

# 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 <sup>Ⓐ</sup>	課程名稱 <sup>Ⓐ</sup>	內容 <sup>Ⓐ</sup>	主講人 <sup>Ⓐ</sup>
8:30-9:00 <sup>Ⓐ</sup>	報到(測試網路連線情形) <sup>Ⓐ</sup> <a href="https://meet.google.com/zyn-sfkn-gea">https://meet.google.com/zyn-sfkn-gea</a> <sup>Ⓐ</sup>		
09:00-9:50 <sup>Ⓐ</sup>	素養導向健康教育 <sup>Ⓐ</sup> 教學示例分享 <sup>Ⓐ</sup> (一) <sup>Ⓐ</sup>	1. 健康教育主題課程內涵說明 <sup>Ⓐ</sup> 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 <sup>Ⓐ</sup> 3. 素養導向教學與評量示例分享 <sup>Ⓐ</sup> 4. 多元教學策略、生活技能融入教學、教學資源運用分享 <sup>Ⓐ</sup>	台北市 <sup>Ⓐ</sup> 弘道國中 <sup>Ⓐ</sup> 姚友雅 <sup>Ⓐ</sup> 老師 <sup>Ⓐ</sup>
10:00-10:50 <sup>Ⓐ</sup>	素養導向健康教育 <sup>Ⓐ</sup> 教學示例分享 <sup>Ⓐ</sup> (二) <sup>Ⓐ</sup>		基隆市 <sup>Ⓐ</sup> 中山高中 <sup>Ⓐ</sup> 高麗亭 <sup>Ⓐ</sup> 老師 <sup>Ⓐ</sup>
11:00-11:50 <sup>Ⓐ</sup>	素養導向健康教育 <sup>Ⓐ</sup> 教學示例分享 <sup>Ⓐ</sup> (三) <sup>Ⓐ</sup>		新北市 <sup>Ⓐ</sup> 鶯江國中 <sup>Ⓐ</sup> 魏珉嘉 <sup>Ⓐ</sup> 老師 <sup>Ⓐ</sup>
11:50-12:00 <sup>Ⓐ</sup>	線上問卷填答與綜合回饋 <sup>Ⓐ</sup>		

感謝老師們的參與配合

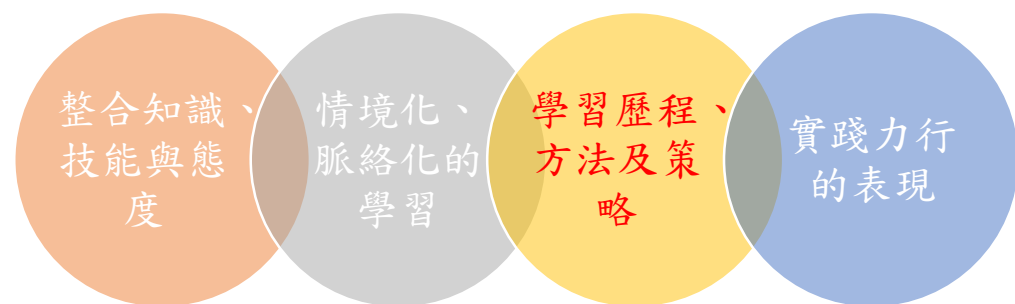
# 健康教育素養導向 教學方案示例

非專長健康教育教師增能研習

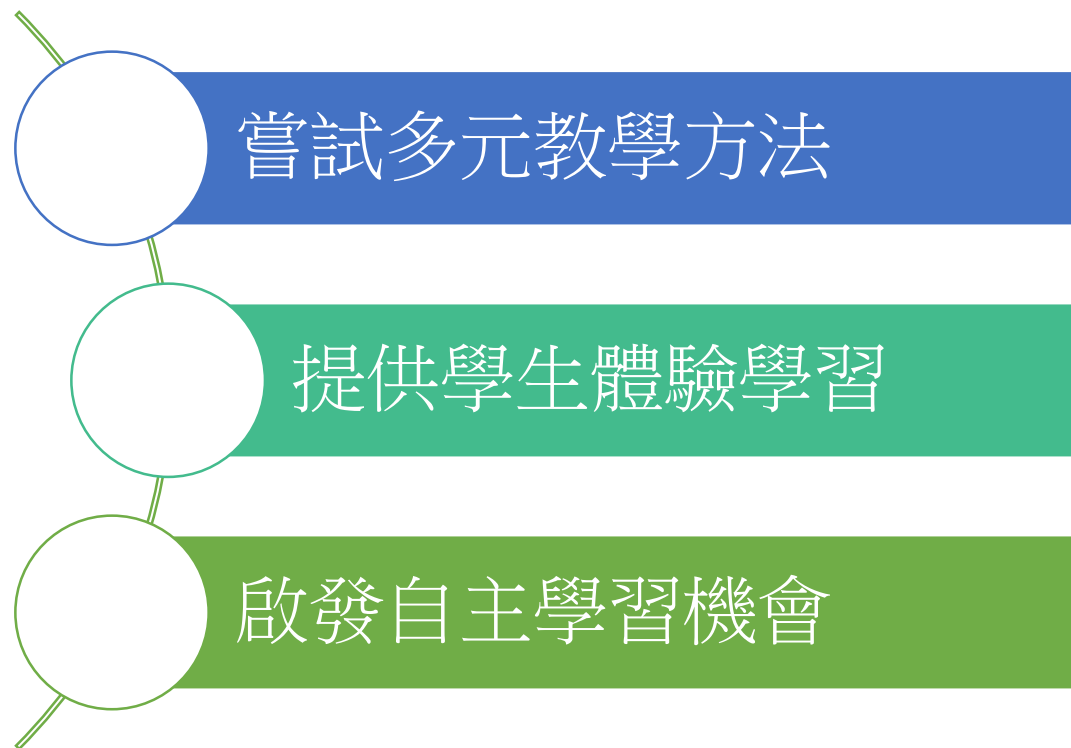
109.05.22

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

健康文字寶果<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

健康文字寶果<閱讀關鍵標題>

班級：807 座號：22 姓名：何卓健

性病百科 Q&A	歧視是另一種令人絕望的黑暗術	世紀黑頭病 一學海病	感情觀測站
農藥殘留的處理	欣賞對方好眼光	毒品小百科	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	減少購買過度包裝的食品
大野狼看招 一拒絕性騷擾	性病防護 青春無悔	拒當小爸媽	色情媒體的迷思
主母 害不要來	加工食品內的玄機	抗毒小錦囊	食在安心

我最有興趣的標題是：加工食品內的玄機，因為想知道食品的热量是否有放入哪添加物

健康文字寶果：課程總覽了解學生學習需求

# 嘗試多元教法

# 啟發自主學習

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！

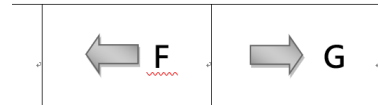


## 足進大挑戰」

### 生命的軌跡

嬰兒期會發 的三項動作。	建立自我認同 是 <u>哪個</u> 時期重要的 任務。
二個快速生 的時期是？	寫出現在你們的 三項特色。 (個性、特質)。
明是指 <u>    </u> 歲 請寫出三項 「能具備的特 質」。	青少年時期飲食 上需要注意那些

方向，找到下一個挑戰位置喔！



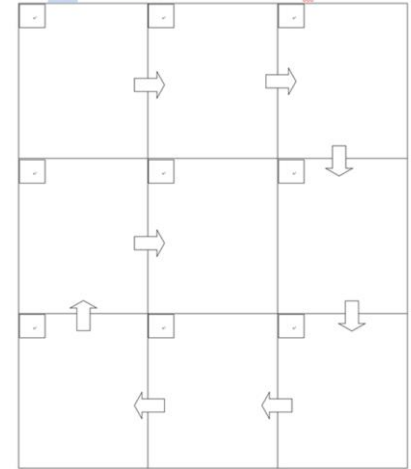
- 1.教師預先設定九個大關卡【A~I】，將關卡貼於校園角落
- 2.每個關卡為新學期章節單元內容
- 3.學生每2人一組拿取一張闖關單

## 「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，並依學習單箭頭下一站的箭頭方向，從海報中找出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！

A 3x3 grid diagram. The top-left cell contains a red 'A'. The other cells contain small squares with 'x', 'y', or 'z' labels. Arrows indicate the direction of the axes: x is right, y is down, and z is up.

## 「健康促進大挑戰」闖關學習單

1成員：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

時間：\_\_\_\_\_；返回時間：\_\_\_\_\_。共計  分鐘。

：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<sup>4</sup>

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！。

A 3x3 grid with arrows and a red 'C'.

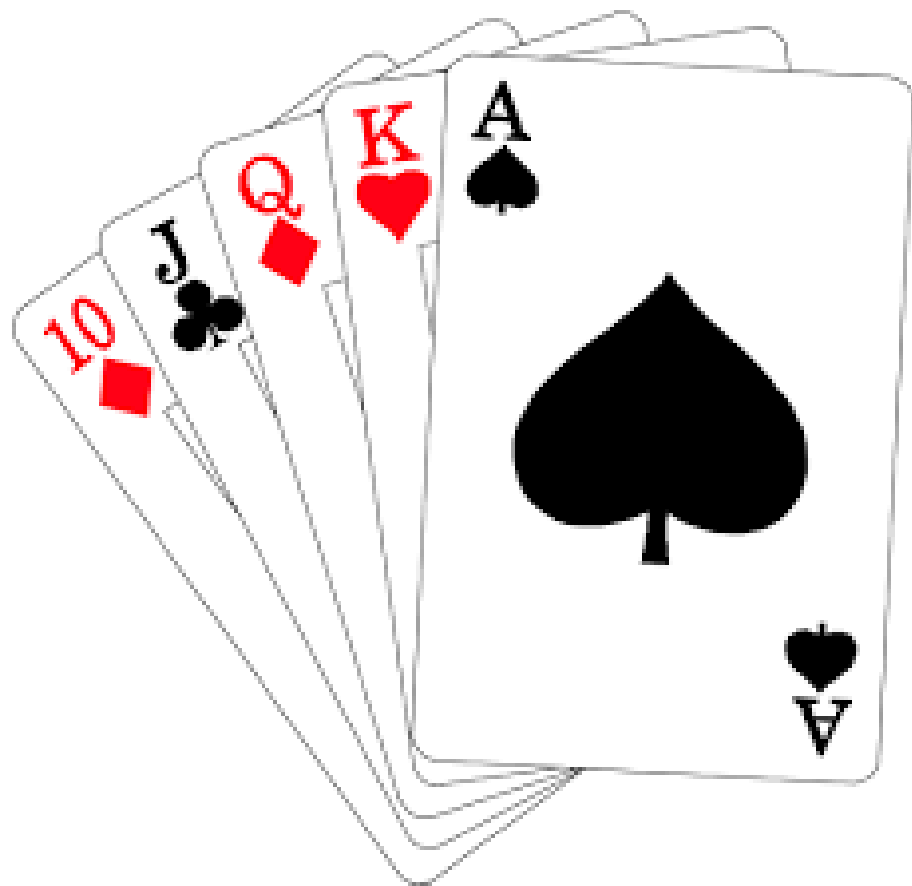
↑	↓	←
↗	↖	↘

The grid contains the following elements:

- Top row: Three empty squares.
- Middle row: An upward arrow (↑) in the first square, a downward arrow (↓) in the second square, and a leftward arrow (←) in the third square.
- Bottom row: A red 'C' in the first square, an empty square in the second square, and an empty square in the third square.

## 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》）

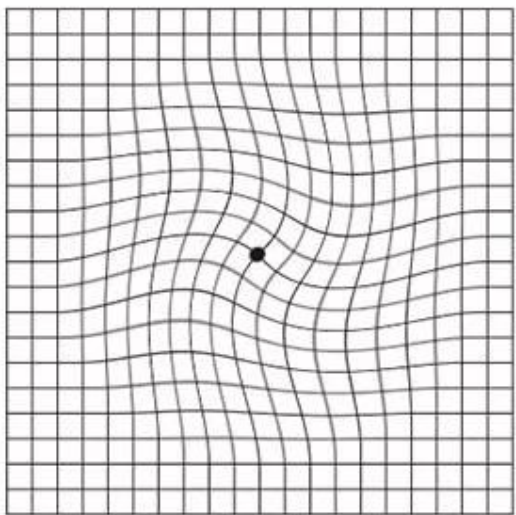


題一：

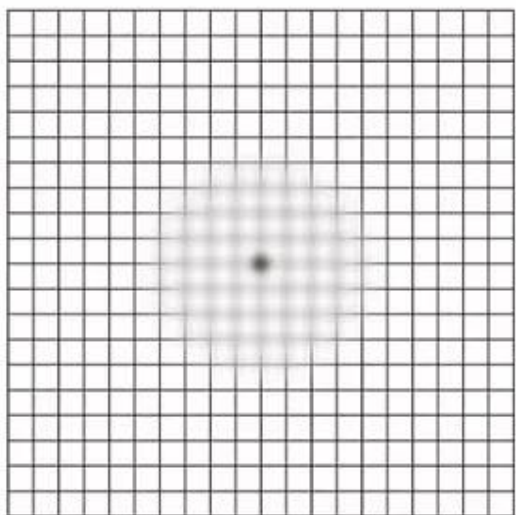
# 這是甚麼眼疾看出來的世界？



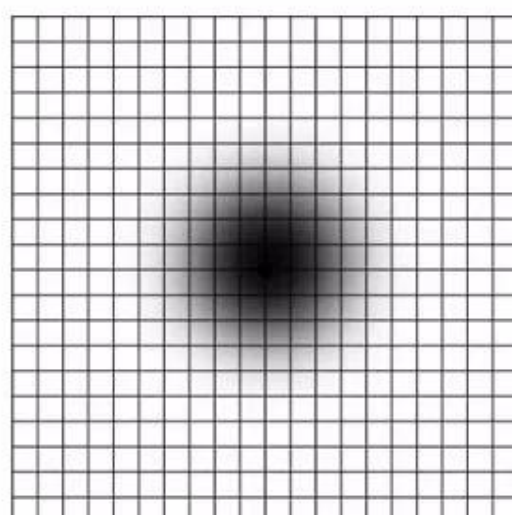
A：黃斑部病變  
B：視網膜剝離  
C：青光眼



扭曲



模糊

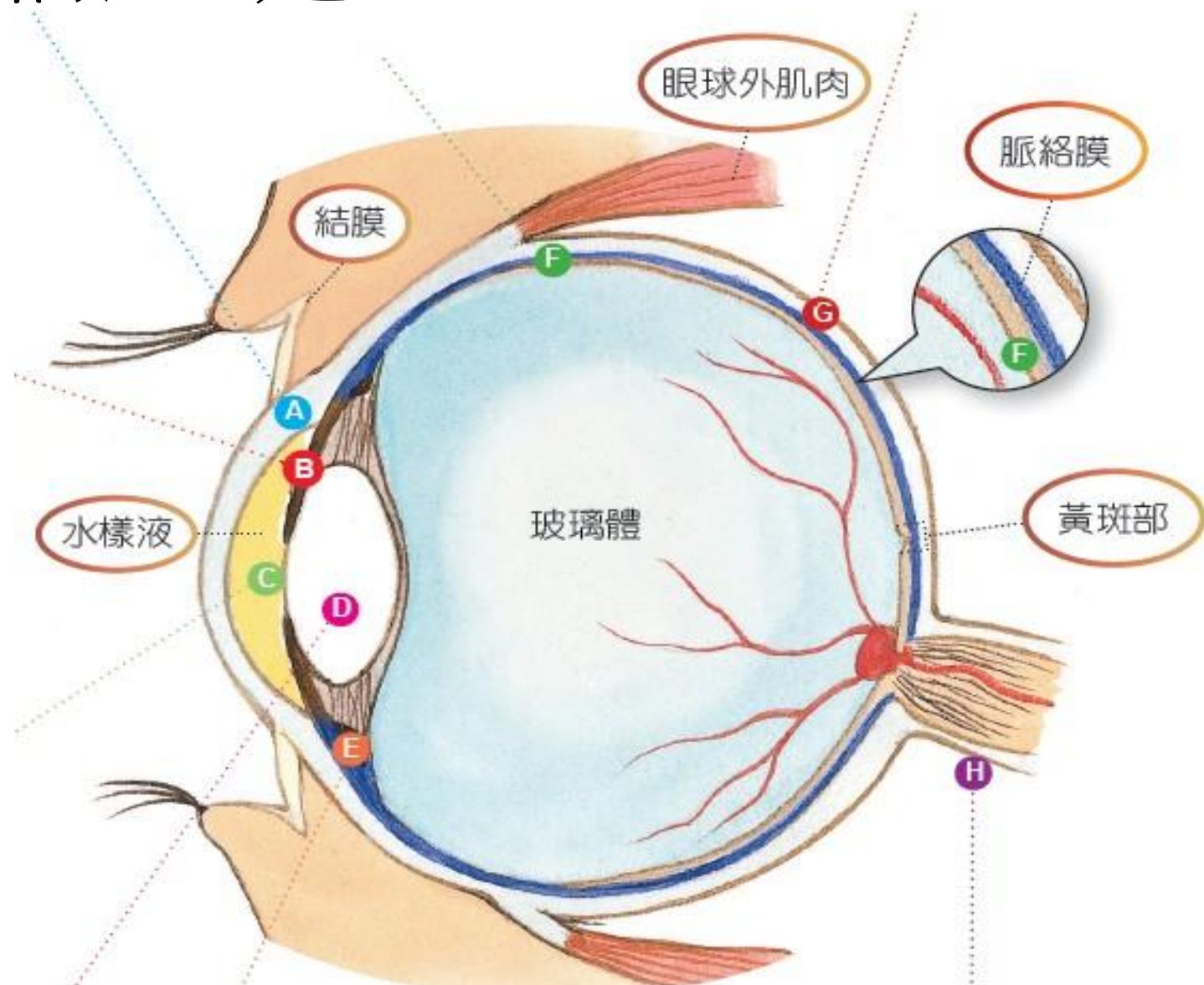


黑影盲點



題二：

構造D是？



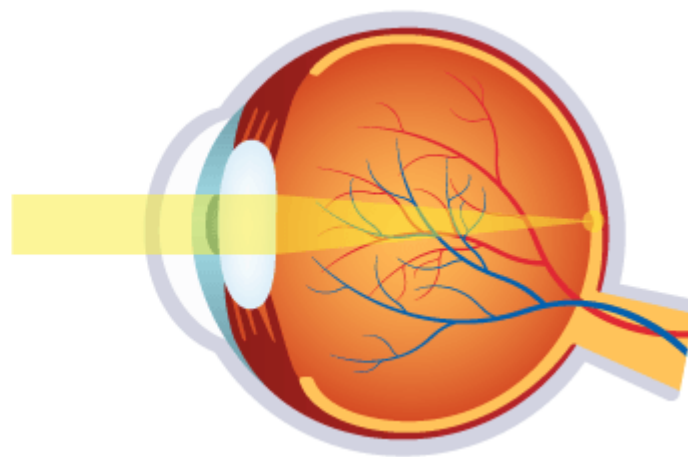
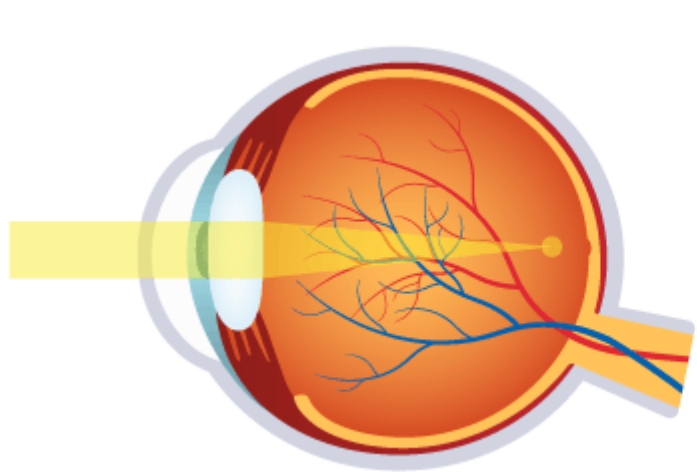
A：角膜

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？

戴眼鏡的煩惱



- 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

教師對於課堂的喧嘩接受度有多高  
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

每種眼鏡停留3分鐘  
寫出眼疾  
亦須寫出10-15字感受

## 眼疾體驗學習單

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_姓名\_\_\_\_



	眼鏡編號與圖示	眼疾名稱
1 號眼鏡		青光眼
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
3 號卡片		色盲

### 病變原因

- 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
- 現網膜中央部位的退化・視覺上出現視物變形
- 眼球中感光細胞缺少色素或無作用



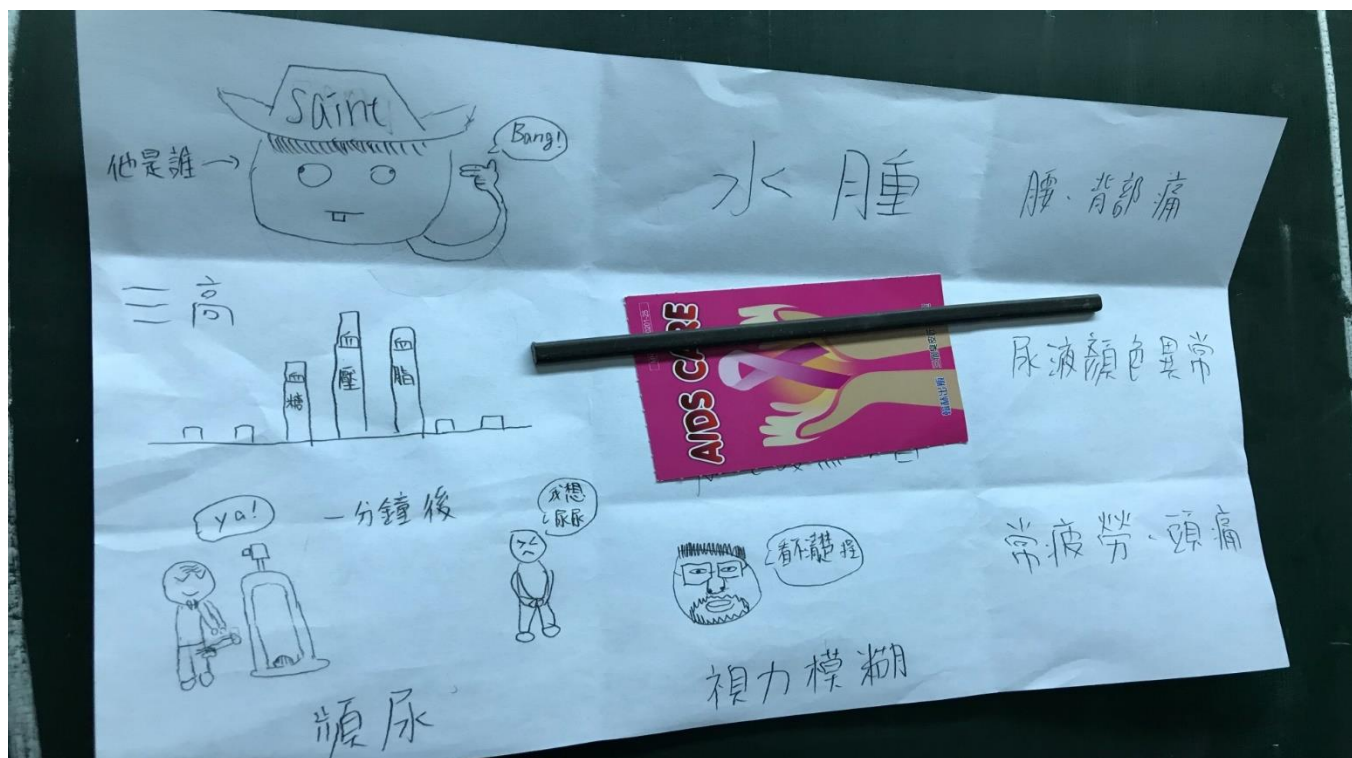


嘗試多元教法

啟發自主學習

# 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

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

# 小組討論-腦力激盪

每組抽一題，作為主要負責報告題目

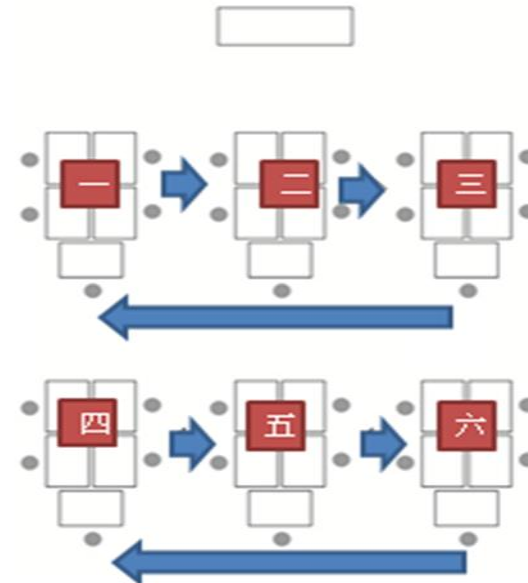
討論時間3分鐘，討論單傳下一組

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：\_\_\_\_\_

Q1 影片中令你感動或印象深刻的畫面是？為什麼？				
第__組	第__組	第__組	第__組	第__組

## 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(句子中不能透露自己的姓名、座號)。

- 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.現在的我害怕\_\_\_\_\_。
- 10.現在的我會為別人做\_\_\_\_\_。
- 11.現在的我想要\_\_\_\_\_。
- 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\_\_\_\_\_。

猜我是誰？

組別	第_____組				
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：_____
出場順序	_____				
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

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



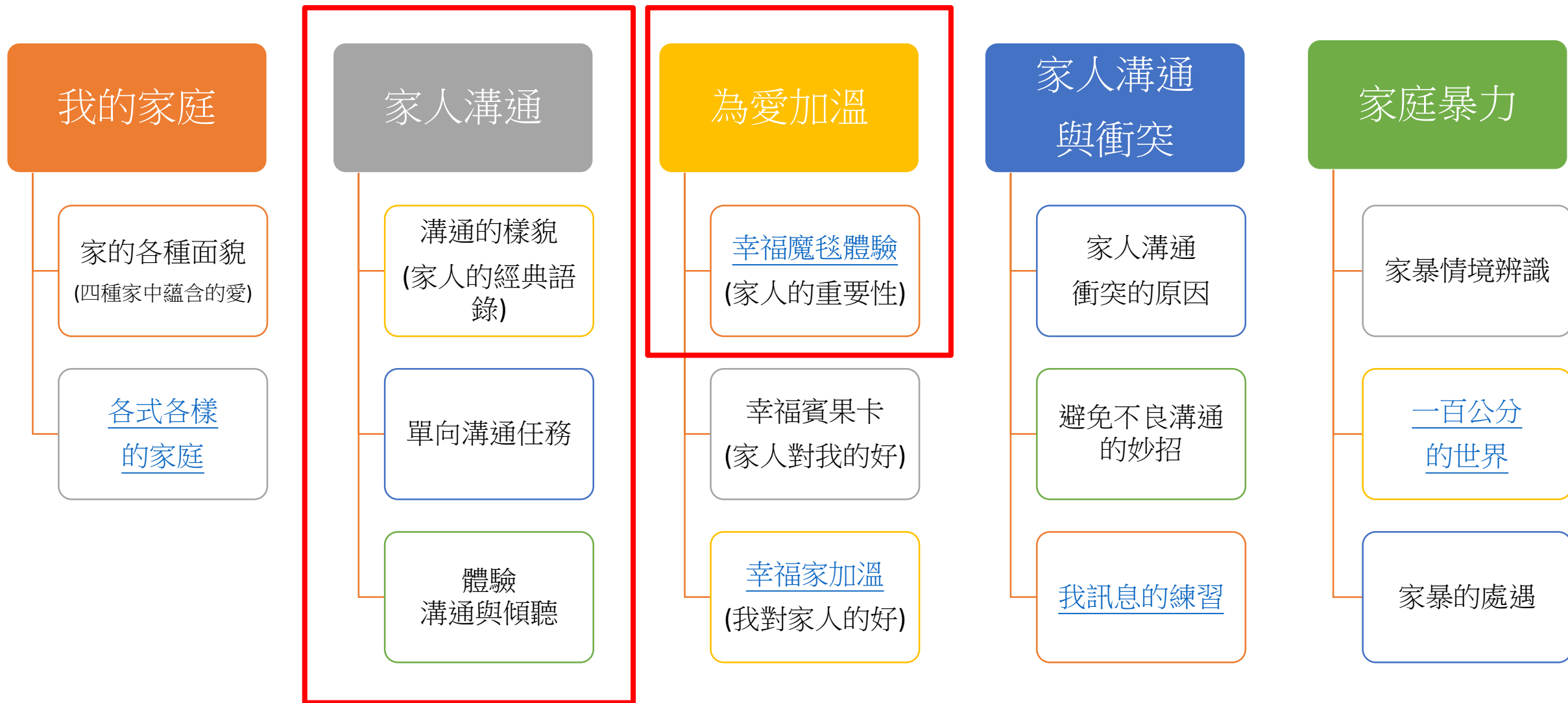
# 猜猜我是誰—生命的軌跡

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

例

- 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。

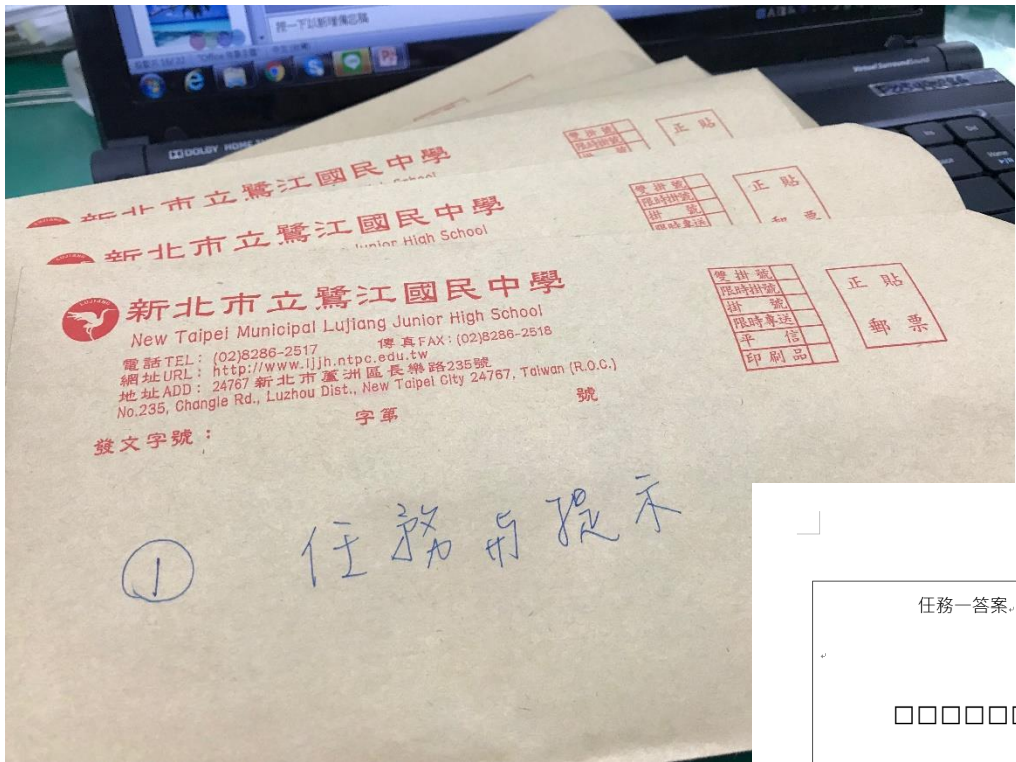
規劃幸福傳遞方式，予以家人幸福小驚喜。這一週內，努力用多元方式，讓家人感受到你的愛，為這個家營造溫暖與幸福，在完成後請家人給予簽名回饋。

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。
〃	〃	〃
〃	〃	〃
〃	〃	〃
〃	〃	〃
〃	〃	〃

實踐、力行的表現

# 密室解題任務包

例



驗收課程單元內容  
給予小組互相合作任務

- 1.教師給予各組一個信封袋，袋內有任務與提示
- 2.各組拿取任務答案卡
- 3.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。  □□□。

班級： 組別： 組員：



# 信封内容

## 重視學習歷程而非背誦結果

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。

任務一第題:  □□□□□□	任務二第題:  □, □□	任務三第題:  □□□
任務四第題:  □□□	任務五第題:  □□□□	任務六第題:  □□□



## 酒駕零容忍

凡在公共場所飲酒，經酒精含量檢測，血液酒精含量超過20mg/100ml者，即屬酒後駕車，將被依法嚴懲。

● 血液酒精含量20-80mg/100ml，處罰12分，暫扣3個月駕駛執照。

● 血液酒精含量80-160mg/100ml，處罰24分，吊銷駕駛執照，2年內不得重新取得。

● 血液酒精含量160mg/100ml以上，處罰24分，吊銷駕駛執照，5年內不得重新取得。



## 修法

## 酒 危

● 酒後駕車，處罰12分，暫扣3個月駕駛執照。

● 酒後駕車，處罰24分，吊銷駕駛執照，2年內不得重新取得。

● 酒後駕車，處罰24分，吊銷駕駛執照，5年內不得重新取得。

新舊酒量(150cc)

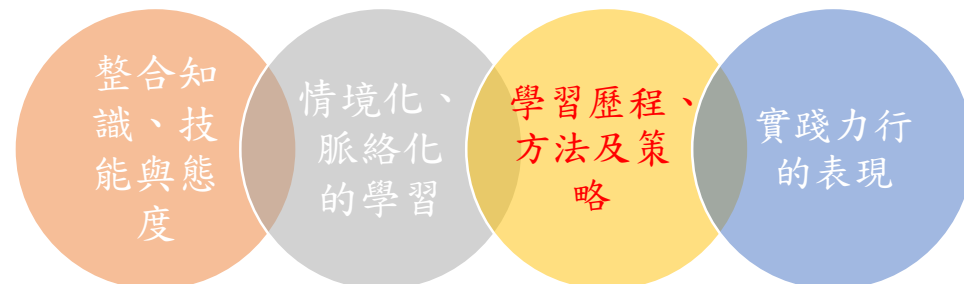
舊酒量(150cc) 新酒量(150cc)

酒名	舊酒量(150cc)	新酒量(150cc)
高粱酒	200cc	200cc
五加皮	200cc	200cc
白蘭地	200cc	200cc
威士忌	200cc	200cc
伏特加	200cc	200cc
金酒	200cc	200cc
白蘭地	200cc	200cc
威士忌	200cc	200cc
伏特加	200cc	200cc
金酒	200cc	200cc

新舊酒量(150cc)

舊酒量(150cc) 新酒量(150cc)

酒名	舊酒量(150cc)	新酒量(150cc)
高粱酒	200cc	200cc
五加皮	200cc	200cc
白蘭地	200cc	200cc
威士忌	200cc	200cc
伏特加	200cc	200cc
金酒	200cc	200cc
白蘭地	200cc	200cc
威士忌	200cc	200cc
伏特加	200cc	200cc
金酒	200cc	200cc



# 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實或數據

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!!!!!!

共勉之

# 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/1FAIpQLSefdlLi5b4by9Ach8fll\\_NzyYzjv5Ka3F3liW\\_wMr7Ds5yLbA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefdlLi5b4by9Ach8fll_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>