

健康教育非專長教師 增能研習

弘道國中 姚友稚

資料參考來源 課程研發核心團隊TM

健康與體育領域課程內涵

- 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

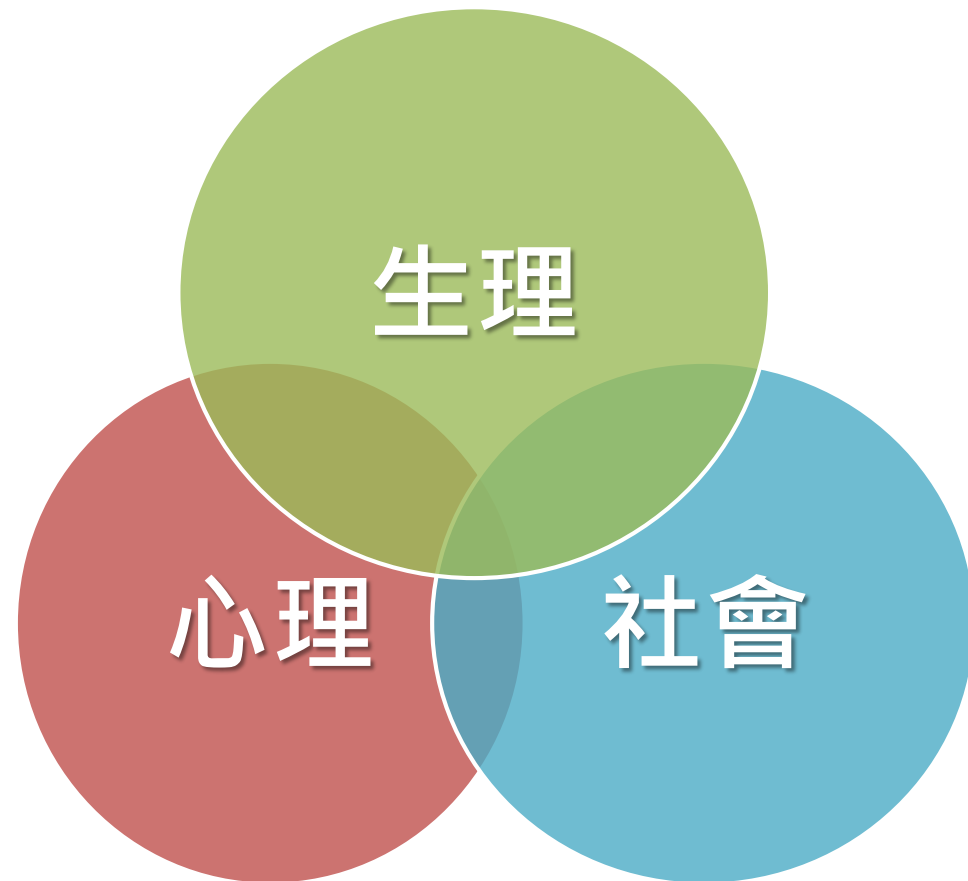


世界衛生組織（WHO）

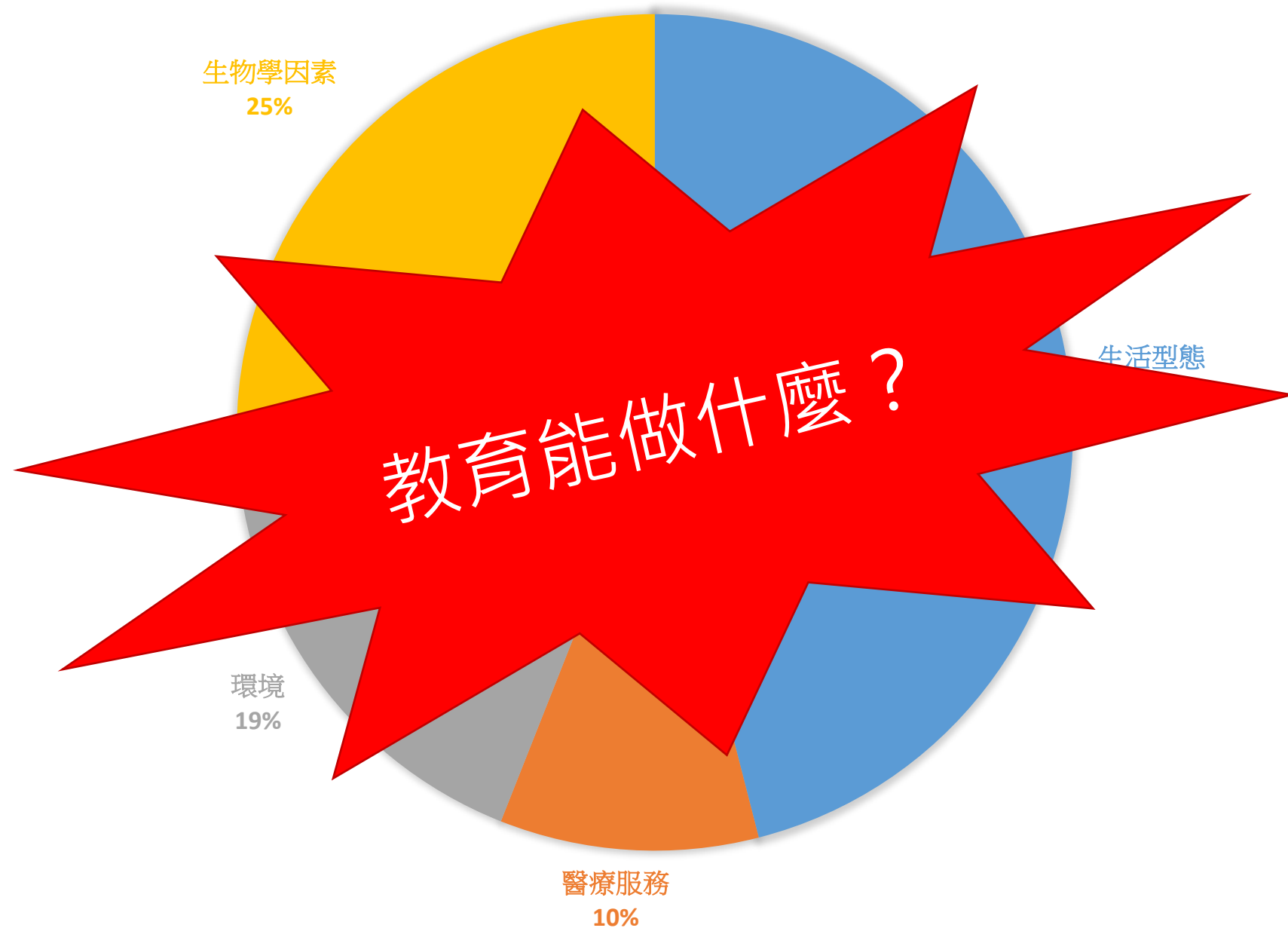
對健康的定義：

人的**生理**、**心理**與**社會**等

三方面處於**安寧**且**平衡**的狀態。



影響個人健康的要素



健康與體育領域課程目標

- 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 養成規律運動與健康生活的習慣。
- 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 培養獨立生活的自我照護能力。
- 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

健康我來顧

最佳健康
狀態



嚴重疾病
或死亡

10大恐怖外食



(記者羅沛德攝)

1 漢堡 + 薯條 + 可樂



(資料照)

2 排骨便當 + 珍珠奶茶



(資料照)

3 鍋貼 + 豆漿



4 焗烤義大利麵

+ 酥皮濃湯



5 韓式炸雞

+ 啤酒



6 炒飯

+ 貢丸湯



7 拉麵

+ 霜淇淋



8 滷肉飯

+ 魚丸湯



9 紅燒牛肉麵

+ 酸菜



10 炸肉圓

+ 關東煮

衛福部公布大腸癌的主因來自十大恐怖美食！

<https://www.youtube.com/watch?v=jF0C1rtUfKE>

☹當心！癌症是吃出來的。

1. 漢堡薯條+可樂
2. 排骨飯+珍奶
3. 鍋貼+豆漿
4. 焗烤義大利麵+酥皮濃湯
5. 韓式炸雞+啤酒
6. 炒飯+貢丸湯
7. 拉麵+霜淇淋
8. 滷肉飯+魚丸湯
9. 紅燒牛肉麵+酸菜
10. 炸肉圓+關東煮

中研院努力了8年才完成的，排毒最強的食物...依序。

1. 地瓜
2. 綠豆
3. 燕麥
4. 薏仁
5. 小米
6. 糙米
7. 紅豆
8. 胡蘿蔔
9. 山藥
10. 牛蒡
11. 蘆筍
12. 洋蔥
13. 蓮藕
14. 白蘿蔔
15. 山茼蒿(裂葉茼蒿)
16. 地瓜葉
17. 蘿蔔葉
18. 川七
19. 優格
20. 醋

記得儲存，也請轉發您的親朋好友。



- 衛福部沒有「十大恐怖美食」的報告。
- 「中研院的研究結果」是虛構的。
- 醫師表示致癌因子並非單一原因造成，除了飲食之外，生活環境、遺傳都有可能會造成。

有被媒體耍弄嗎？

請大家用力轉發！

有個家庭週末出去玩的時候買了幾罐飲料，沒想到隔天其中兩位成員立刻被送進加護病房。第三天，其中一人就死了。



法醫報告指出死者是得了鉤端螺旋體病(Leptospirosis)。當時，他們是打開罐頭直接喝，沒有用吸管或是倒到杯子裡喝，而鉤端螺旋體菌(LEPTOSPIRA)剛好在飲料鐵罐的上面。他們後來化驗飲料罐，發現罐頭上有殘留乾掉的老鼠尿，而這尿液中含有鉤端螺旋體菌。有一項研究報告表示，幾乎所有的飲料罐的頂部都是不乾淨的，而且是充滿毒菌和細菌，要比公共廁所的馬桶蓋還要髒！罐裝飲料常常在運送途中以及存放在不乾淨的倉庫時被污染。

因此，強烈建議飲用飲料罐時，先用水清洗，用吸管，或是倒出來再喝！

請務必告訴你周邊的親朋好友！



- 即使鼠尿藏細菌病毒，但鋁罐被風吹日曬的情況下病原也不易存活。
- 漢他病毒（Hantavirus）可透過鼠尿傳染，但他們從未發現任何「病毒因鼠尿淋在可樂罐上，進而感染人類」的案例。
- 「鉤端螺旋體病」是溫熱帶國家常見的人畜共通疾病，貓、狗、鼠、牛等哺乳類動物都可能一起得病，目前可以治療。
- 把易開罐開口附近做好清潔再飲用，其實也是好的衛生習慣，但鼠尿的謠言就別再傳了。
- 此為國際性的謠言，翻譯了多種版本，到目前沒有這樣的實際

有被內容農場呼籠嗎？

全人健康

健康行為

生長發育
老化死亡

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

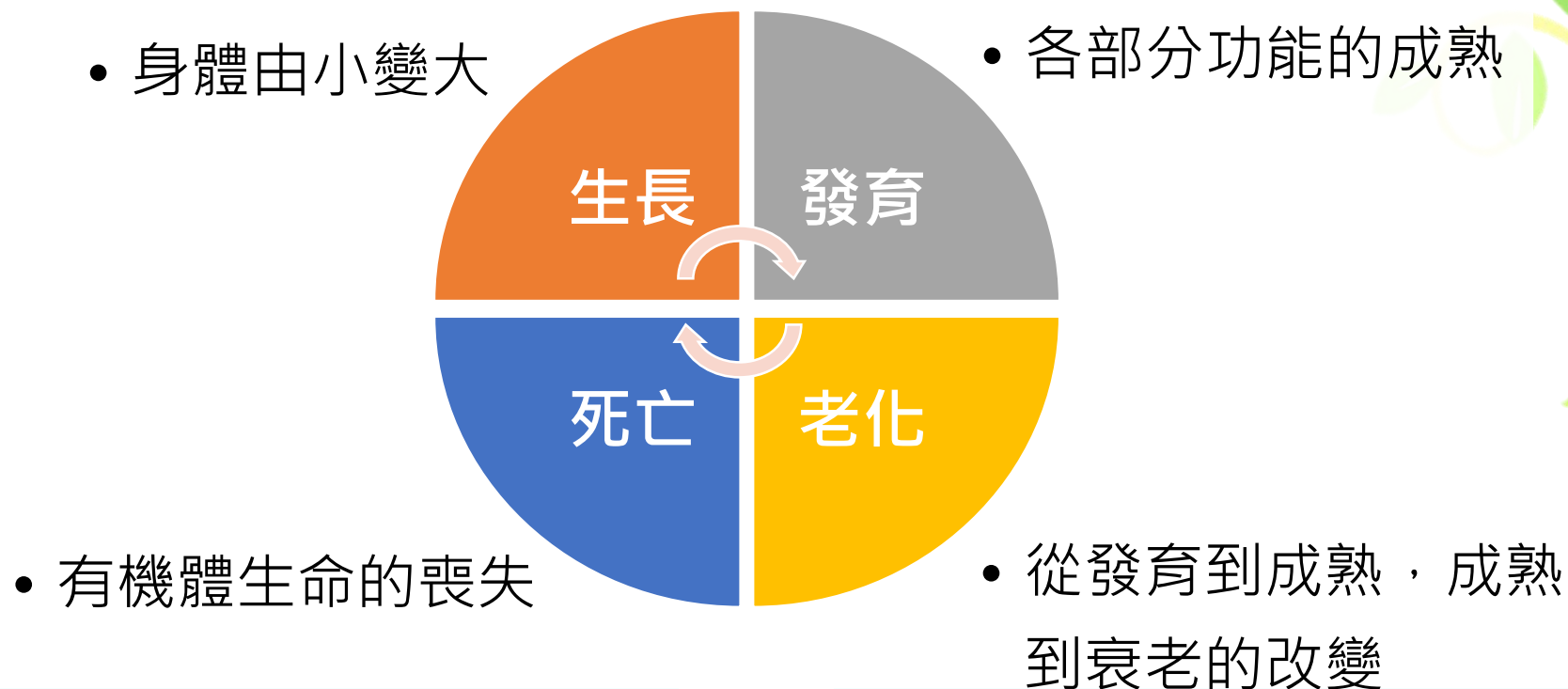
環境教育

技能（健康技術+14項生活技能）

信念 → 態度 → 價值

覺察 → 知識（關鍵知識）

生長發育和老化死亡



學習內容

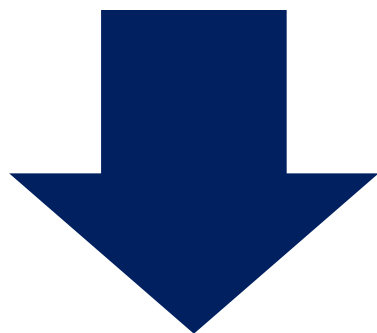
生長發育的自我評估與因應策略

人生各階段的身心發展任務
與個別差異的尊重

老化與死亡意義的探究與自我調適



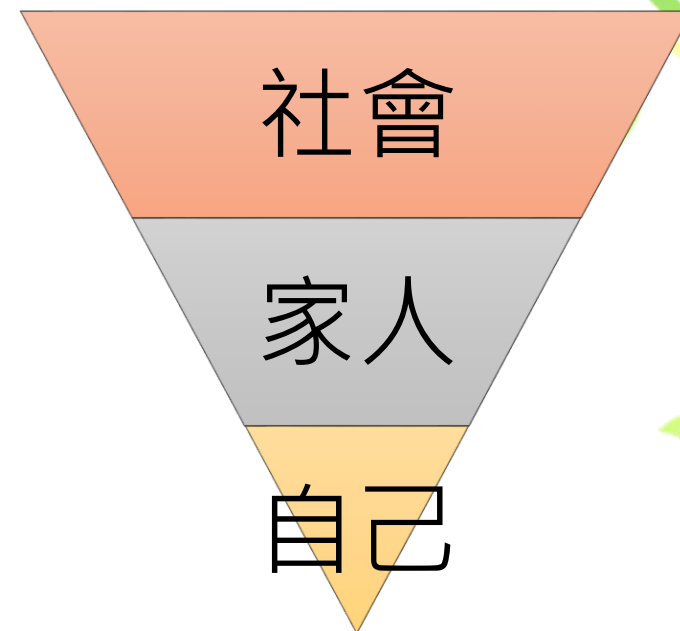
個人衛生



消除不良的
衛生習慣



繼續保持良好
的衛生習慣



學習內容



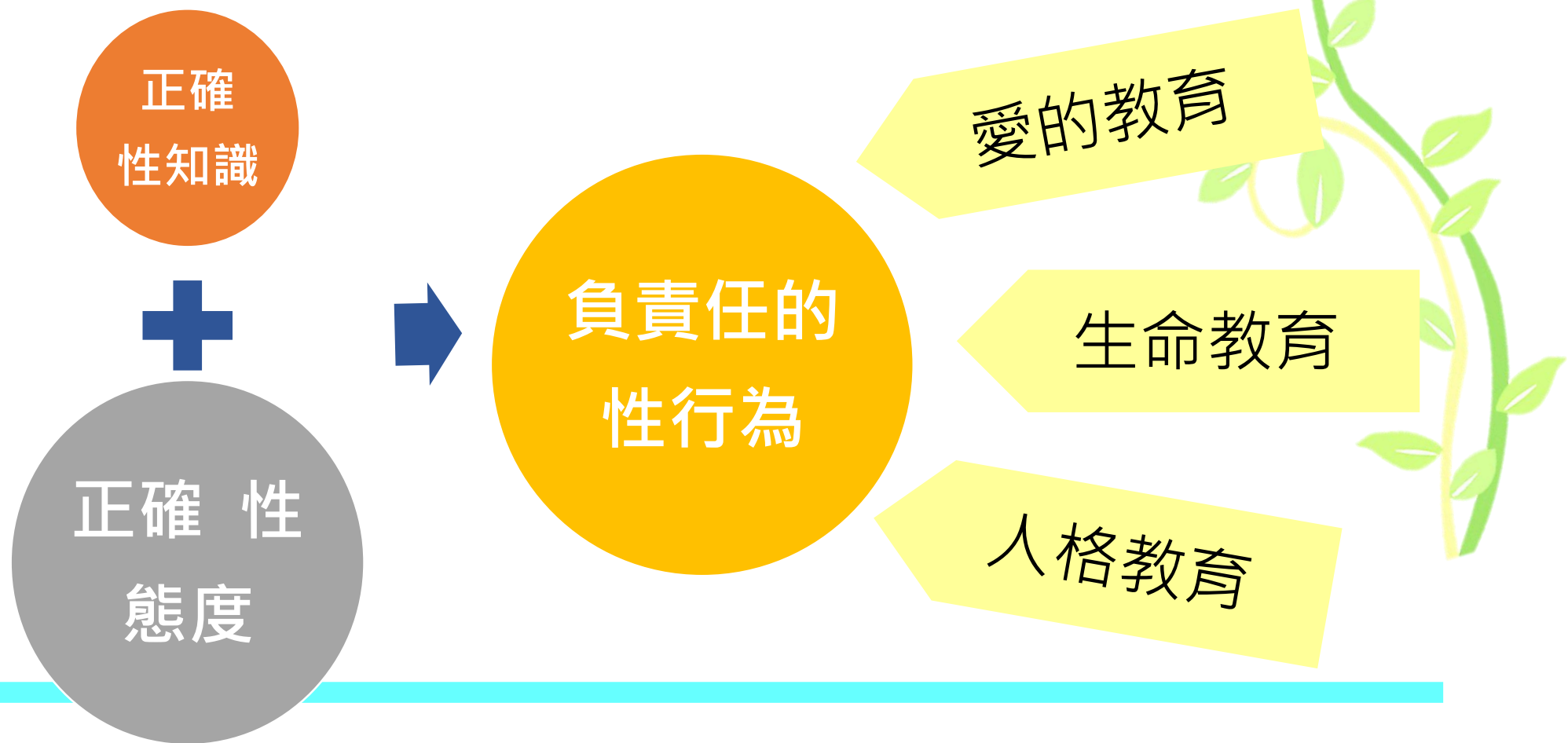
衛生保健習慣的實踐與管理

身體各系統、器官的功能運作

視力、口腔保健策略與相關疾病的
矯治

健康姿勢、規律運動、充分睡眠與
適當的維持與實踐

性教育



學習內容



生殖器官的構造、功能與保健
及懷孕生理、優生保健的認識

青春期身心變化的調適與性衝
動健康因應的策略

多元的性別特質與角色之認識
與不同性傾向的尊重

愛的意涵與情感發展、維持、
結束的原則與因應方法

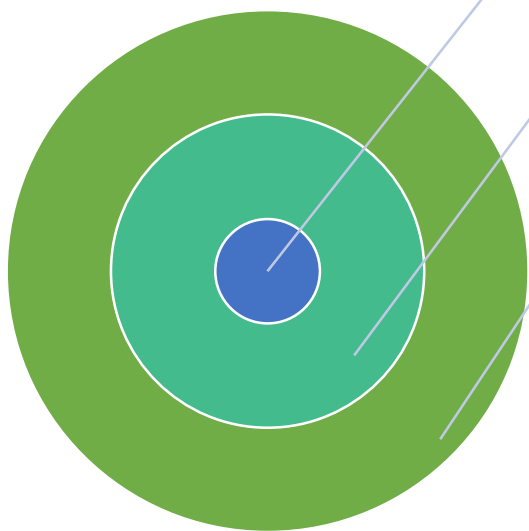
身體自主權維護的立場表達與
行動，以及交友約會安全策略

青少年性行為之法律規範與抉
擇的思考

健康性價值觀的建立，色情的
辨識與媒體色情訊息的批判

愛滋病及其它性病的預防方法
與關懷

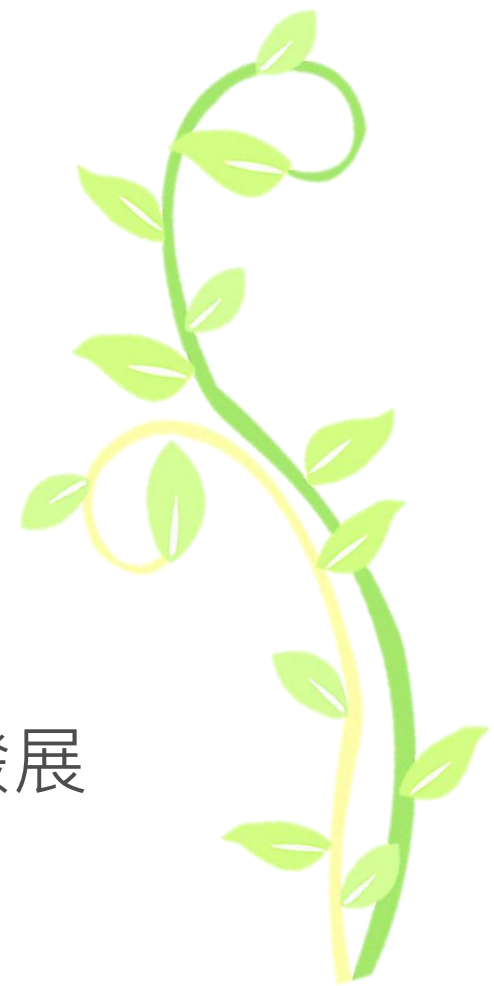
健康心理



個人 調適與紓解壓力

他人 建立良好人際互動

社會 適應生活、生涯發展



學習內容

自我認同概念建立與自我實現

家庭衝突的協調與問題解決技巧

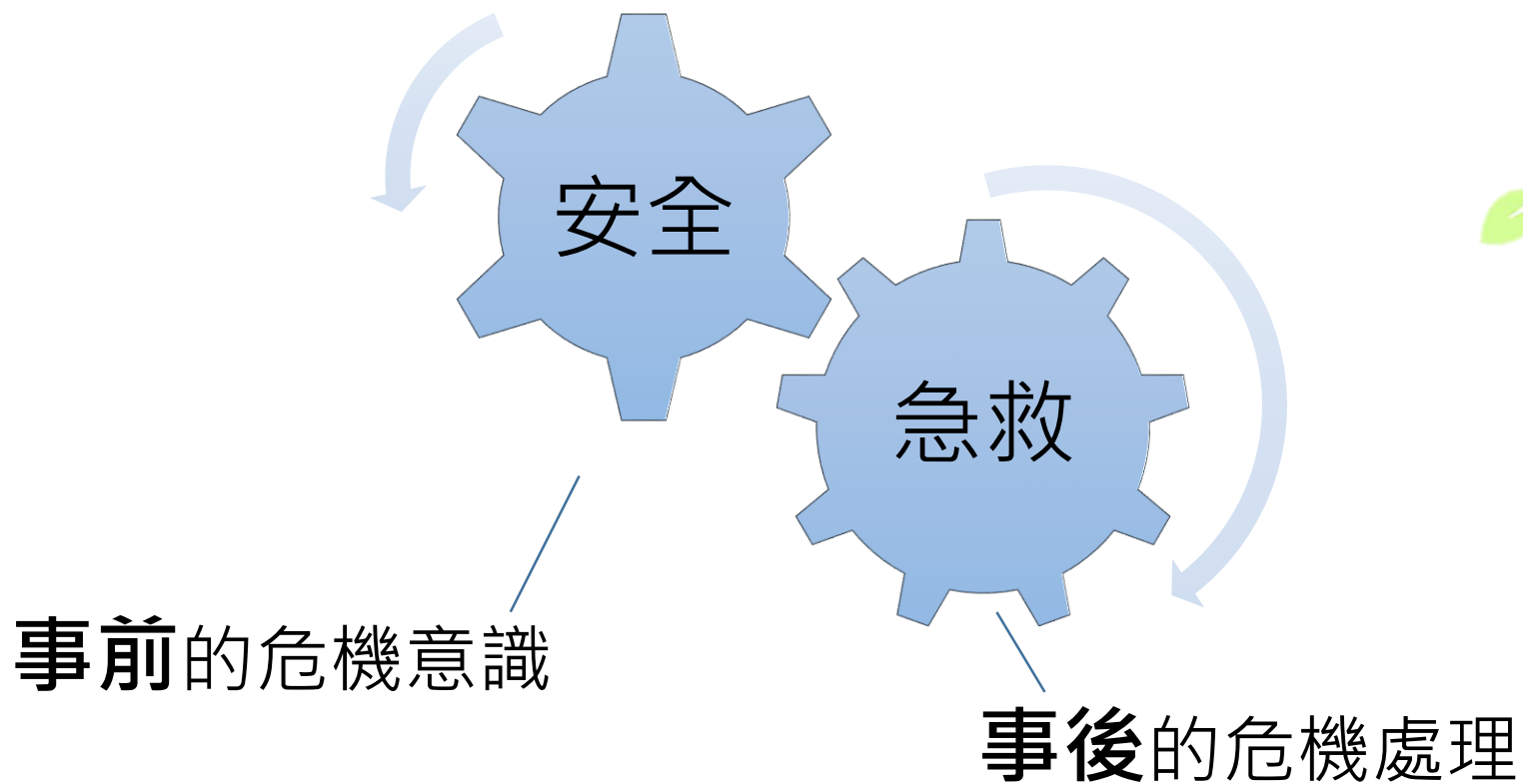
有利人際關係的因素分析與溝通技巧

情緒與壓力的理性控制與調適

增進心理健康的方法與異常行為的辨識及預防



安全與急救



學習內容

居家、學校、社區環境潛在危機的評估

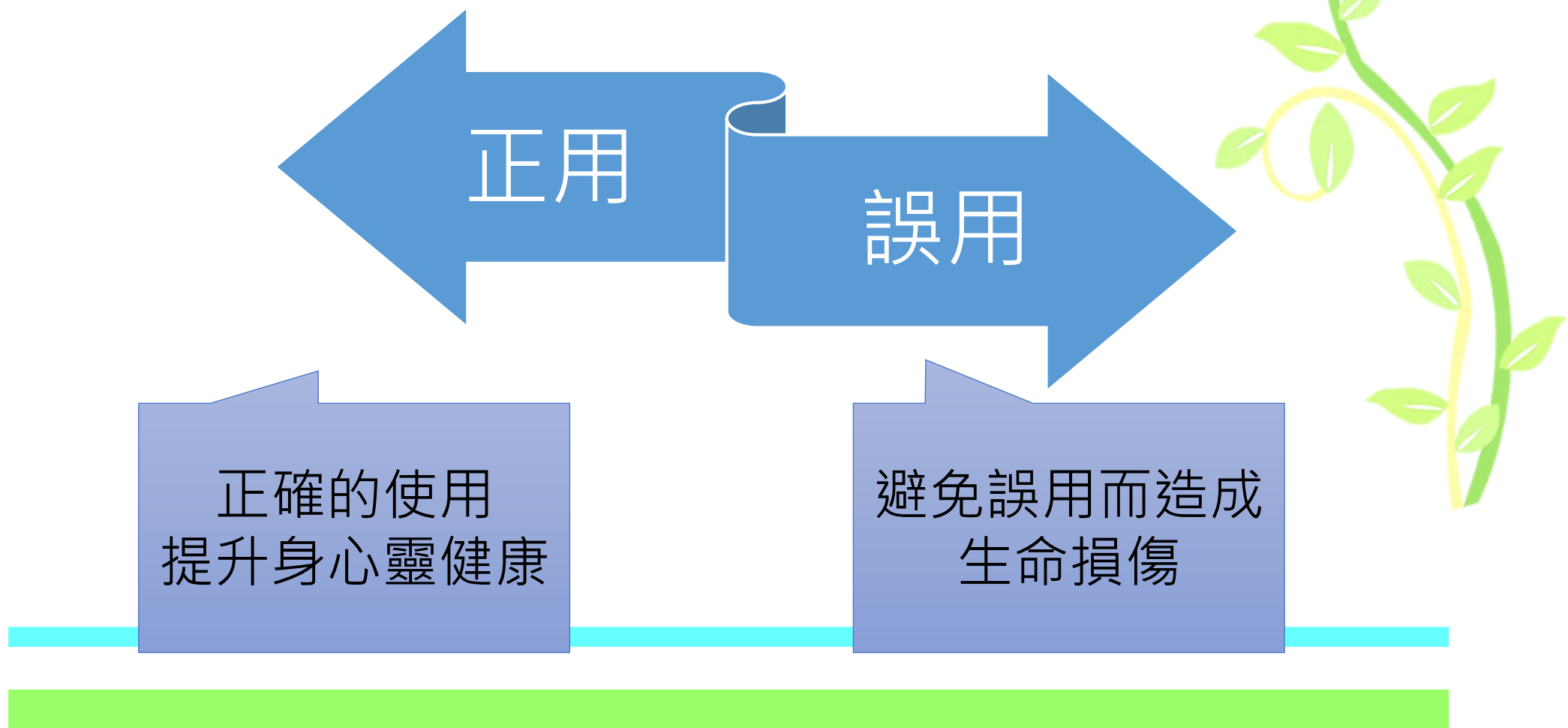
居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令

緊急情境處理與止血、包紮、
CPR、復甦姿勢急救技術之演練

社區環境安全行動計畫的擬定



藥物教育



學習內容

藥物種類的辨識、正確用藥的行動與資源諮詢之尋求

家庭、同儕、文化、媒體、廣告訊息對藥品選購使用的影響

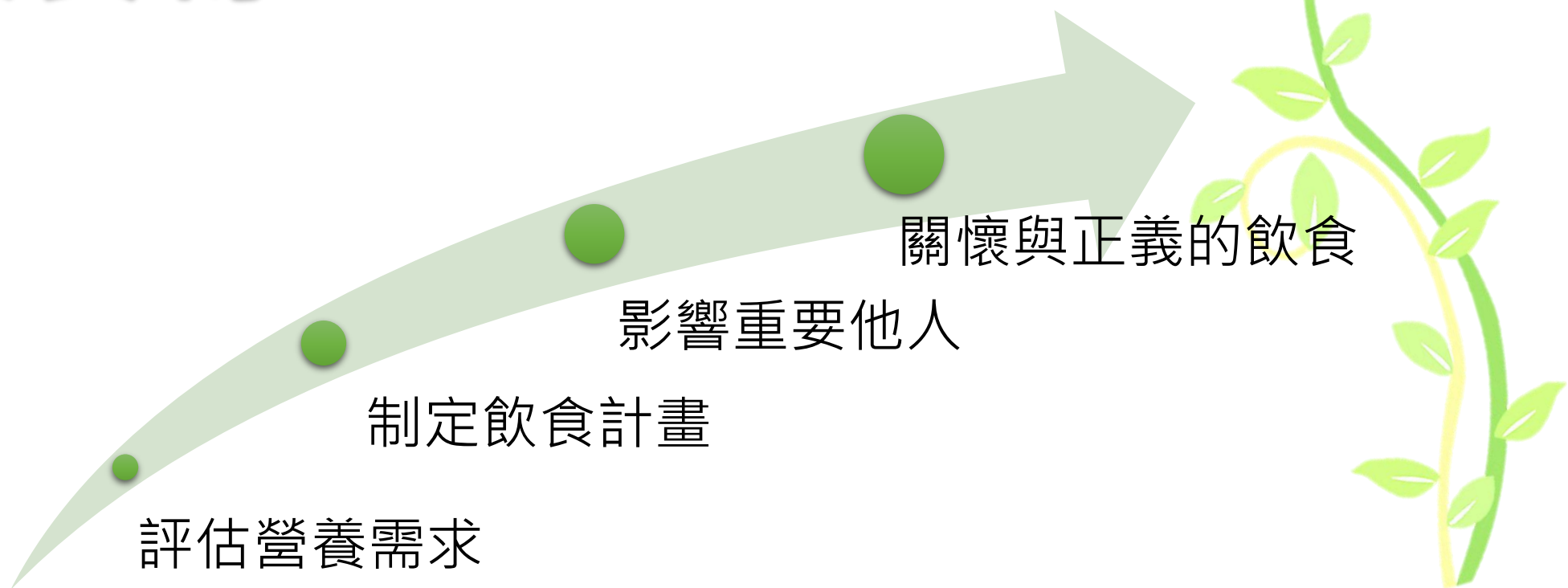
菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響

拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用

面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制

資料來源：黃珍·健康教育課程理論與課程架構概念介紹

人與食物



學習內容



飲食的源頭管理與健康外食的選擇

飲食安全評估改善與食物中毒預防處理

從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢

正向的身體意象與體重控制計畫

健康促進與疾病預防

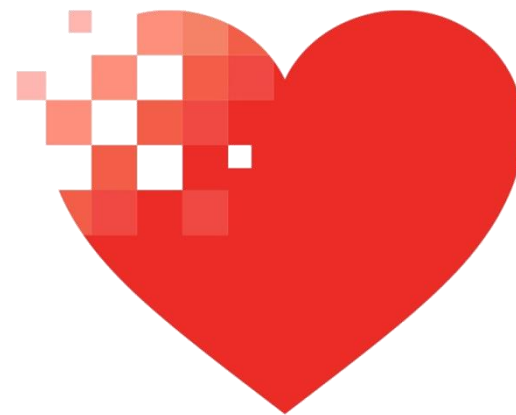


健康賦能：

練習掌控和改善自己的健康，
創造支持性的物理與心理環境

傳統醫病關係：有病治病

學習內容



保護性的健康行為建立

新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略

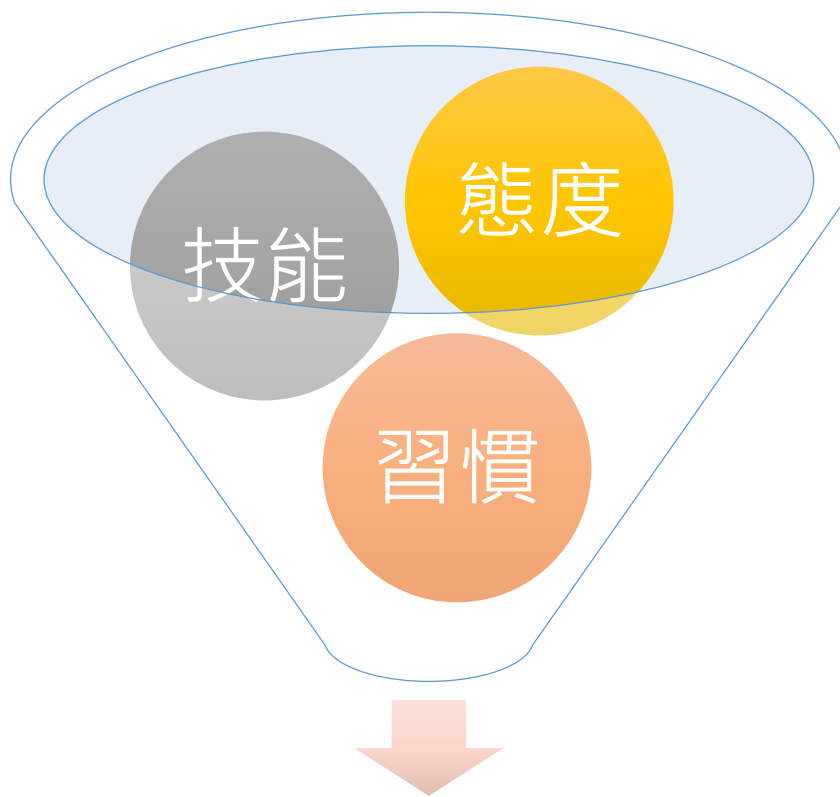
全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立

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

全民健保與醫療制度的認識醫療服務與資源的妥善使用

資料來源：黃珍・健康教育課程理論與課程架構概念介紹

消費者教育



合理的花費、有效改善健康

學習內容

媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判

健康消費行動的落實與相關法規、組織

健康消費決定的問題解決與社會關懷



環境教育

永續
發展

保護
環境

免於
公害

共存共榮

降低生活對於環境的威脅

降低環境污染對健康的威脅



學習內容

健康社區的相關問題改善與資源運用

全球環境問題造成的健康衝擊與影響

環保永續的綠色生活型態之實踐與倡議

學習重點之學習內容

Aa生長、發展、老化與死亡
Ab體適能

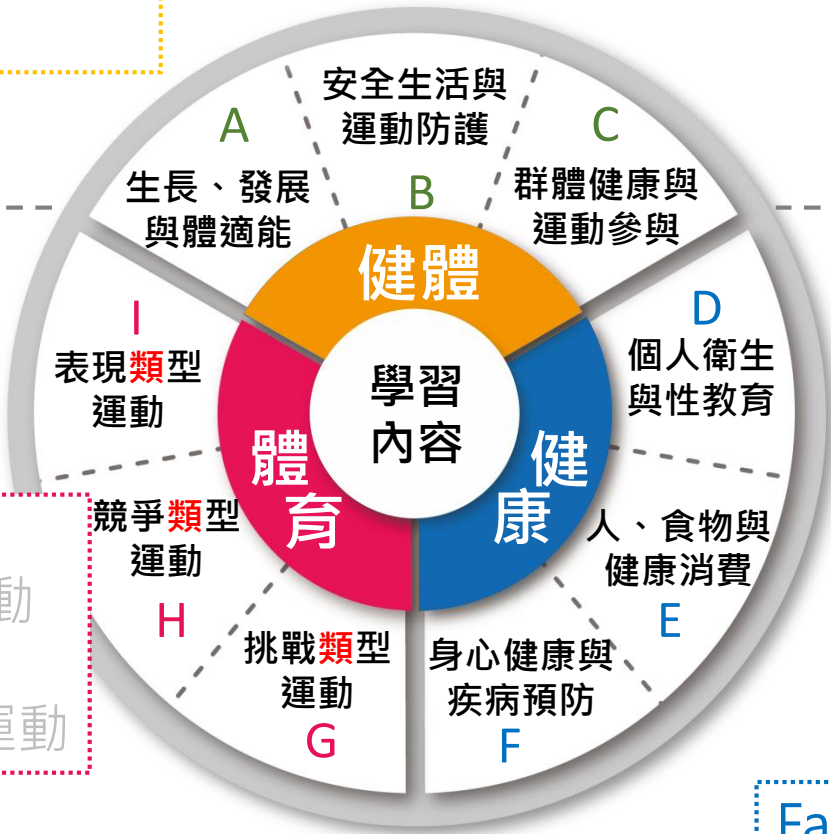
Ba安全教育與急救
Bb藥物教育
Bc運動傷害與防護
Bd防衛性運動

Ca健康環境
Cb運動知識
Cc水域休閒運動
Cd戶外休閒運動
Ce其他休閒運動

Ia體操
Ib舞蹈
Ic民俗運動

Ha網/牆性球類運動
Hb陣地攻守性球類運動
Hc標的性球類運動
Hd守備 / 跑分性球類運動

Ga田徑
Gb游泳

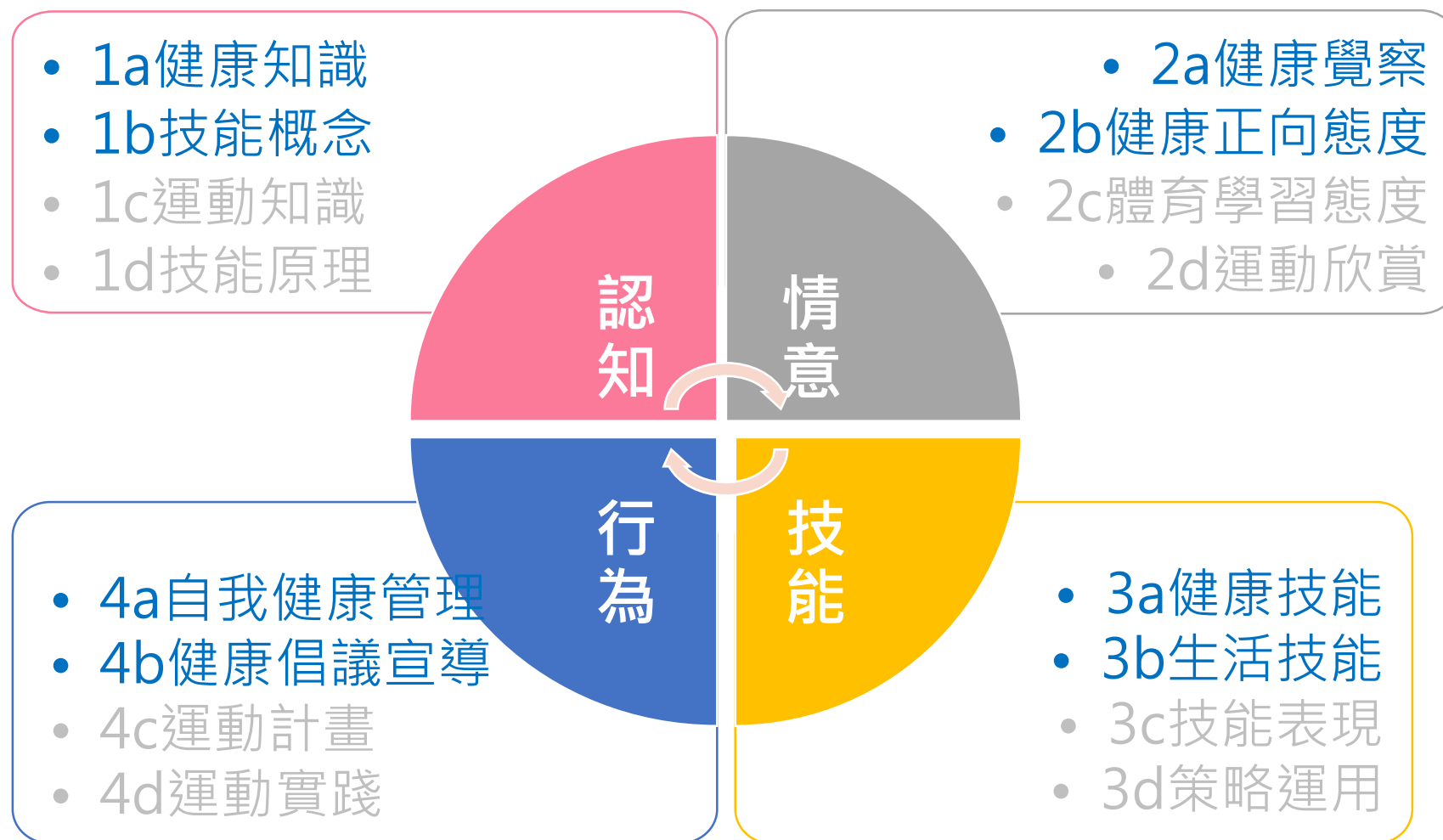


Da個人衛生與保健
Db性教育

Ea人與食物
Eb健康消費

Fa健康心理
Fb健康促進與疾病預防

學習重點之學習表現



健康教育教學趨勢

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。

健康教育素養導向教學四大原則

整合知識、技能
與態度

結合情境化、脈
絡化的學習



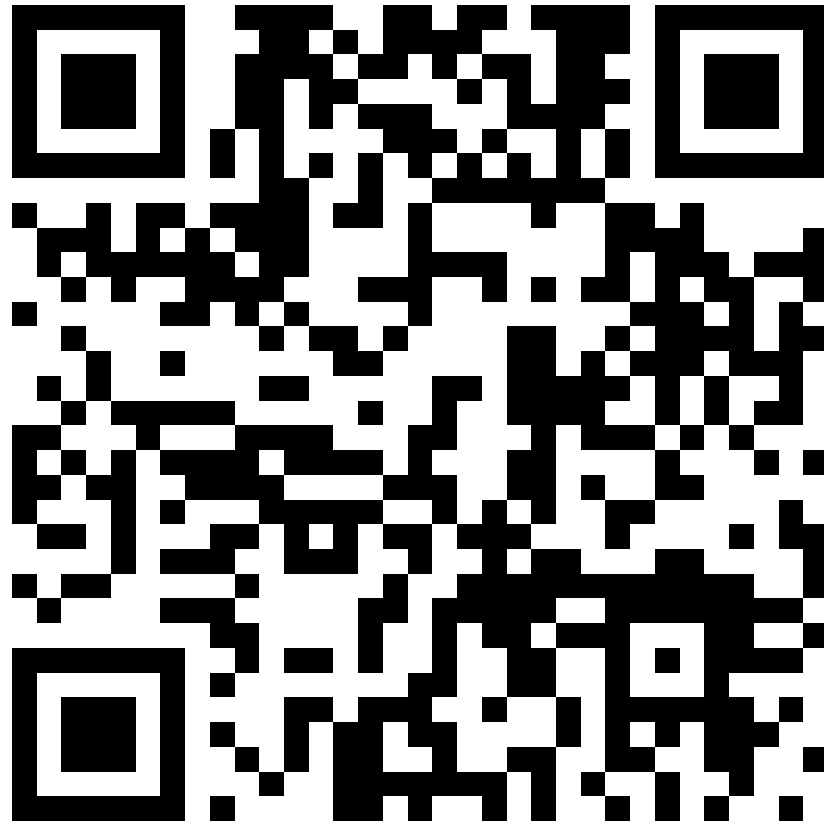
注重學習歷程、
方法與策略

強調實踐力行的
表現

議題融入



健教教材包 連結



<https://goo.gl/ckco3D>

健康教育教材包怎麼來的？

國教署101-104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件教學模組

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



健康教育教材包給誰用呢？

健康教育
配課教師

健康教育
合格教師

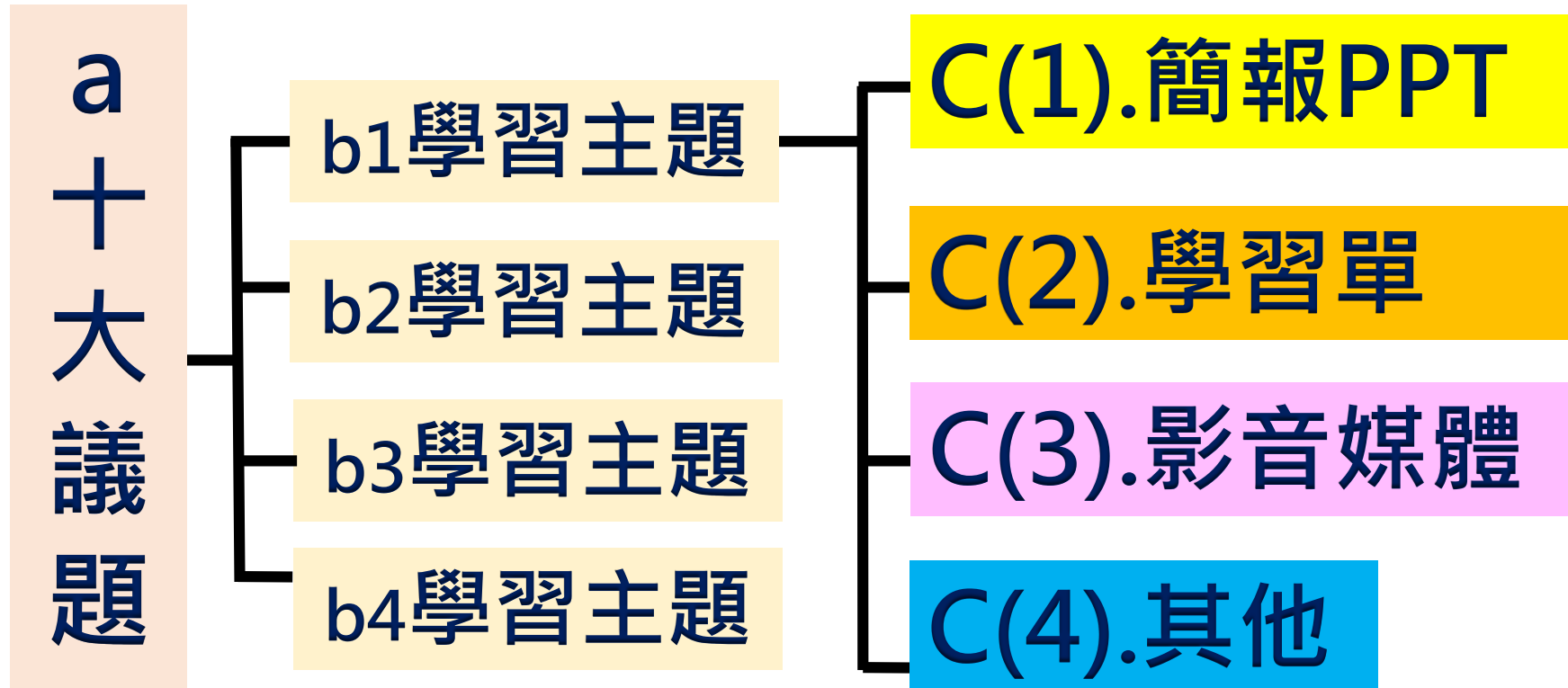
還有...

健促學校
教學者





健教教材包內有什麼？



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

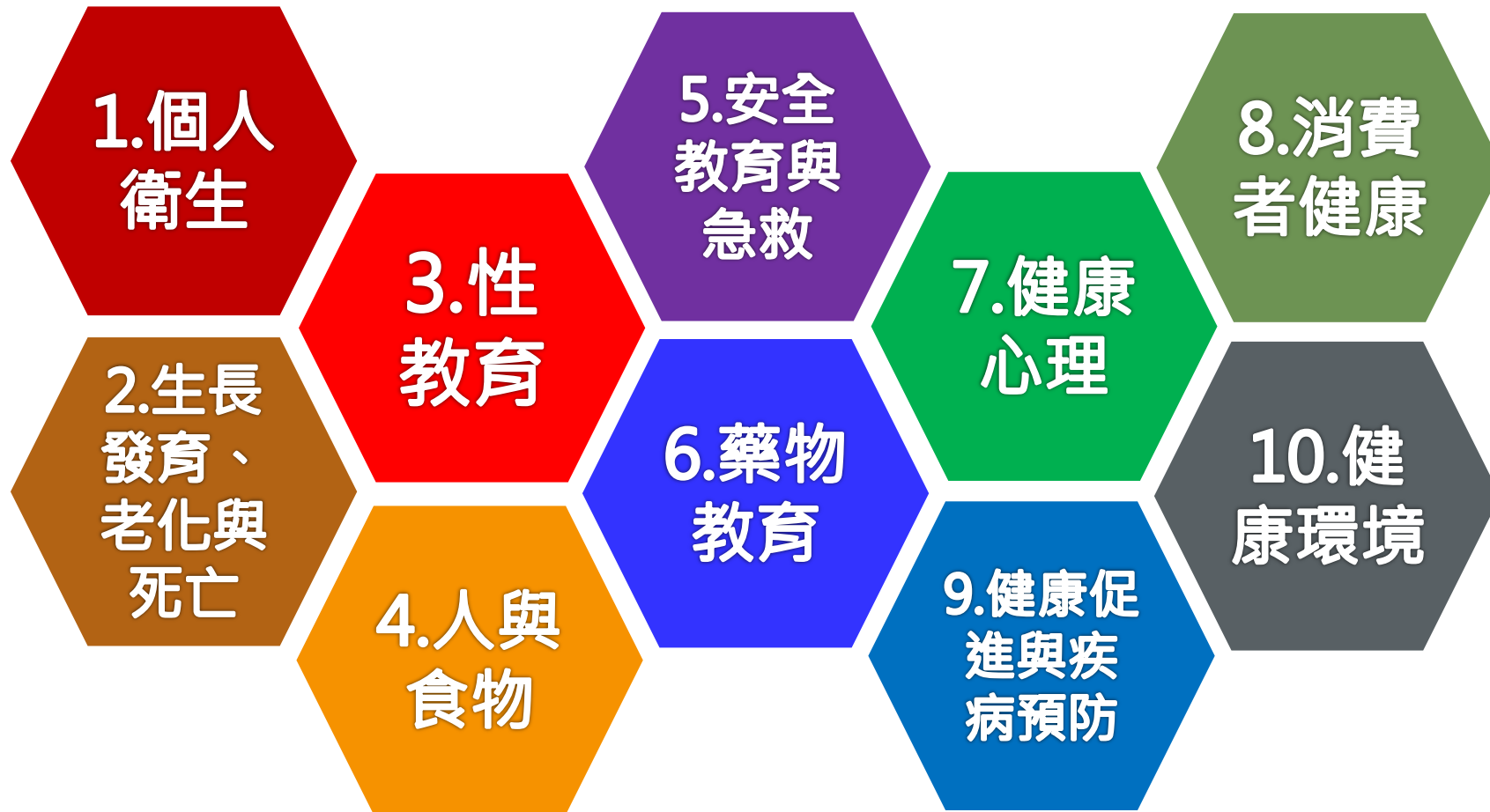
第2碼為該議題的學習主題類別

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



健康教育十大教學主題



七上單元：認識身體構造與保健方法

1. 個人衛生

★青春健檢D. I. Y.

視力保健和口腔衛生與我們的生活息息相關，多一些關心與照護，便能提升生活品質。了解青少年常見的視力和口腔問題後，你可以利用表1-2-1，檢視自己是否做到下列方法，並思考若無法達到這些方法，可以如何改善。

除了本單元所關注的視力與口腔健康議題外，接下來將探討青春期中常見的身心轉變，並學習青春期的保健方法。

↓表1-2-1 我的健檢D. I. Y. 檢核表

我的健檢D. I. Y. 檢核表			
姓名：	年齡：		
裸視：左	右	齦齒類數：	
項目	檢核項目	是否做到	改善方法
1.	避免長時間、近距離的用眼習慣，每四十～五十分鐘休息十分鐘。		例如：下課時間讓眼睛充分休息。
2.	看書或寫字時，眼睛與書本應保持二十～四十公分的距離。		

康軒版7上第一單元「健康青春向前行」
第2章「健康照護」青春健康講座(P18-23)
→眼睛與口腔構造功能與保健。

2.運用正確的刷牙方法，並配合牙線或牙間刷清除口腔食物殘渣。

第2章 健康照護 23

你想到嗎？

為什麼要養成餐後刷牙的習慣？因為勤刷牙能破壞齦齒形成的環境與機會，減低齦齒發生率。同時口腔內的牙菌斑變少，便可降低牙結石形成的機率，相對減少牙周病發生的可能性。

牙齒的照護

為了保護牙齒健康，先了解自己牙齒健康情形。

活動 牙齒自我檢測

檢查自己牙齒是否有下列情形：

- ☐ 1.吃冰、熱飲或甜食時，牙齒會感到酸痛。
- ☐ 2.睡時常有口臭，且刷牙時會流血。
- ☐ 3.吃東西會塞牙縫。
- ☐ 4.牙齒被冷風吹到或張開嘴巴吸氣時會酸痛。
- ☐ 5.牙齒有搖動現象。
- ☐ 6.牙齦有萎縮，牙齒有變長，牙縫有變大。
- ☐ 7.牙齒有變色或蛀洞。

總計：打勾的項目共__項
結果評估：
★完全沒有勾→好棒！恭喜！你有

健康的牙齒除須有堅固的構造，還要每天維持它的清潔。也就是說我們必須切實進行以下牙齒照護行動：

•行動1：正確飲食

牙齒要堅固需仰賴均衡飲食，多補充鈣質，並少吃甜食。因為甜食黏稠的成分容易黏在牙齒上不易清除，停留在牙齒上時間若過久，易造成蛀牙；尤其碳水化合物，若不趕緊清潔，蛀牙很快就會找上門。相較於精緻黏稠食物對牙齒健

貼心話

潔牙口訣
潔牙工作要做好，牙刷牙線不能少。
餐後刷牙防蛀牙，睡前刷牙更重要。
含氣牙膏漱口水，預防蛀牙真有效。

翰林版7下第一篇「健康生活家」
第2章「眼睛與耳朵的保健」第3章牙齒與消化器官的保健(P29-31、P33-35、P40-45) →身體器官的照護。



1.個人衛生 學習主題教材檢索方法

與我共用 > 健教教材包

名稱 ↑	擁有者	上次修改日期	大小
01個人衛生			
02生長發育與老化死亡			
03性教育			
04人與食物			
05安全教育與急救			
06藥物教育			
07健康心理			
08健康促進與疾病預防			
09消費者健康			
10健康環境			

與我共用 > 健教教材包 > 01個人衛生

名稱 ↑	擁有者
1-1身體的功能	
1-2保健技能與方法	
1-3良好的衛生習慣	

1-2-1簡報

1-2-2學習單

1-2-3影音媒體

1-2-4其他

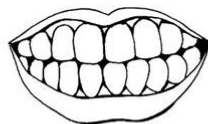
1.個人衛生 1-2保健技能與方法(教材說明)

1-2-1-1保健技能與方法-口齒留香

1-2-1-2保健技能與方法-耳提面命

1-2-3-1保健技能與方法-女神完全崩壞!! 口腔保健好重要!! (蔡阿嘎X阿喜)廣告(4分5秒)

口齒留香



新北市 中平國中 蕭雅娟老師
新北市 鷺江國中 魏珮嘉老師

耳提面命

(1) 小丸子覺得耳朵很癢， 纏著媽媽用牙籤包棉花棒挖 耳朵。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(2) 藤木去游泳，起來後耳 朵進水，嗡嗡作響，聽不清 楚，此時他該怎麼做？ 作法: _____	(3) 山根睡覺到一半時，感 覺耳朵突然很痛，好像是小 蟲子跑進耳朵裡... 作法: _____
(4) 小玉最近感冒，鼻水流 不停，媽媽要她以衛生紙遮 住兩個鼻孔，同時用力擤鼻 涕... Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(5) 濱奇從日本搭飛機來台 灣，隨著飛機高度下降，耳 朵感覺越來越痛，濱奇拼命 張嘴吞口水。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(6) 大野到北港觀賞媽祖誕 辰慶祝花車遊行，行進中過 到連續施放的連環炮，他將 手遮耳朵，嘴略為張開。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____
(7) 最近花輪買了一個超炫 的 i-pad，時常看到他戴著耳 機，並聽到從機器中傳來超 大的音樂聲響。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____	(8) 永澤的表哥在KTV工 作，強大的音樂聲每天在工 作環境裡大聲迴繞，此狀況 他該怎麼做？ 作法: _____	(9) 杉山重感冒，喉嚨痛， 吞口水感到耳朵才點痛，為 免中耳炎，趕緊去看醫生。 Ans: <input type="checkbox"/> ○ <input type="checkbox"/> x 說明: _____



口腔保健好重要

能正確操作貝氏刷牙與牙線的使用



影片參考<https://www.youtube.com/watch?v=1wj8CiQ59il>

影片介紹完後教師示範