

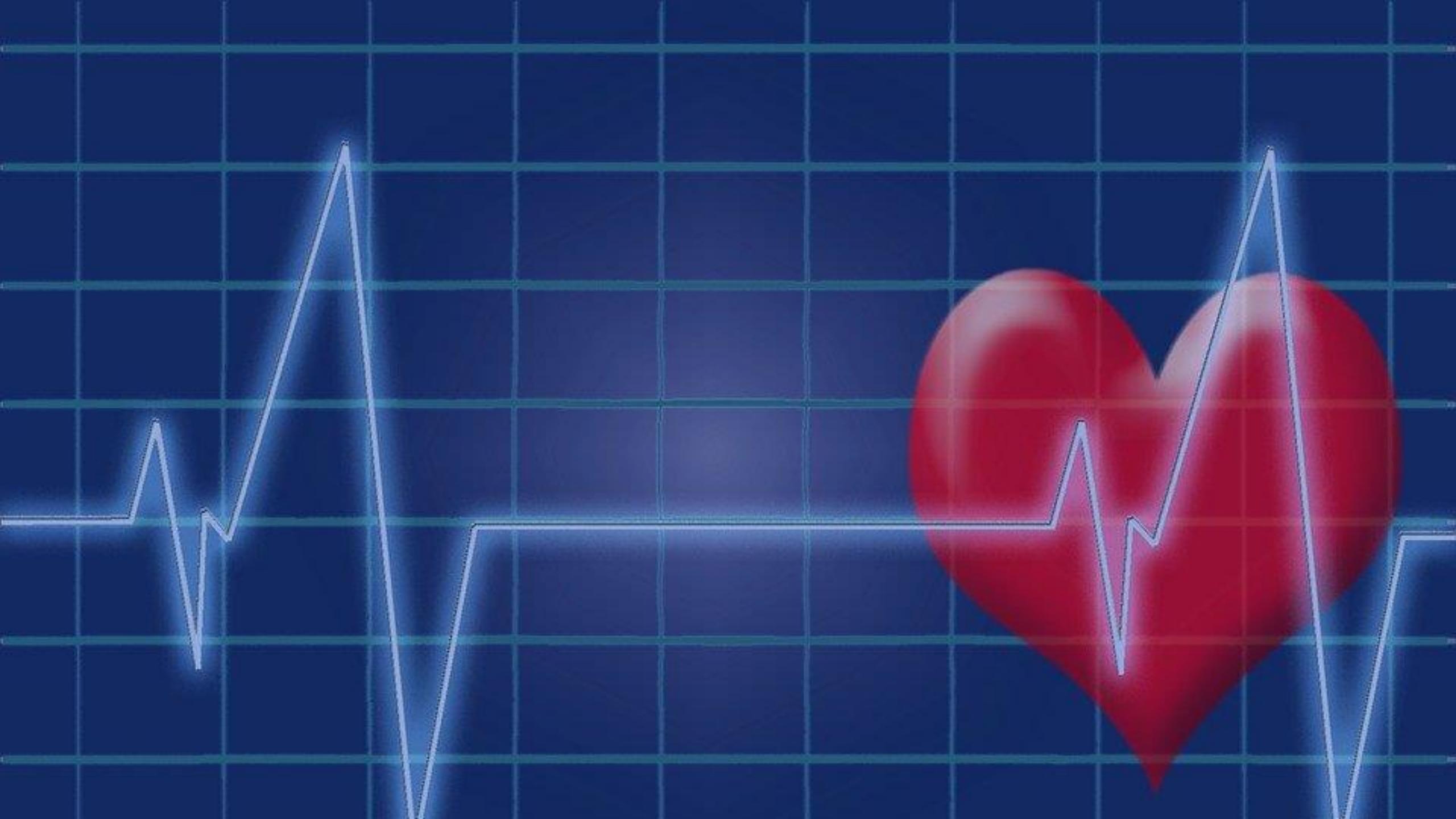
健康教育課程
導向課程授課
营养设计
营养设计

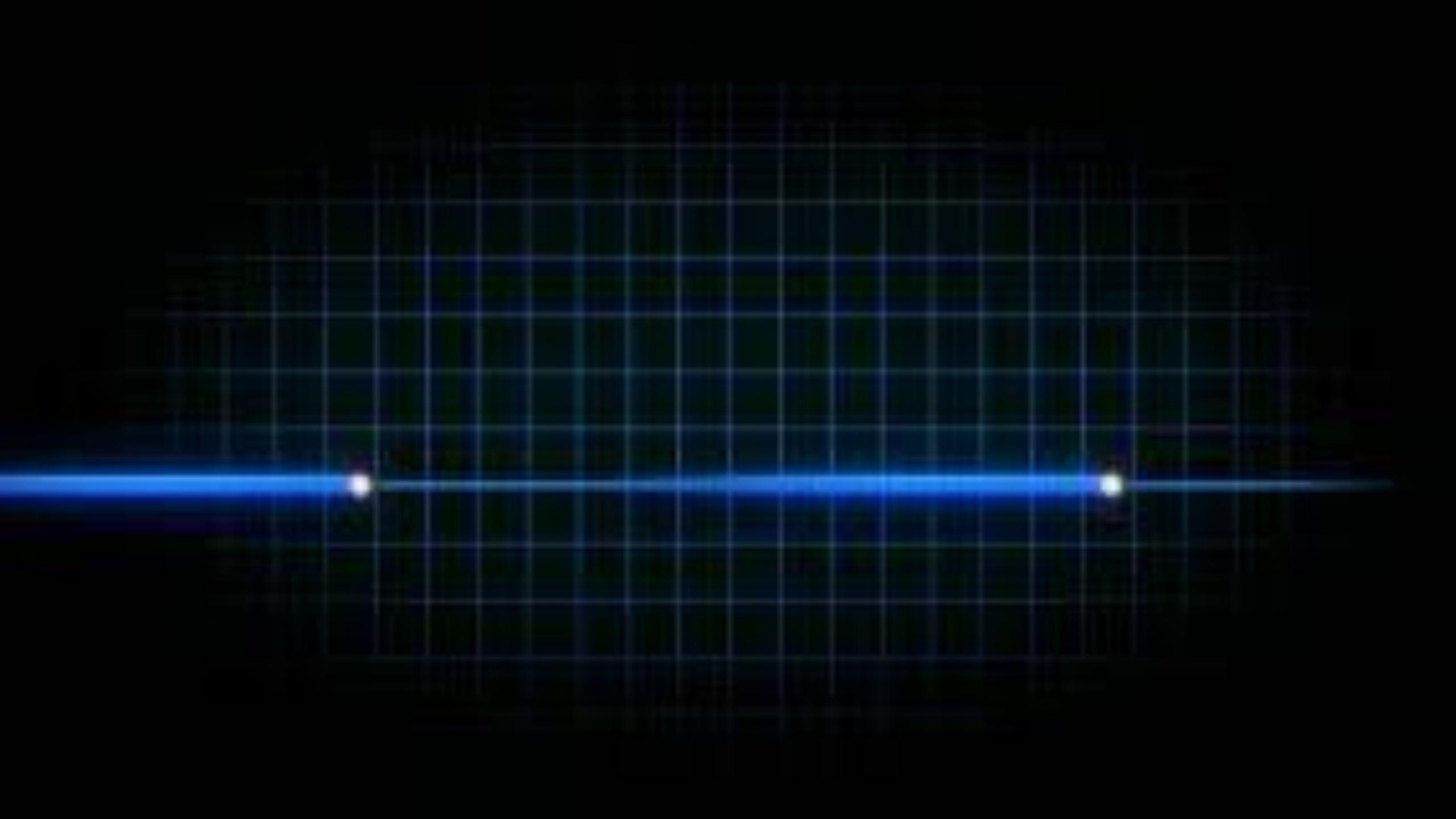
CPR即刻救援

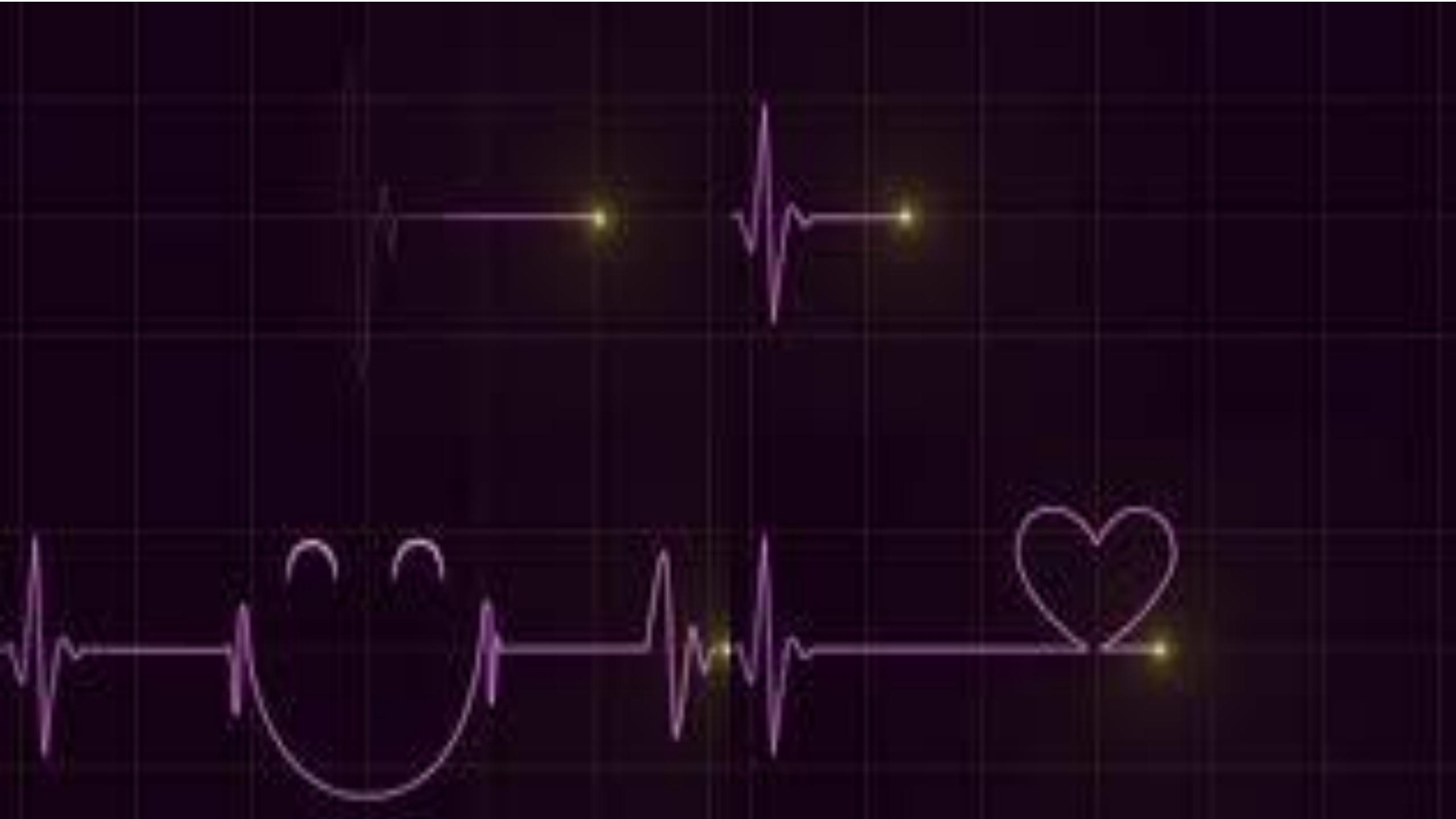
新北市健體輔導團 新莊分區輔導
中平國中

教學演示教師三重高中 單文珍老師









勇敢前進~~CPR達人

What's 急救

我會怎麼做?

同學昏倒了!

CPR即刻救援

我撐得住?

CPR桌遊

CPR小試身手

分站練習

小小偵查員

如果有一天

情境解密

班遊戲水烤肉
海邊慶祝畢業
阿公心肌梗塞
酒駕車禍
一氧化碳中毒



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，不輕言放棄。

健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

素養導向教學原則

整合知識、能力（包含技能）與態度

教師應調整偏重學科知識的灌輸式教學型態，可透過提問、討論、欣賞、展演、操作、情境體驗等學習策略與方法，引導學生創造與省思，提供學生更多參與互動及力行實踐的機會。

重視學習的歷程、方法及策略

教材與教學設計，除了知識內容的學習之外，更應強調學習歷程及學習方法的重要，讓學生喜歡學習及學會如何學習。

重視情境與脈絡的學習

教材與教學設計，無論提問或布置任務，能夠重視情境與脈絡化的學習，引導學生能主動的與周遭人、事、物及環境的互動中觀察現象，尋求關係，解決問題，並關注在如何將所學內容轉化為實踐性的知識，落實於生活中。

強調實踐力行的表現

教學設計要能提供學習者活用與實踐所學的機會，並關注學習者的內化、學習遷移與長效影響。



你我都是CPR達人

遇到危急時刻

我敢嗎？

我準備好了
嗎？

如果有一天……

在11月的某一天，天氣有點冷媽媽煮了一鍋雞湯，孫子正在喝雞湯，媽媽告訴你叫你去叫正在陽台抽菸的阿公回來喝雞湯，當你去叫阿公時，發現阿公手摸的胸口、冒著冷汗，呼吸急促並昏倒地……，此時你該怎麼辦??



如果有一天.....

1. 會叫媽媽？
2. 打119？
3. 會立即檢查並給予CPR？
4. 告訴阿公.....



我撐得住嗎？

<https://tw.piliapp.com/timer/stopwatch/>



何時需要CPR?

1. 溺水
2. 觸電
3. 異物梗塞
4. 一氧化碳中毒
5. 心臟病
6. 車禍
7. 呼吸心跳停止
8. 酒醉路倒睡著



CPR怎麼做？

CPR 操作步驟

1. **叫**: 呼叫以及拍肩確認患者意識
2. **叫**: 大聲呼救、撥打119、設法取得AED (自動體外心臟電擊去顫器)
3. **C**: 施行胸外心臟按摩，壓胸 30 下 (30:2)
4. **A**: 打開呼吸道，維持呼吸道通暢
5. **B**: 人工呼吸 2 次
6. **D**: 使用 AED (自動體外心臟電擊去顫器)



AED 長什麼樣子？



AED 在哪裡？

既然 AED 如此重要，你該如何在茫茫人海中尋覓它的蹤跡呢？

交通要衝：機場、高鐵站、捷運站、台鐵車站、轉運站、高速公路服務區、港區旅客服務區。

長距離交通工具：高鐵、飛機、客船等交通工具。

觀光旅遊地區：國家級風景特定區及直轄市、縣（市）政府主管之風景區、國家公園、森林遊樂區、水庫、觀光遊樂業、文化園區、農場及其他等觀光旅遊性質地區。



學校、大型集會場所或特殊機構：高中以上之學校、法院、立法院、議會、健身或運動中心、殯儀館、軍營。



大型休閒場所：戲院、電影院、錄影節目帶播映場所、視聽歌唱場所、演藝廳、體育館（如小巨蛋）、圖書館、博物館、美術館。



大型購物場所：地下街、賣場、超級市場、福利站及百貨業。



旅宿場所：旅館、飯店、招待所。



大型公眾浴場或溫泉區：大型公眾浴場、溫泉區。

AED 在哪裡？

CPR即刻救援

每組一副牌卡

牌卡分別為：叫、叫、C、A、B、D所代表牌卡

發牌者將全部牌卡發完，不可看牌，由一人開始依序輪流念出叫叫CABD

若翻出的牌符合牌卡所代表的名稱及圖示，即可壓牌，最後壓牌者須取回所有牌卡，由輸家開始重新出牌。

若已出清手上所有牌時，需再重複壓牌2次。

叫

確認意識



叫

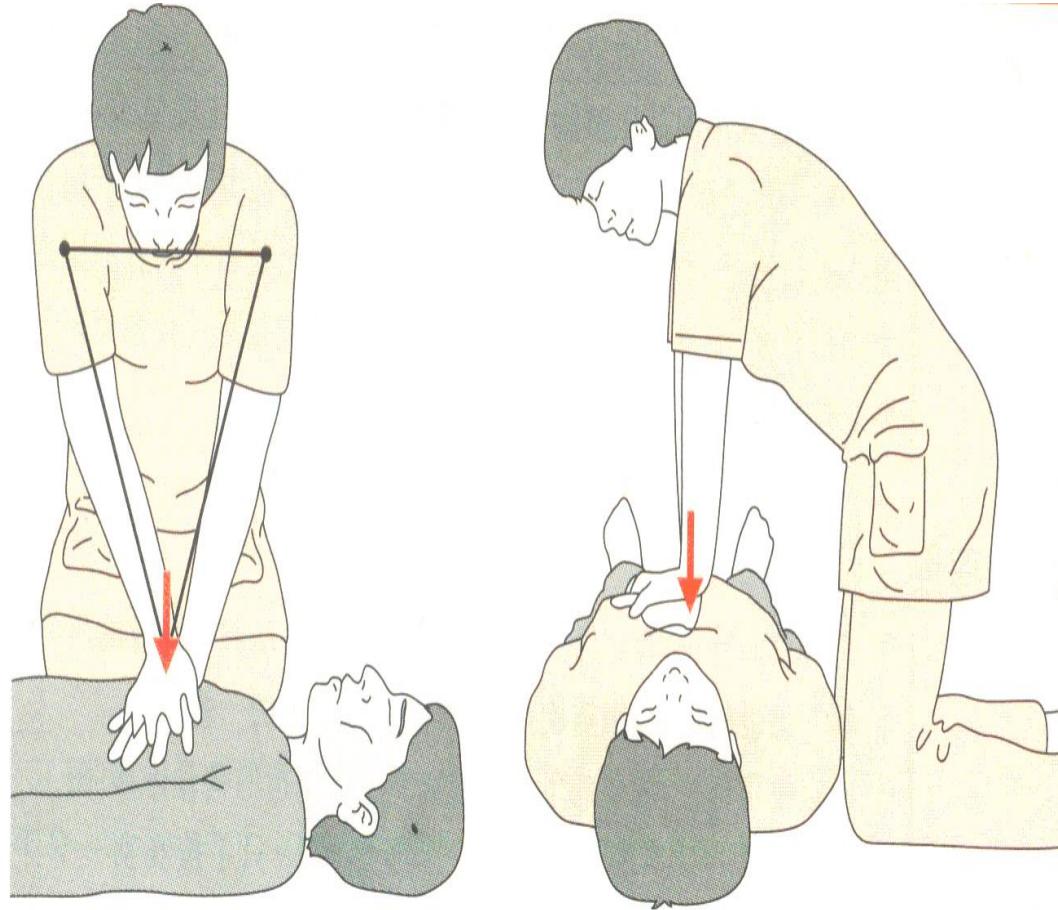
呼救、打119

取得AED

119

C

胸外按壓



A

打開呼吸道



B

人工呼吸



D

AED

自動體外心臟
電擊器



CPR即刻救援 指定心跳題牌卡

1

背面為黑色牌
卡

2

拿到此牌卡者，
可任意問組內
同學牌卡上的
問題

3

回答者若答對，
則回答者可丟
出5張牌給指
定者，回答者
若答錯，則指
定者可丟出5
張牌給回答者，
並說出正確答
案。

4

若答對，此牌
卡則為廢牌，
置於旁邊不再
使用。若答錯，
則說出正確答
案。

5

回答後由輸家
繼續重新出牌，
重新由叫叫
CABD開始輪迴。

指定心跳題

- 答對，回答者將手牌5張給指定者
- 答錯，指定者將手牌5張給回答者

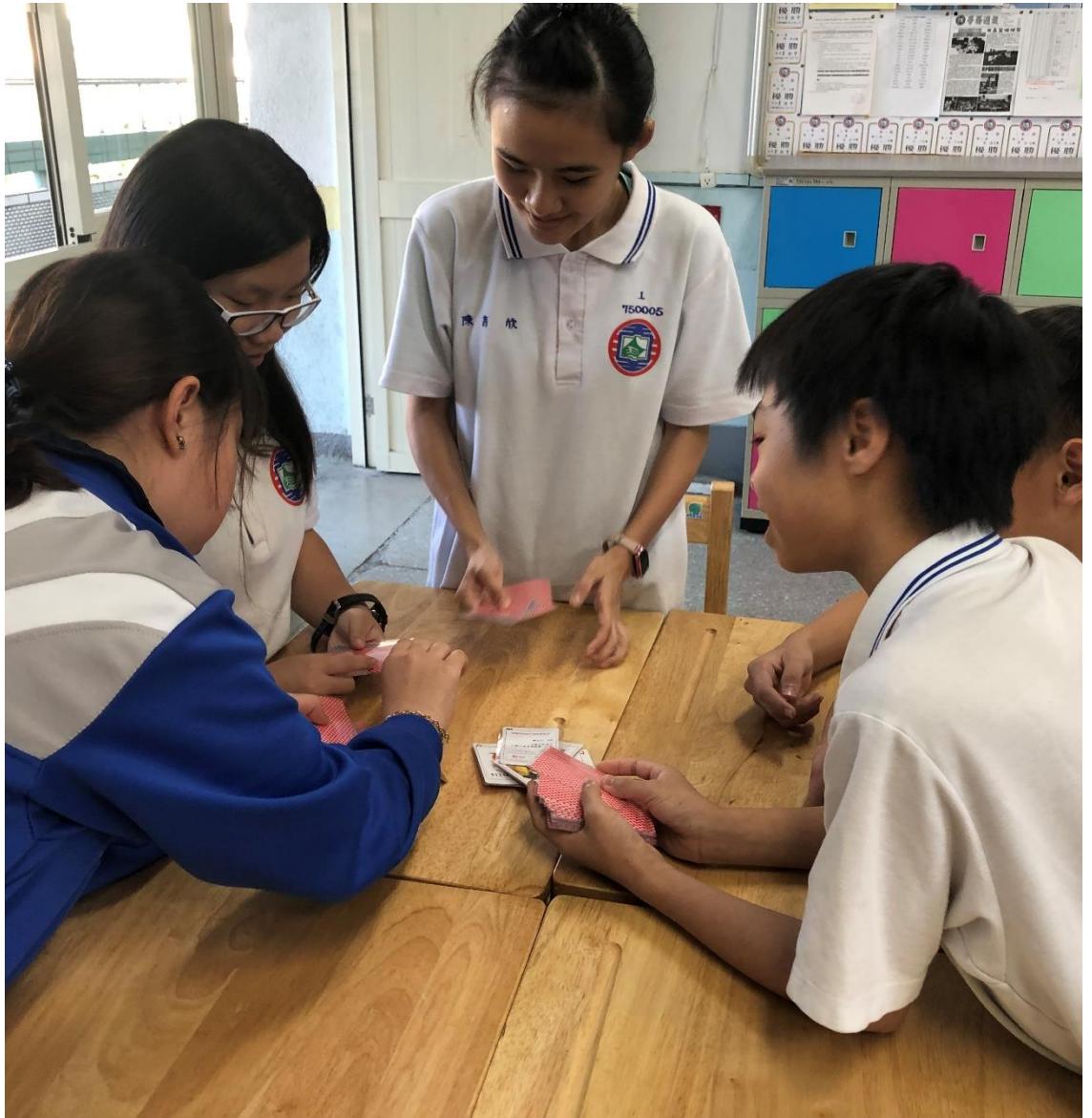
題 目：請說出……

ANS:

(若答對此牌卡則成為廢牌)

挑戰心跳時刻

- 1、每組依顏色翻盤，盤內各有叫叫CABD的圖示，請依照盤內圖示叫叫CABD的順序排列出數字。
- 2、每次一人翻一個盤，不可同時翻2個或多個的盤子。
- 3、每人需翻一次，若全組內組員都輪完後可再輪替。
- 4、數字正確即可得分。









Спасибо شکرا
Merci Takk
Köszönjük Terima kasih
Grazie Dziękujemy Děkujeme
Ďakujeme Vielen Dank Paldies
Kiitos Täname teid 谢谢
Thank You Tak
感謝您 Obrigado Teşekkür Ederiz
Σας ευχαριστούμε 감사합니다
Bedankt Děkujeme vám
おひがしニ さざい ます