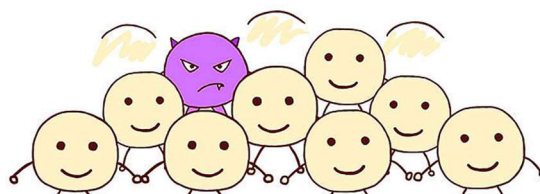


# 健康教育素養導向課程設計

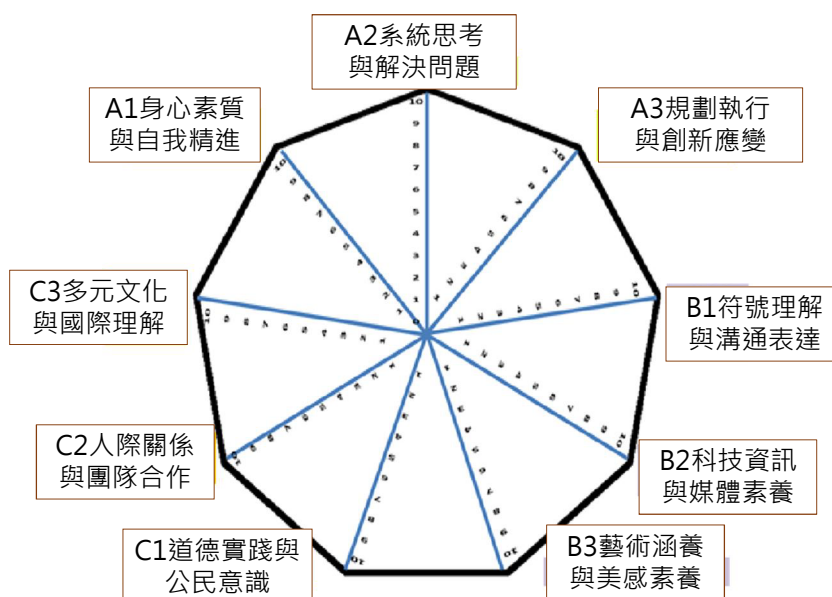
## 公開授課

2019/05/22 新北市健體輔導團 雙和分區輔導 自強國中  
教學演示教師：佳林國中 陳佳韻老師

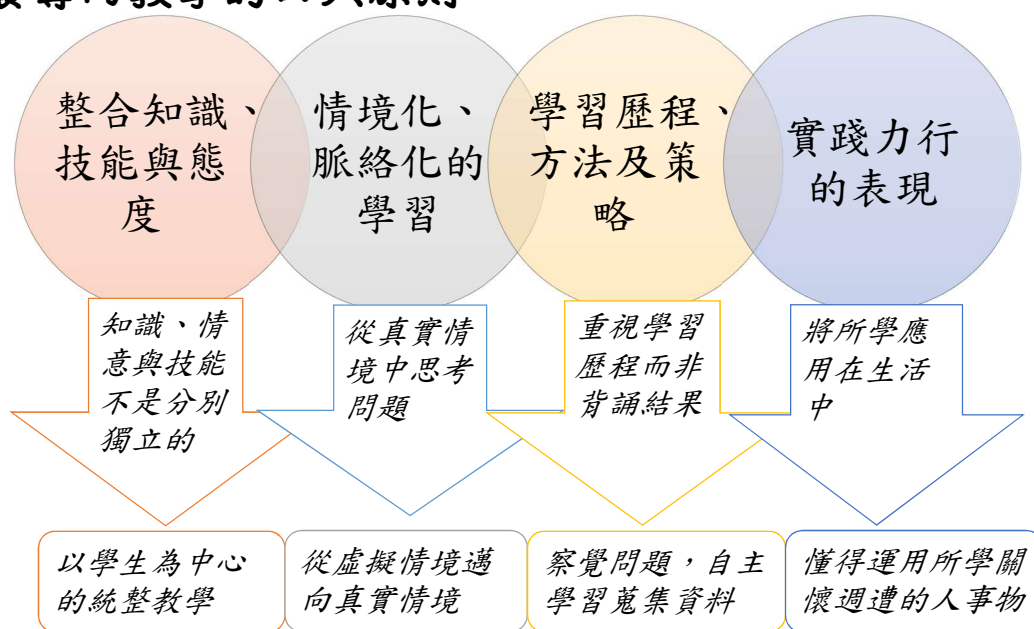


### # 核心素養自我檢核

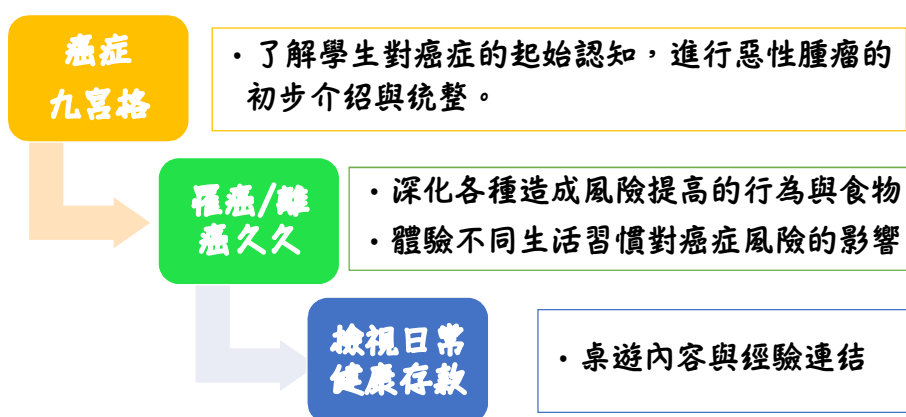
了解 → 檢視 → 轉化



## 素養導向教學的四大原則



## 本日課程—惡性腫瘤



# 罹癌/離癌99

一場**不能爆**的競賽遊戲



## 遊戲說明：4-6人一組

### 罹癌風險卡

<p><b>罹癌風險 +1</b></p>  <p>吃醃漬食品 — 鹹魚、鹹菜</p>	<p><b>罹癌風險 +2</b></p>  <p>吃煙燻食品 — 煙燻培根</p>
<p><b>指定卡</b></p>  <p>抽一張<b>指定卡</b> 指定某人回答</p>	<p><b>轉向卡</b></p>  <p>出牌方向轉換 下一位玩家 抽一張<b>事件卡</b></p>

1. 1~9 風險上升
2.  $\pm 10$ 、 $\pm 20$  風險上升或下降
3. 99 風險MAX
4. PASS 風險不變

### 人物卡

 <p><b>吸菸者</b> 罹癌風險 均以2倍計算</p>	 <p><b>肥胖者</b> 罹癌值小於70 由70開始增加</p>
---	---

遊戲開始前抽牌，  
決定各玩家角色。

**事件卡**

**指定卡**

**牌堆**

轉向卡下家抽一張**事件卡**  
指定卡**玩家**抽**指定卡**後，指定他人回答

## 遊戲玩法

• 起始手牌：4張

• 玩法：

1. 每出一張牌，都需要**讀出上面的文字**
2. 出完一張，再抽一張
3. 不能讓**罹癌數值**超過**99**，超過者增加一張**風險卡**後，歸零繼續遊戲
4. 勝負條件：遊戲結束時，**風險卡**最少的人獲勝



## 人物卡

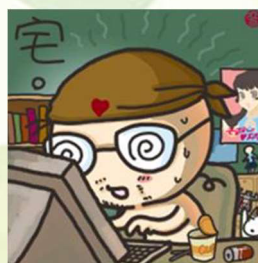
• 每一次出牌，同時發揮功能



**吸菸者：**  
加分的數值  
均以**2倍計算**



**肥胖者：**  
若數值小於70，  
由**70開始累加**



**網路成癮者：**  
健康行為的  
效果減半**(0.5)**



**一般人：**  
正常計算

## 特殊卡

- 當有人出**轉向卡**，**下一家**抽一張**事件卡**
- 當有人出**指定卡**，**該玩家**抽一張**指定卡**後，指定一人回答，回答者回答後接續出牌

### 反應題：

若針對事件做出正確回應，  
風險不會提高

### 知識題：

回答問題後，  
風險降低

### 指定卡

### 事件卡

#### 改善題：

完成指定任務，  
風險降低

#### 運氣不好：

玩家風險各不同

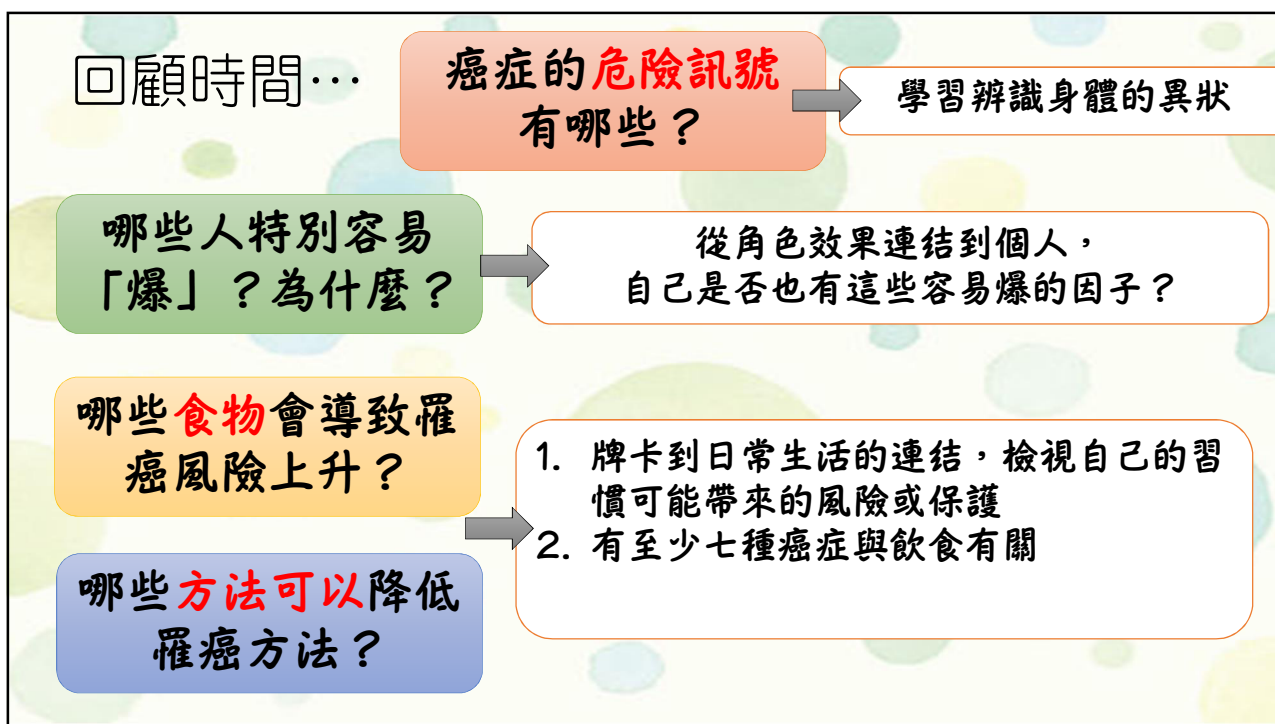
有一部分的事件卡，會因為**抽排玩家**  
**角色不同**，而有不同的結果

遊戲過程中可能會出現的狀態：

- 1.沒玩過99→可能需要一輪的時間
- 2.最後沒有持續念文字…回到數字遊戲



- 學生能否由**體驗牌卡**的**角色**的**風險**，進而評估**自己**的**風險**高低
- 學生能否由**牌卡****內容**，延伸至**自己**的**生活****情境**，進而覺察**自己**的**生活****習慣**與**未來****健康**的**關聯**。



**我的日常健康帳戶(罹癌/離癌 99 風險版)**

一、起始數值設定

1. 我有...家族史 吸菸(含二手菸) 肥胖 作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是\_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

二、生活習慣檢核

項目	參考指標	頻率(次/週)	計分(一天一分)	
飲食	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：		
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：		
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱：		
		做到(-)	沒做(+)	
生活	天天五蔬果			
	規律運動，我的運動是：_____			
	不熬夜			
我一週的分數是_____分，持續下去_____週後會 <input type="checkbox"/> 增加/ <input type="checkbox"/> 減少 一張風險卡				

三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...？



**一、起始數值設定**

1. 我有...  家族史  吸菸(含二手菸)  肥胖  作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 50，因為 我有家族史和作息不正常

綜合考量後，寫下起始數值

**二、生活習慣檢核**

項目	參考指標	頻率(次/週)		計分(一天一分)	
		做到(-)	沒做(+)		
飲食	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>                    </u>	0		0
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>                    </u>	0		0
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>                    </u>	0		0
		做到(-)	沒做(+)		
生活	天天五蔬果	4	3	-1	
	規律運動，我的運動是： <u>排球</u>	4	3	-1	
	不熬夜	4	3	-1	

我一週的分數是 -3 分，持續下去 33 週後會  增加 /  減少 一張風險卡

**三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...?**

我可以再多運動，多吃蔬菜水果！  
不熬夜，生活作息正常一點。



**一、起始數值設定**

1. 我有...  家族史  吸菸(含二手菸)  肥胖  作息不正常

2. 我覺得我的起始數值是 30，因為 我有家族史

**二、生活習慣檢核**

項目	參考指標	頻率(次/週)		計分(一天一分)	
		做到(-)	沒做(+)		
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>炸物</u>	<u>2</u> / 週		2
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 煙燻 <input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>火腿、培根</u>	<u>1</u> / 週		1
	<input type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻 <input checked="" type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>肉類</u>	<u>4</u> / 週		4
		做到(-)	沒做(+)		
生活	天天五蔬果	-4	+3	-1	
	規律運動，我的運動是： <u>體育課</u>	-2	+5	+3	
	不熬夜	-5	+2	-3	


我一週的分數是 6 分，持續下去 12 週後會  增加 /  減少 一張風險卡

**三、根據上面計算結果，**

寫下三項你常吃的食物和頻率(一個禮拜吃幾天)

自己的飲食。

寫下一個禮拜可以做到幾天、做不到幾天



一、起始數值設定

1. 我有...家族史 吸菸(含二手菸) 肥胖 作息不正常


2. 我覺得我的起始數值是 60，因為 我常吃外食、炸物、飲料

二、生活習慣檢核

項目	參考指標	食物名稱	3次/週	做到(-)	沒做(+)
飲食	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻	食物名稱： <u>炸雞排</u>			
	<input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽	食物名稱： <u>薯條</u>			
	<input checked="" type="checkbox"/> 高脂肪 <input type="checkbox"/> 醃漬 <input type="checkbox"/> 煙燻	食物名稱： <u>珍珠奶茶</u>	<u>3次/週</u>		<u>+3</u>
	<input type="checkbox"/> 燒烤 <input type="checkbox"/> 添加亞硝酸鹽				
生活				<u>7</u>	<u>+7</u>
				<u>7</u>	<u>+7</u>
	<u>不熬夜</u>			<u>7</u>	<u>+7</u>

我一週的分數是 28 分，持續下去 2 週後會 增加 / 減少 一張風險卡

三、根據上面計算結果，為了維持健康遠離癌症，我可以採取的維持/調整方法是...？  
外食少吃多吃家裡煮的，平常有空要多吃健康的蔬果和多出去活動，多喝水戒掉飲料，規律休息



未來的健康，是從現在開始累積的

