



# **健康教育素養導向 教學設計**

弘道國中 姚友雅

## 核心素養釋義—總綱頁3

- 核心素養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、能力與態度。
- 核心素養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。

# 所以，「素養導向」教學……

- 需要統整的課程觀。
- 不一定一節課就能展現。
- 重視教學歷程和學習足跡。
- 在乎學習深度。



# 我們的課程設計依循基礎……

依據各學習單段「學習表現」和「學習內容」之二維向度對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標。

「學習內容」比較偏向學習素材部分，  
「學習表現」比較偏向認知歷程、行動能力、態度的部分，  
二者結合編織，構築完整的學習。



# 第四學習階段(7-9年級)健康教育26項學習表現

a. 健康知識	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。
	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。
b. 技能概念	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
a. 健康覺察	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
b. 健康正向態度	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
a. 健康技能	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
b. 生活技能	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。
	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。
	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
a. 自我健康管理	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
b. 健康倡議宣導	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。

# 健康教育第四學習階段(7-9年級)44項學習內容

次項目	第四學習階段學習內容	次項目	第四學習階段學習內容
Aa.生長、發育、老化與死亡	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略 Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異 Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適	Db.性教育	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略 Db-IV-3多元的性別特質與角色與不同性傾向的尊重態度 Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇 Db-IV-7健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷
Ba.安全教育與急救	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令 Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略	Ea.人與食物	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康外食 Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法 Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢 Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫
Bb.藥物教育	Bb-IV-1正確購買與使用藥物的行動策略 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告訊息等傳達的藥品選購資訊 Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源	Eb.消費者健康	Eb-IV-1媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷
Ca.健康環境	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善與資源 Ca-IV-2全球環境問題的健康衝擊與影響 Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態	Fa.健康心理	Fa-IV-1自我認同與自我實現 Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧 Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適方案 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法
Da.個人衛生與保健	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方法與管理策略 Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病 Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略	Fb.健康促進與疾病預防	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態 Fb-IV-2健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略 Fb-IV-3保護性的健康行為 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略 Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源

# 只是，我們可以再多努力一點.....

- 以二維向度的概念思考教學的可能性。  
學習表現 + 學習內容 = 學習重點

學習表現	學習內容	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	例：分析生活中相關的安全事故案例，探索事故傷害與環境的連結，探究相對應的防範策略與可運用的資源。
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	例：透過對於生活情境中安全狀態資訊的搜查與了解，思考解決安全問題相對應的健康技能或生活技能。
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成威脅感與嚴重性。	例：關注生活情境中不安全人事地物等情境因素可能引發的安全問題，並自主了解這些因素可能對健康產生的影響。
	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	例：對於能夠找出生活環境中的安全潛在危險具有足夠的自我效能感。
	3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。	例：在進行安全環境健康踏查時，能夠利用不同的溝通技巧，具體且有效的達到人通的效果。
	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	例：個人對於生活安全環境有自己的健康立場，並透過實地踏查、上網查證、多方討論…方式，蒐集客觀的資訊來強化自己在此健康觀點的立場。
	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	例：透過安全評估的基本概念而具備個人健康安全環境的觀點，並能夠利用公開且有效的倡議方式，讓更多人了解個人在此安全環境議題上的想法，並呈現健康影響力。

資料來源：黃蕙欣，十二年國教健體領綱密碼解析。

# 只是，我們可以再多努力一點.....

- 強化「生活技能」的教學。

生活 技能	
b. 技能概念	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
a. 健康覺察	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
b. 健康正向態度	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
b. 生活技能	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
a. 自我健康管理	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
b. 健康倡議宣導	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。

資料來源：黃蕙欣，十二年國教健體領綱密碼解析。

只是，我們可以再多努力一點.....

- 教學的過程以學生為中心，主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。

整合知識、技能  
與態度

結合情境化、脈  
絡化的學習

- 涵蓋多元向度，不有所偏廢。
- 提供**有組織、有系統**的教材內容，以進行相關的學習統整。

注重學習歷程、  
方法與策略

強調實踐力行的  
表現

受到同儕的誘惑，使用

EMZ(某毒品)



你得工傷病



戒毒失敗



國中

高中

25 歲

30 歲

40 歲

50 歲



整合知識、技能  
與態度

結合情境化、脈  
絡化的學習

- 學習內容連結**學生的生活經驗、事件、情境**，以彰顯意義，促進真正的理解。
- **教學提問與引導具邏輯性、脈絡層次化**，有助於學生對於學習內涵產生有意義的感知。



### 客觀事實 (Objective) :

情境中有哪些人？發生什麼事？在什麼時間發生？在什麼地點發生？使用哪些東西？

**決定 (Decisional) :**

如果是你在那個情境，會如何杜絕自己接觸成癮藥物？會如何做？會如何說？

**主觀感受 (Reflective) :**

看到這些人發生這些事有什麼感受？情境中哪個部份讓你感覺到惋惜？情境中哪個部份讓你感覺到沮喪？

**價值、意義、經驗 (Interpretive) :**

為什麼會接觸到成癮藥物？為什麼知道成癮藥物對健康有害還是使用？如果他是身邊的朋友，你會怎麼幫助他？

- 提供學生問題覺知、知識理解、價值重建、生活技能習得、行動實踐等**多元層次的學習歷程**。
- 引導學生**自主的察覺、發現、思辨與探究**。

注重學習歷程、  
方法與策略

強調實踐力行的  
表現

# 捉神

吃口香糖 ~~暴牙症~~  
~~口渴~~ ~~繩子~~ 牛酒 ~~早~~

~~咖啡~~ ~~冰沙~~ 精油 ~~睡~~ 阿大元

計時器 綠油精 ~~電音~~  
身體 ~~運動~~ ~~更衣室~~ ~~電音~~

~~運動~~ 吃東西 ~~更衣室~~ ~~睡阿~~  
身体 ~~运动~~ ~~更衣室~~ ~~睡眠~~

女  
看 math

- 學生將自己瞭解的內涵透過隱喻、類比、觀點、假設等個人化的方式表達出來，並能夠持續精進。
- 學生有機會進行學習遷移，將所學遷移到其他例子進行應用，或是實際活用在生活裡，強調實踐力行的空間與機會。

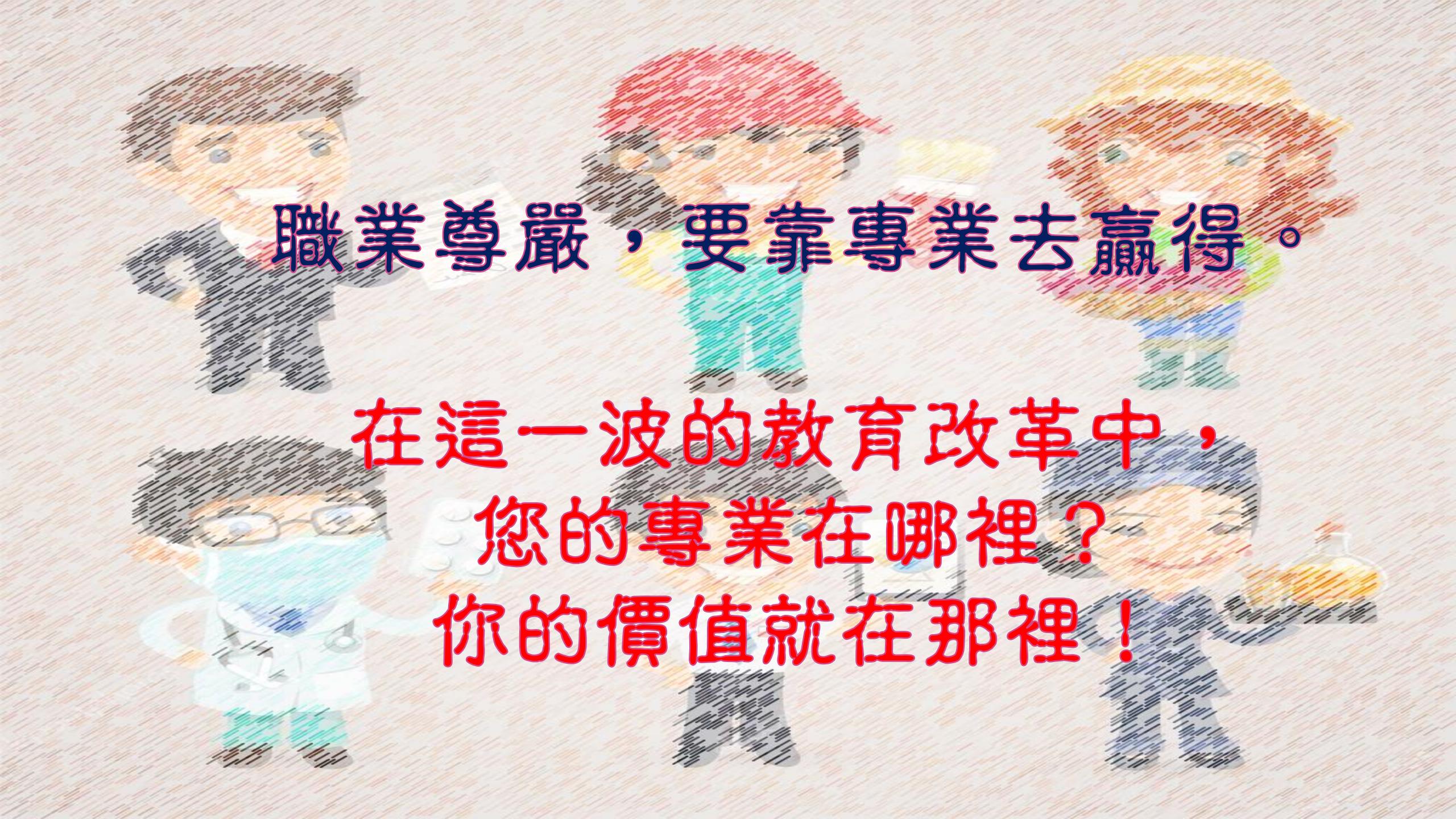
注重學習歷程、  
方法與策略

強調實踐力行的  
表現

# 抗毒健康錦囊

考試完，一群同學相約到家裡慶祝，適逢家長出國，同學們很開心可以盡情的玩樂。此時，有位同學為了提高興致，讓場面更high，因此提議說要使用搖頭丸。如果你是身為其中的一人，面對同學的壓力，你會如何去拒絕？

1. 不用了，謝謝
2. 抱歉，我不想讓父母擔心
3. 我已經很開心了，不需要那個
4. 用那個的下場很可怕，我還是不要了。
5. 我不想被警察抓
6. 我很膽小，不適用那個
7. 以後說不定要用尿布，這麼丟臉的事，我不想它，而一生穿尿布  
    原因
8. 要是有臨檢，被抓到，會被關哪！



職業尊嚴，要靠專業去贏得。

在這一波的教育改革中，  
您的專業在哪裡？  
你的價值就在那裡！