

108學年度非專長健康教育教師增能研習

(第二場次109.05.20)

- 1.請老師們進入會議室後 **先關閉聲音** 避免互相干擾
- 2.於留言板中 留下服務學校與大名(視為簽到)
- 3.測試完畢後 9:00 研習將開始
- 4.研習結束填寫回饋表(視為簽退)

| 時間 | 課程名稱 | 內容 | 主講人 |
|-------------|---------------------------|---|--------------------------|
| 8:30-9:00 | | 報到(測試網路連線情形) https://meet.google.com/zvn-sfkn-gea | |
| 09:00-9:50 | 素養導向健康教育 教學示例分享 (一) | | 台北市 弘道國中 姚友雅 老師 |
| 10:00-10:50 | 素養導向健康教育 教學示例分享 (二) | 1. 健康教育主題課程內涵說明 2. 素養導向教學轉化原則說明：知識、技能、態度整合；情境化脈絡化；學習歷程與實踐力行整合 3. 素養導向教學與評量示例分享 4. 多元教學策略、生活技能融入教學、教學資源運用分享 | 基隆市 中山高中 高蕙亭 老師 |
| 11:00-11:50 | 素養導向健康教育 教學示例分享 (三) | | 新北市 鶯江國中 魏珮嘉 老師 |
| 11:50-12:00 | | 線上問卷填答與綜合回饋 | |

感謝老師們的參與配合

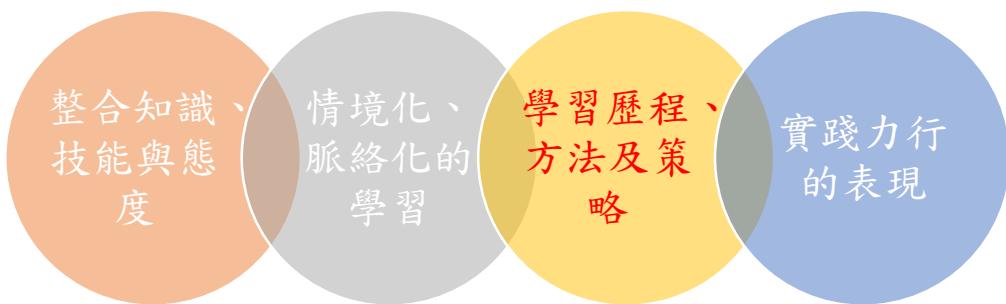
健康教育素養導向 教學方案示例

非專長健康教育教師增能研習

109.05.22

鷺江國中 魏珮嘉

素養導向教學原則



有效教學--教學策略



老師應用適切教學策略，達到預期教學目標

嘗試多元教法

啟發自主學習

例

健康文字賓果<閱讀關鍵標題>

班級： 座號： 姓名：

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

我最有興趣的標題是：_____，因為_____



1. 翻閱本學期課程章節
2. 學生閱讀關鍵標題
3. 老師公布關鍵標題
4. 學生分享有興趣標題

健康文字賓果<閱讀關鍵標題>

班級：807 座號：22 姓名：何享健

| | | | | |
|--|-----------------|----------------|---------------|-------------|
| | 性病百科 Q&A | 歧視是另一種令人難堪的黑亮病 | 世紀黑魔病 —愛滋病 | 感情觀測站 |
| | 農藥殘留的處理 | 欣賞對方好眼光 | 毒品小白科 | 食品哪裡來 |
| | 關心地球的飲食環境 | 拒絕約會性侵害四大要訣 | 心動不一定要衝動 | 減少購買過度包装的食品 |
| | 大野狼看招 —拒絕性騷擾 | 性病防護 青春無悔 | 拒當小色魔 | 色情媒體的迷思 |
| | 主婦不要來 | 加工食品內的玄機 | 抗毒小鎮 | 食在安心 |

趣的標題是：加工食品內的玄機，因為想知道食品的熱量還有放入哪添加物

健康文字賓果：課程總覽了解學生學習需求



讓學生從問題中，自主學習蒐集資料

「健康促進大挑戰」

【C】認識慢性病(一)

| | | |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 寫出 2016 年台灣 十大死因。 前三名疾病。 | 常見的致癌原因有 哪些，請寫出三項。 | 常見的心臟病 是？ |
| 正常血壓是收縮壓 與舒張壓小於多 少？ | 寫出三項 癌症危險訊號。 | 寫出腦中風發病 的三項可能徵兆。 |
| 高血壓患病後會有 那些症狀？ | 寫出五種癌症。 | 寫出腦中風的三 項可能成因。 |

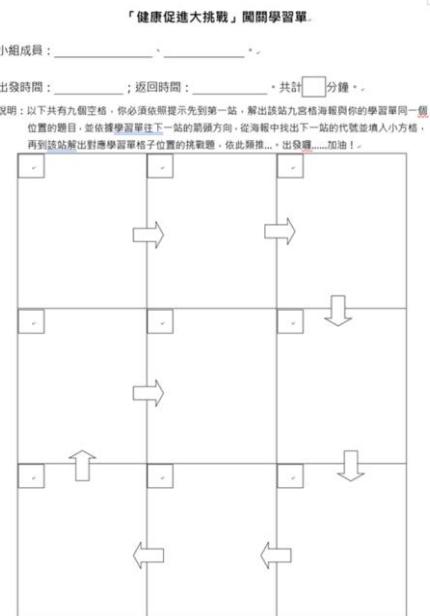
下一關提示：請對照箭頭方向，找到下一個挑戰位置喔！

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ↑ A | ↓ G | ← E | → I |
|-----|-----|-----|-----|

1.教師預先設定九個大關卡
【A~I】，將關卡貼於校園
角落

2.每個關卡為新學期章節單
元內容

3.學生每2人一組拿取一張
關關單



健康促進挑戰：課程總覽了解學期
學習內容

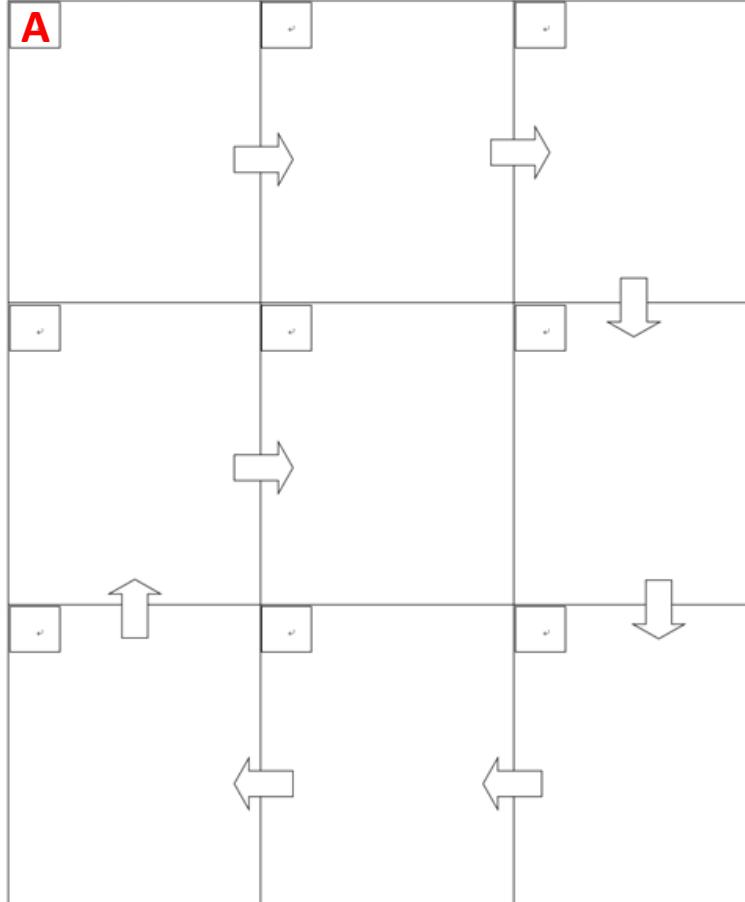
每組同學闖關單不同，必須分工合作找尋答案

「健康促進大挑戰」闖關學習單

小組成員：_____、_____。

出發時間：_____；返回時間：_____。共計 分鐘。

說明：以下共有九個空格，你必須依照提示先到第一站，解出該站九宮格海報與你的學習單同一個位置的題目，並依據學習單往下一站的箭頭方向，從海報中找出下一站的代號並填入小方格，再到該站解出對應學習單格子位置的挑戰題，依此類推...。出發囉.....加油！

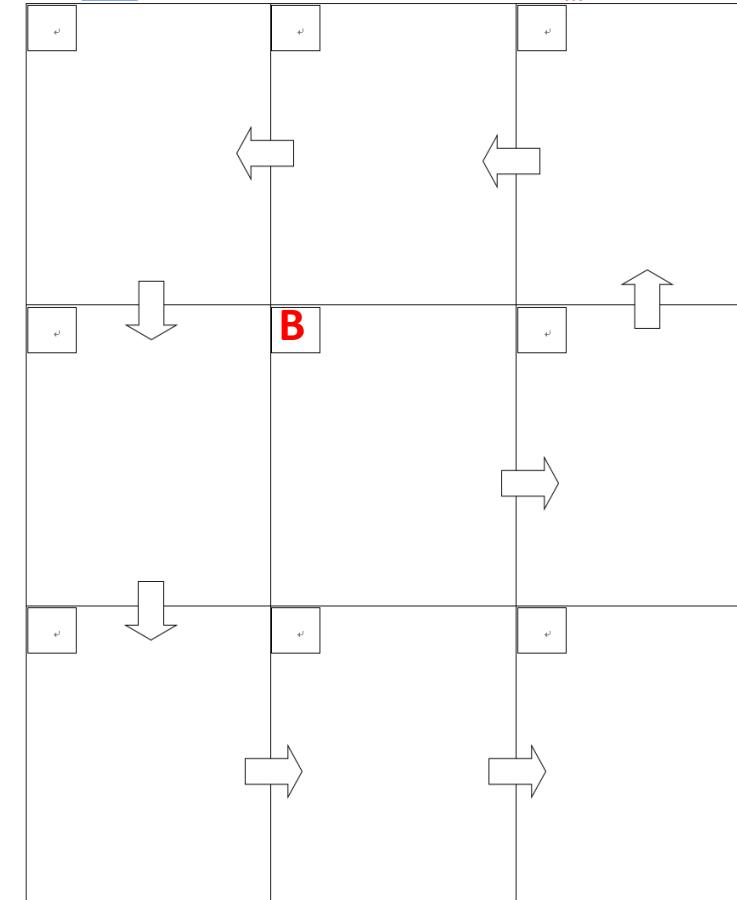


「健康促進大挑戰」闖關學習單

小組成員：_____、_____。

出發時間：_____；返回時間：_____。共計 分鐘。

說明：以下共有九個空格，你必須依照提示先到第一站，解出該站九宮格海報與你的學習單同一個位置的題目，並依據學習單往下一站的箭頭方向，從海報中找出下一站的代號並填入小方格，再到該站解出對應學習單格子位置的挑戰題，依此類推...。出發囉.....加油！

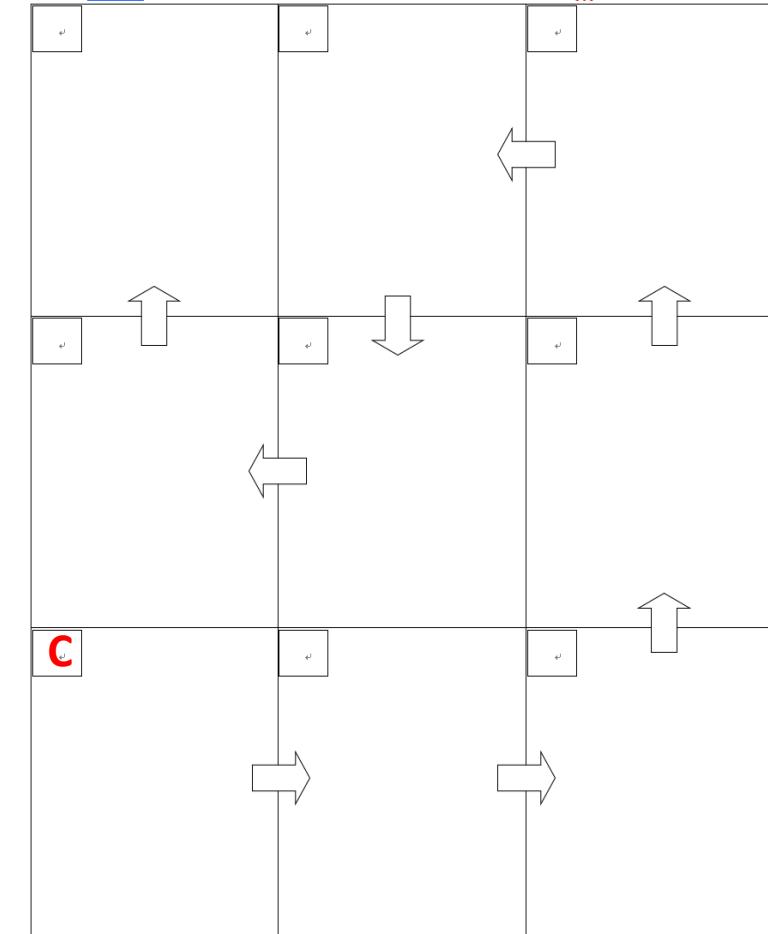


「健康促進大挑戰」闖關學習單

小組成員：_____、_____。

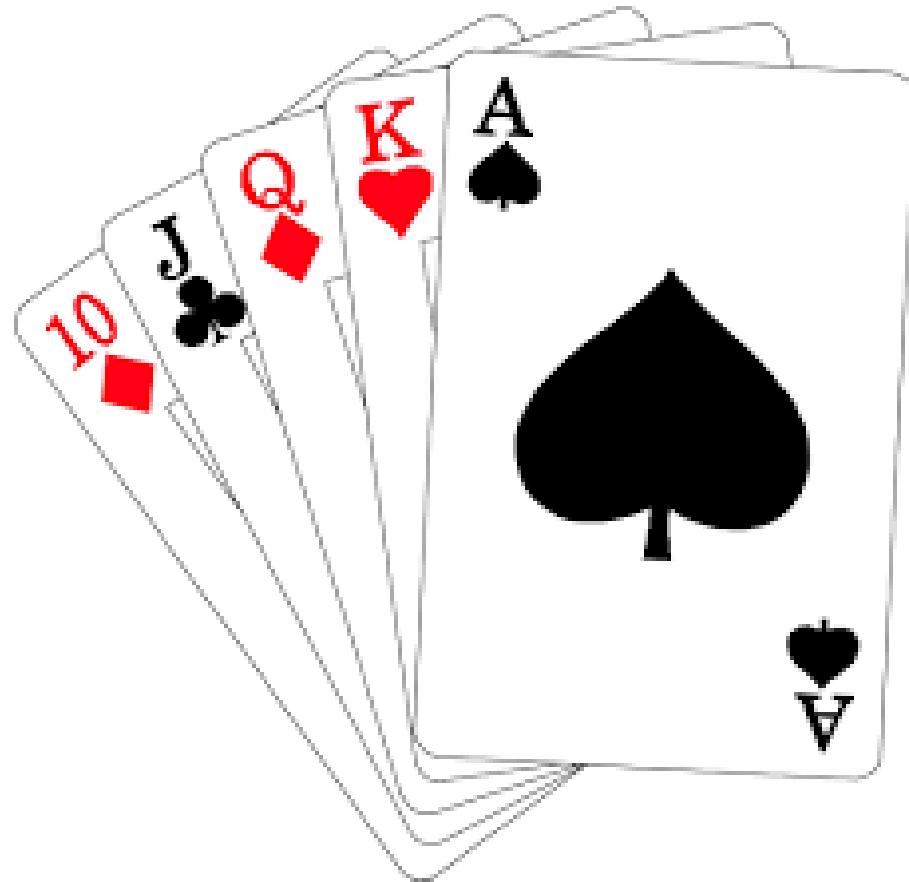
出發時間：_____；返回時間：_____。共計 分鐘。

說明：以下共有九個空格，你必須依照提示先到第一站，解出該站九宮格海報與你的學習單同一個位置的題目，並依據學習單往下一站的箭頭方向，從海報中找出下一站的代號並填入小方格，再到該站解出對應學習單格子位置的挑戰題，依此類推...。出發囉.....加油！



嘗試多元教方法之「高手過招」

例



遊戲方式：

- 1.隨機拿取一張撲克牌
- 2.教室內走動30步 找一位夥伴一組
- 3.看向投影布幕 回答問題 快速且答對者勝
- 4.勝者可要求更換撲克牌

數字最大者為K，最小者為A；
花色大小為黑桃>紅心>方塊>梅花

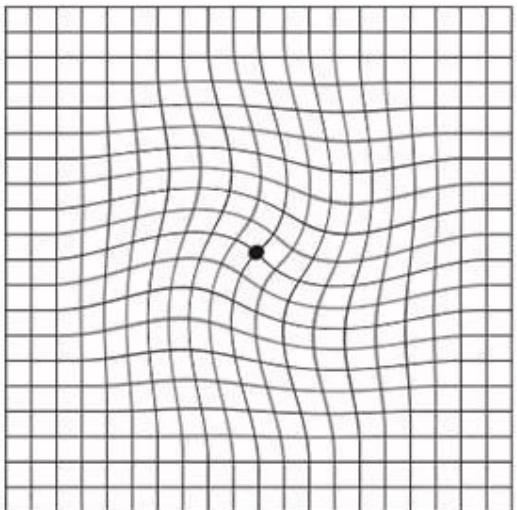
作者：馬琇芬（天下文化出版《學思達與師生對話》）

題一：

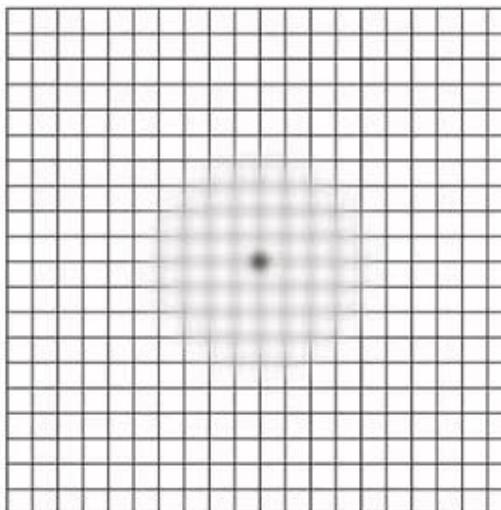
這是甚麼眼疾看出去的世界？



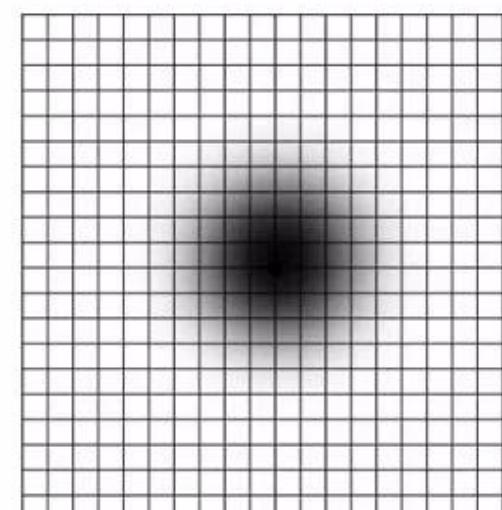
- A : 黃斑部病變
- B : 視網膜剝離
- C : 青光眼



扭曲



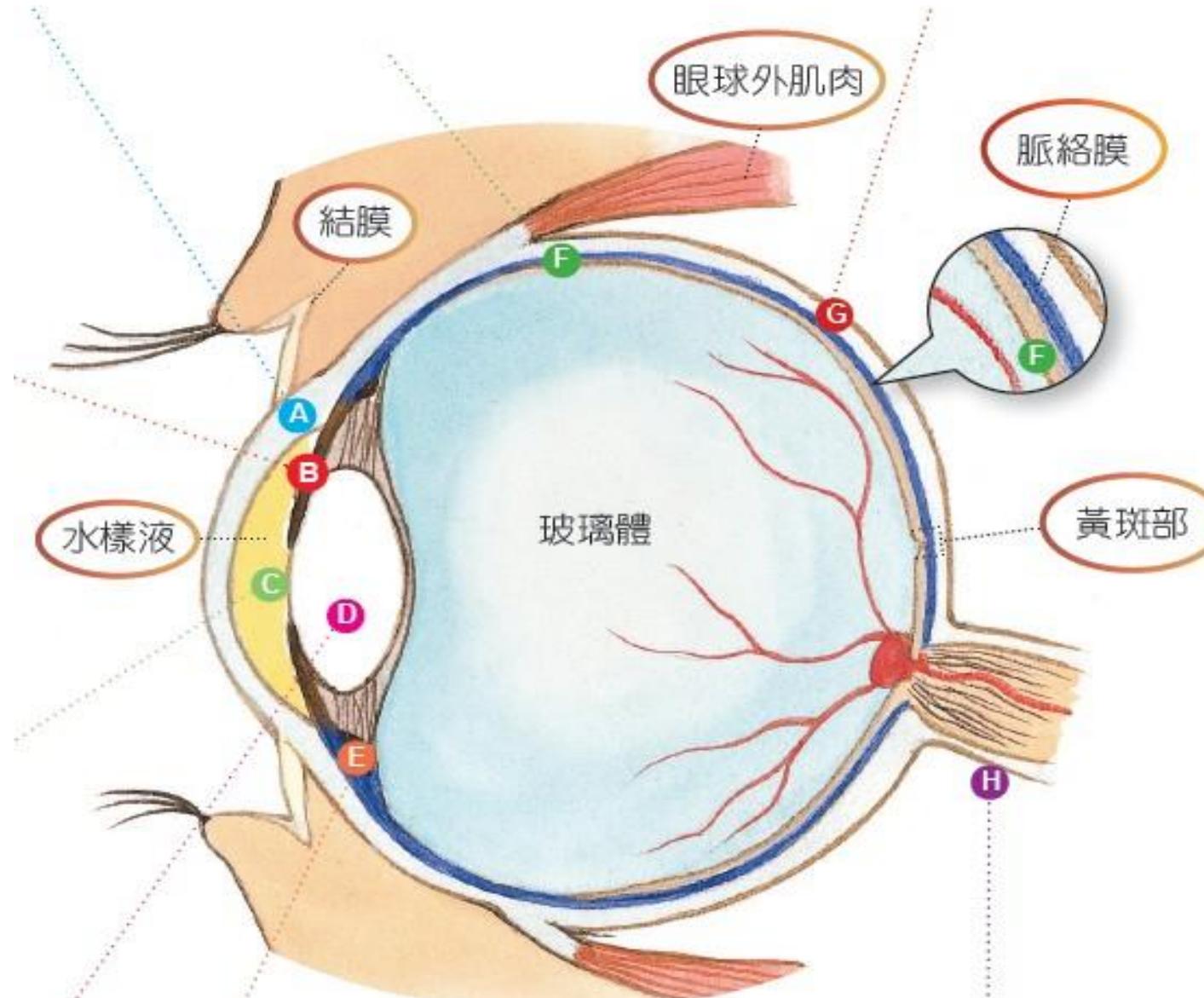
模糊



黑影盲點

題二：

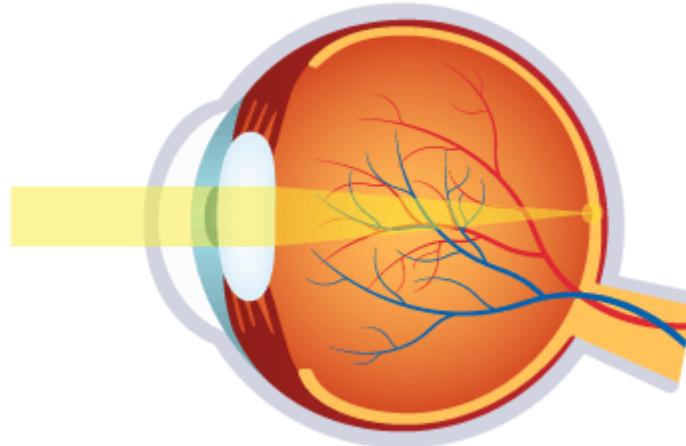
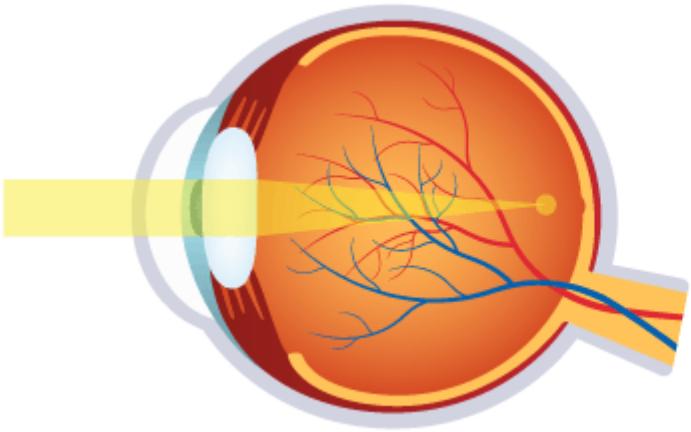
構造D是？



- A : 角膜
- B : 水晶體
- C : 瞳孔

題三：

下圖左代表的眼疾是？



- A : 近視
- B : 遠視
- C : 散光

題四：

近視主要原因是？



- A : 水晶體缺乏彈性
- B : 基因遺傳
- C : 長時間近距離用眼

題五：

輪流說出一個你愛護眼睛的方式(不得重複)

| 項目 | 錯誤的用眼習慣 |
|------|---------------------------|
| 時間 | 經常長時間（超過30分鐘）看書寫字、盯著電腦螢幕。 |
| 距離 | 眼睛與書及電腦螢幕距離在30公分以內。 |
| 姿勢 | 躺著看書。 |
| 環境 | 經常在光線不足、過亮、晃動的車上看書。 |
| 視力檢查 | 眼睛有問題才做視力檢查。 |

分組囉!!!!

活動中獲得較大的數字牌卡者，通常是個性活潑、反應快，或對課程內容的熟悉度較佳的學生，適合擔任組長

| 組別 | 第一組 | 第二組 | 第三組 | 第四組 | 第五組 | 第六組 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 組員所持牌卡 | 黑桃K | 紅心K | 方塊K | 梅花K | 黑桃Q | 紅心Q |
| | 梅花J | 方塊J | 紅心J | 黑桃J | 梅花Q | 方塊Q |
| | 桃10 | 心10 | 方10 | 梅10 | 黑桃9 | 紅心9 |
| | 梅花8 | 方塊8 | 紅心8 | 黑桃8 | 梅花9 | 方塊9 |
| | 黑桃7 | 紅心7 | 方塊7 | 梅花7 | 黑桃6 | 紅心6 |

教師對於課堂的喧囂接受度有多高
意味著教學方法的彈性有多大、師生應對的能力有多靈活。

眼疾體驗學習單

年 班 姓名



眼疾體驗

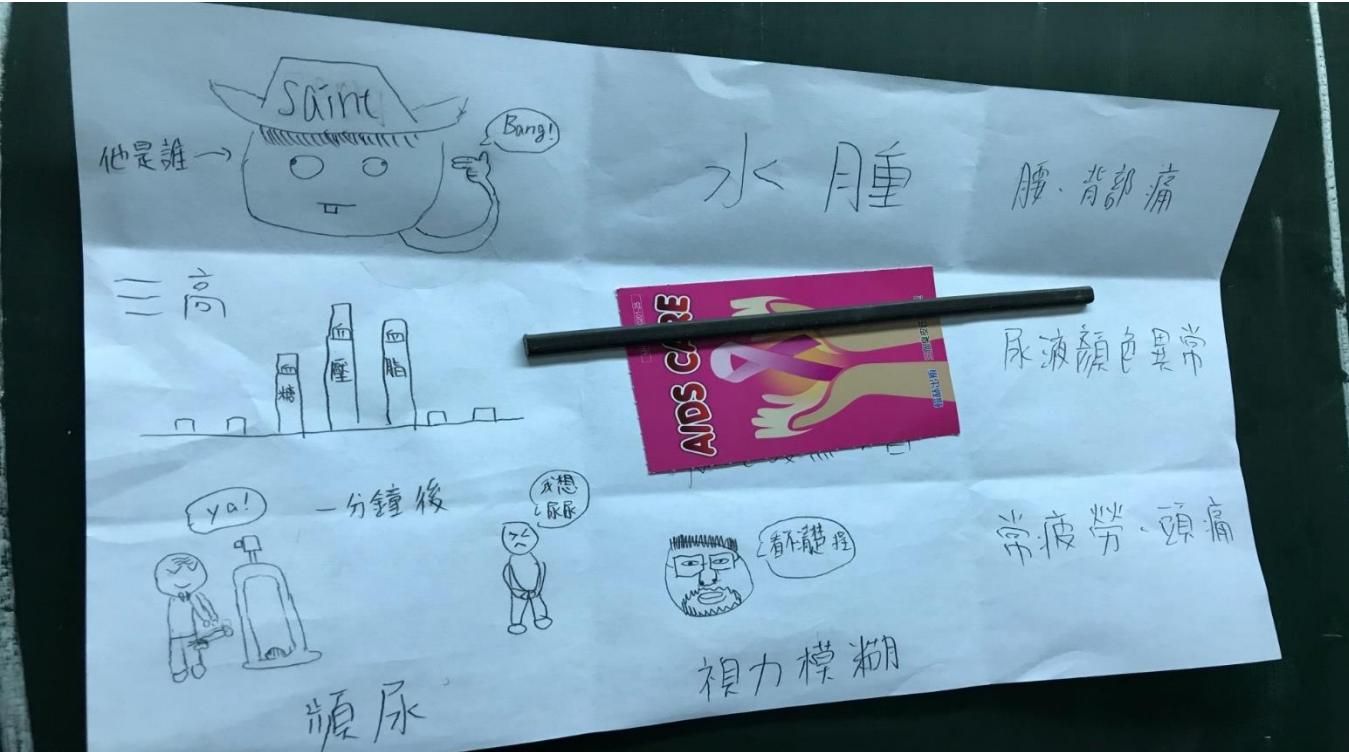
每種眼鏡停留3分鐘
寫出眼疾
亦須寫出10-15字感受



| 眼鏡編號與圖示 | | 眼疾名稱 | 病變原因 |
|-----------|--|-------|---|
| 1 號 眼鏡 | | 青光眼 | 水晶體變混濁 角膜不平滑或角膜表面彎曲不規則所造成 眼球玻璃體腔內的膠狀玻璃體出現變化，高度近視的原因易造成 眼壓過高壓迫視神經所造成 玻璃體病變 |
| 2 號 眼鏡 | | 散光 | |
| 3 號 眼鏡 | | 視網膜剝離 | |
| 4 號 眼鏡 | | 飛蚊症 | |
| 1 號 卡片 | | 白內障 | |
| 2 號 卡片 | | 黃斑部病變 | 現網膜中央部位的退化，視覺上出現視物變形 |
| 3 號 卡片 | | 色盲 | 眼球中感光細胞缺少色素或無作用 |

慢性病九宮格

例



小組抽取牌卡根據牌卡中的疾病
寫出相關特徵、症狀後上台貼出



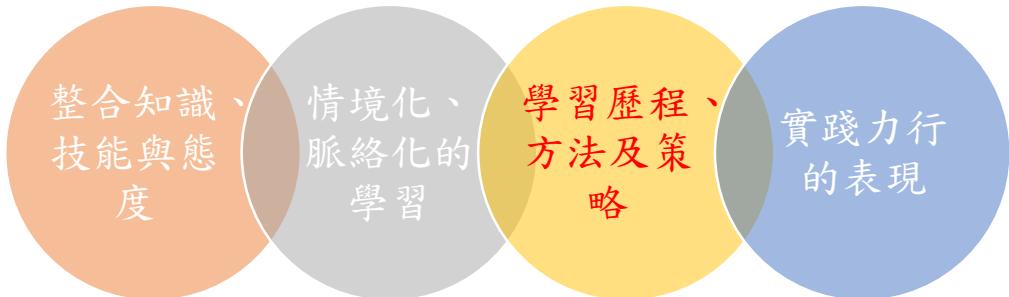
每寫對一個特徵症狀可加一分，各組有猜對
有猜錯則可再加3分，猜中他組疾病亦可加分

未婚懷孕議題討論

例



產科醫鴻鳥影片



小組討論-腦力激盪

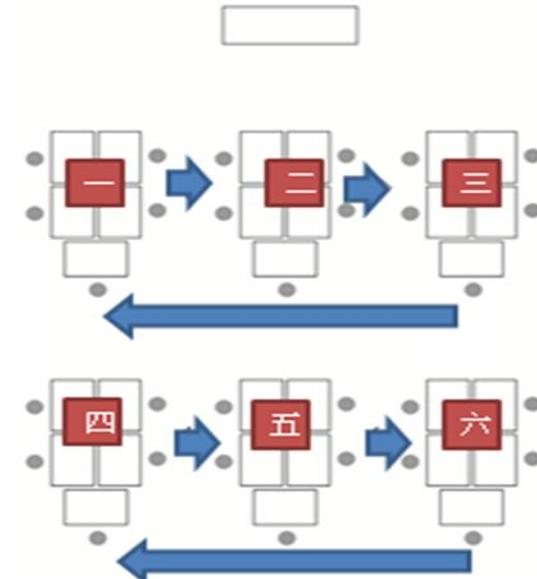
每組抽一題，作為主要負責報告題目

討論時間3分鐘，討論單傳下一組

前組填答過的答案不得重複

未婚懷孕影片討論 班級__組別__組員：_____

各組傳閱文章模式



討論題目

- Q1：影片中令你感動或印象深刻的畫面是？為什麼？
- Q2：青少女未婚懷孕生小孩需要面臨哪些挑戰？
- Q3：如果玲奈在第四周發現自己懷孕，他能做哪些選擇？優缺點是甚麼？
- Q4：如果你是玲奈的媽媽，你會有那些感受？你會做些甚麼？
- Q5：你想對影片中女主角玲奈說甚麼？
- Q6：你想對影片中男主角元昌亮說甚麼？

六題討論後讓學生選出較好的答案
(選擇過程中學生會認真看)



生命的軌跡

自我探索、增進彼此間的了解



微電影腳本 主題：生命的軌跡--猜猜我是誰 班級： 座號： 姓名：

請將下列句子以最能夠描述自己的方式填完，並選擇其中 8 項做為拍攝小組微電影的腳本內容(句子中不能透漏自己的姓名、綽號)。

1.我是_____ + _____ + _____ + _____ + _____(五個形容詞或特質形容自己)。

2.別人覺得我_____ + _____ + _____ + _____ + _____(找同學填寫，填寫後簽名：_____)

3.我出生的時候_____。

4.在我____歲的時候我印象最深的是_____。

5.幼稚園(3-6 歲)令我印象深刻的事是_____。

6.國小時我是_____。

7.國小時我最愛_____因為_____。

8.國小時我曾經因為_____非常生氣。

9.現在的我最害怕_____。

10.現在的我會為別人做_____。

11.現在的我最想要_____。

12.我希望未來我可以成為_____。

13.我希望_____歲能有第一份工作，這份工作可以是_____。

14.我希望_____歲能有_____，達到這個目標我會_____。

15.在我老的時候，我希望_____，達到這個目標我會_____。

16.假如我是一種顏色，我希望是_____因為_____。

組別： 第_____組

| | | | | | |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 組別 | 組長： | 組員： | 組員： | 組員： | 組員： |
| 小組成員 | 組長： | 組員： | 組員： | 組員： | 組員： |
| 小組分工 | 創意來源： | 道具提供： | 後製剪輯： | 手機拍攝： | 其他： |
| 出席順序 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 拍攝地點 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 自我評分 (0-100) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 表現最好者 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

- 1.每個人拿到一張猜猜我是誰學習單並完成句子
- 2.從學習單中挑選8項作為影片內容
- 3.小組成員分別扮演不同人物，念出該人的生命軌跡製作成小短片
- 4.各組播放短片，猜猜這個
人是誰



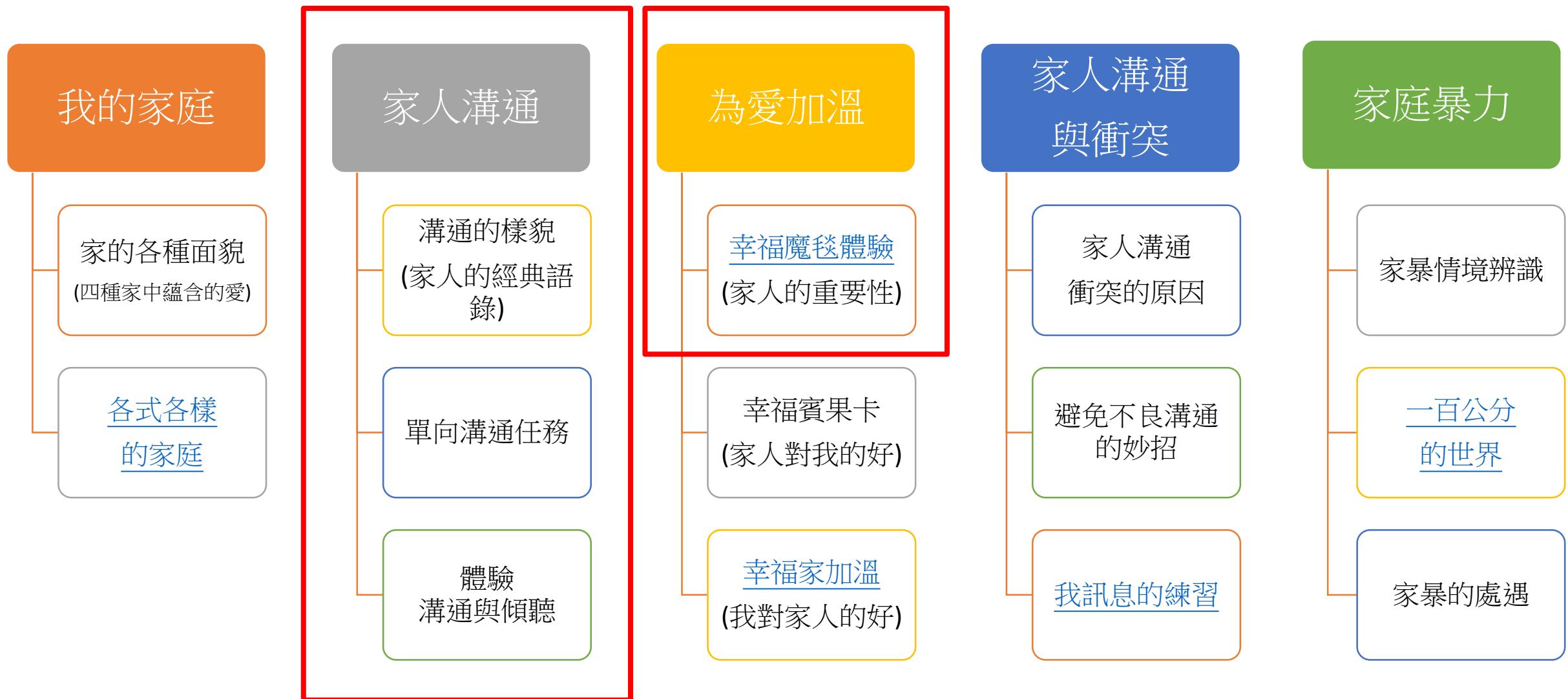
猜猜我是誰—生命的軌跡

學生作品



例

提供學生體驗學習



體驗單向溝通....

輪流體驗訊息傳遞與解讀者



七星分區公開課：金山高中學生

幸福魔毯體驗

每個小組都會得到一張魔毯(小桌巾)，如想要跟家人一起回到溫暖的家，必須一同努力將魔毯翻到正面，魔毯才會發揮功能，帶大家回到溫暖的家。

體驗家人間彼此的重要性



幸福家加溫

- 感謝家人在幸福家庭活動中給予的協助。
- 規劃幸福小卡傳遞方式，予以家人幸福
- 小驚喜，可依照自身能力，決定施行方式，如錄音、傳遞紙本小卡等。
- 邀請家人填寫簽收單並回饋。

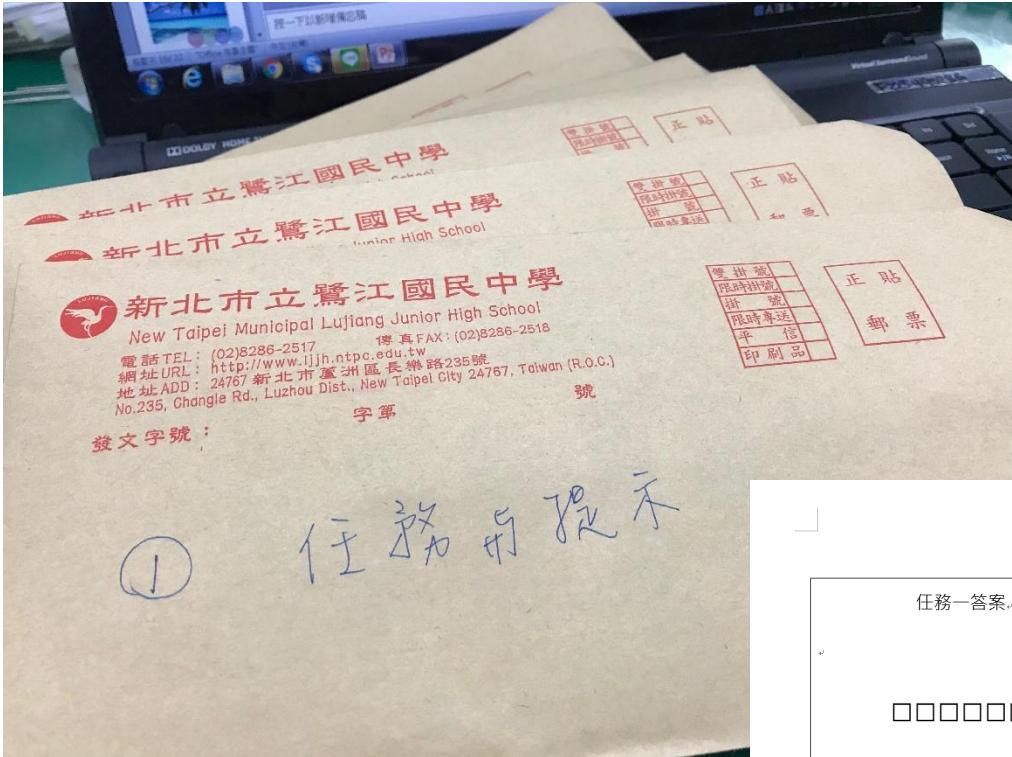
實踐、力行的表現

例

規劃幸福傳遞方式，予以家人幸福小驚喜。這一週內，努力用多元方式，讓家人感受到你的愛，為這個家營造溫暖與幸福，在完成後請家人給予簽名回饋。

| 家人稱謂 | 傳遞幸福驚喜(寫下你為家所做的努力) | 家人簽名與回饋 |
|------|--------------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

密室解題任務包



驗收課程單元內容
給予小組互相合作任務



- 教師給予各組一個信封袋，袋內有任務與提示
- 各組拿取任務答案卡
- 在時間內完成任務關卡者給予獎勵或表揚

小組任務答案卡。

| | | |
|----------------------|---------------------|-------------------|
| 任務一答案。 □□□□□□ | 任務二答案。 □. □□ | 任務三答案。 □□□ |
| 任務四答案。 □□□ | 任務五答案。 □□□□ | 任務六答案。 □□□ |

信封內容

例

任務一。

吸菸有害健康，危害他人。菸害對人體對應的數字順序由上而下是？。

任務二。

酒後駕車開罰的標準，是指吐氣酒精濃度達？Mg/L。

提示：答案在圖片中。

任務三。

同時又香菸、又喝酒、又檳榔習慣者的致癌率比無此習慣者高出多少倍？。

提示：健康課本找一找。

任務四。

目前青少年使用最氾濫的毒品是？。

提示：是一種中樞神經抑制劑，藥物作用會使心跳加速、血壓上升、常常捲在香菸中。

使用，健康課本找一找。

任務五。

戒斷毒品的感覺是？。

提示：詳讀文章後，找出文章中的關鍵字，不同之處。

任務六。

圖片解密。



提示：遇到橫線往下走。

| | | |
|--------|--------|--------|
| 任務一富癌。 | 任務二富癌。 | 任務三富癌。 |
| □□□□□□ | □□□ | □□□ |
| 任務四富癌。 | 任務五富癌。 | 任務六富癌。 |
| □□□ | □□□□ | □□□ |

形狀 相加 相減



1. 肺癌 2. 胃癌 3. 肝癌 4. 胰腺癌 5. 胆囊癌
6. 膀胱癌 7. 大腸癌 8. 小腸癌 9. 腎臟癌 10. 膀胱癌



整合知識、技能與態度

情境化、脈絡化的學習

學習歷程、方法及策略

實踐力行的表現

做中學，學中做

強調實踐力行的空間，讓學生可以整合所學

覺察環境
我們可以做的改變



同學間的倡議宣導



向老師倡議宣導

2. 揪團一起做：請寫一張字條給你的同學或親友，以環保的立場說服他加入你的綠色行動。↓

說明：內容須包括↓

- 2-1 自身促進健康的立場：你要進行的環保行動與原因。↓
- 2-2 立場的支持程度：說明這個行動具體客觀的事證或數據。↓
- 2-3 觀眾覺察：決定要邀請的對象與原因。↓



3. 將這張字條的內容念給你要邀請的對象聽，觀察對方的反應並回答下列問題。↓

3-1 他聽完後有什麼感覺？↓

- 1. 他認同這個理念，且願意共同加入這個行動。↓
- 2. 他認同這個理念，但要再想一想是否加入這個行動。↓
- 3. 他認同這個理念，但不加入這個行動。↓
- 4. 他不太認同這個理念，也不願意加入這個行動。↓
- 5. 他完全不認同這個理念，也不願意加入這個行動。↓

3-2 請受邀者看完上述內容並簽名。↓



鼓起勇氣向老師倡議！

例



整合知識、
技能與態度

情境化、
脈絡化的學習

學習歷程、
方法及策略

實踐力行
的表現

健康課碎念....

改變學生很難 但給予情境任務 / 影片探究 引導學習不難
踏出舒適圈 挑戰自己也讓自己的課堂多一點不一樣!!!!!!



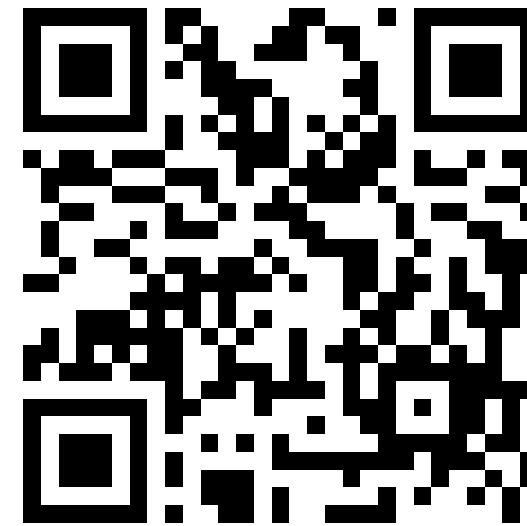
2份回饋表單都要填答喔!!!!

108學年度非專長健康教育教師增能研習
(第二場次109.05.20)



教育局表單

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefdILi5b4by9Ach8fll_NzyYzjv5Ka3F3liW_wMr7Ds5yLbA/viewform



簽退表單

<https://forms.gle/Bb2kUXLTaFUCHZAWA>

研習簡報PDF檔會後掛新北市國教輔導團網站
<https://ceag.ntpc.edu.tw/>

<https://goo.gl/ckco3D>

健教教材包 連結



<https://goo.gl/ckco3D>