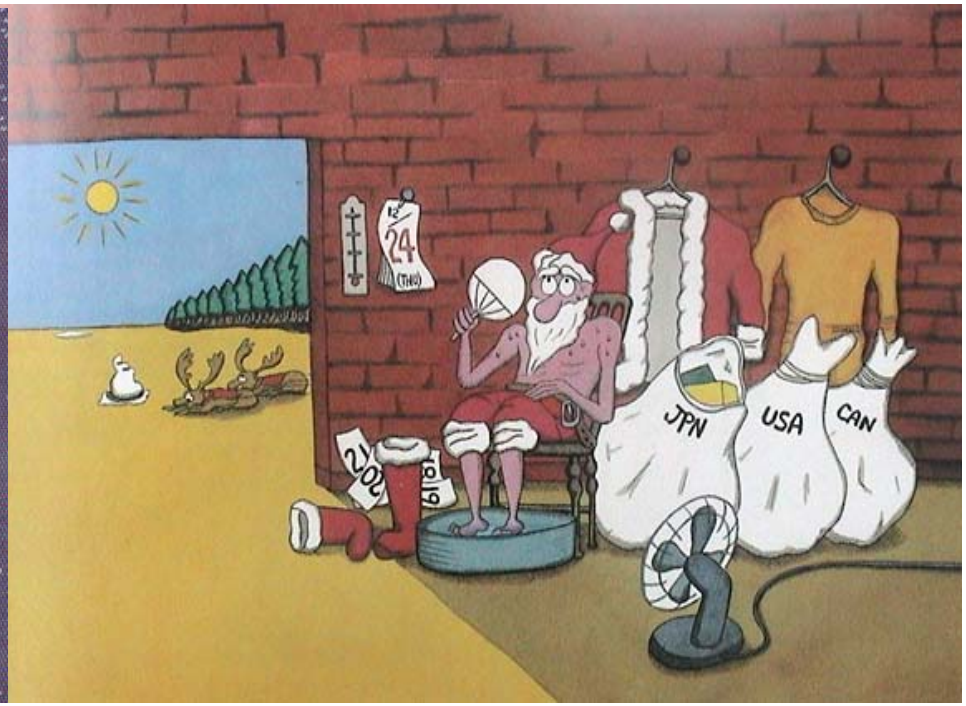
探究教學

經濟恐龍的一生



10.健康環境 10-2公害與健康(教學活動設計)





探究歷程

I see→ I feeling→ I action