



素養導向健康 教育教學示例

三重高中 單文珍



核心素養
三面九向

A1身

身心素質與自我精進

A2系

系統思考與解決問題

A3規

規劃執行與創新應變

B1符

符號運用與溝通表達

B2科

科技資訊與媒體素養

B3藝

藝術涵養與美感素養

C1道

道德實踐與公民意識

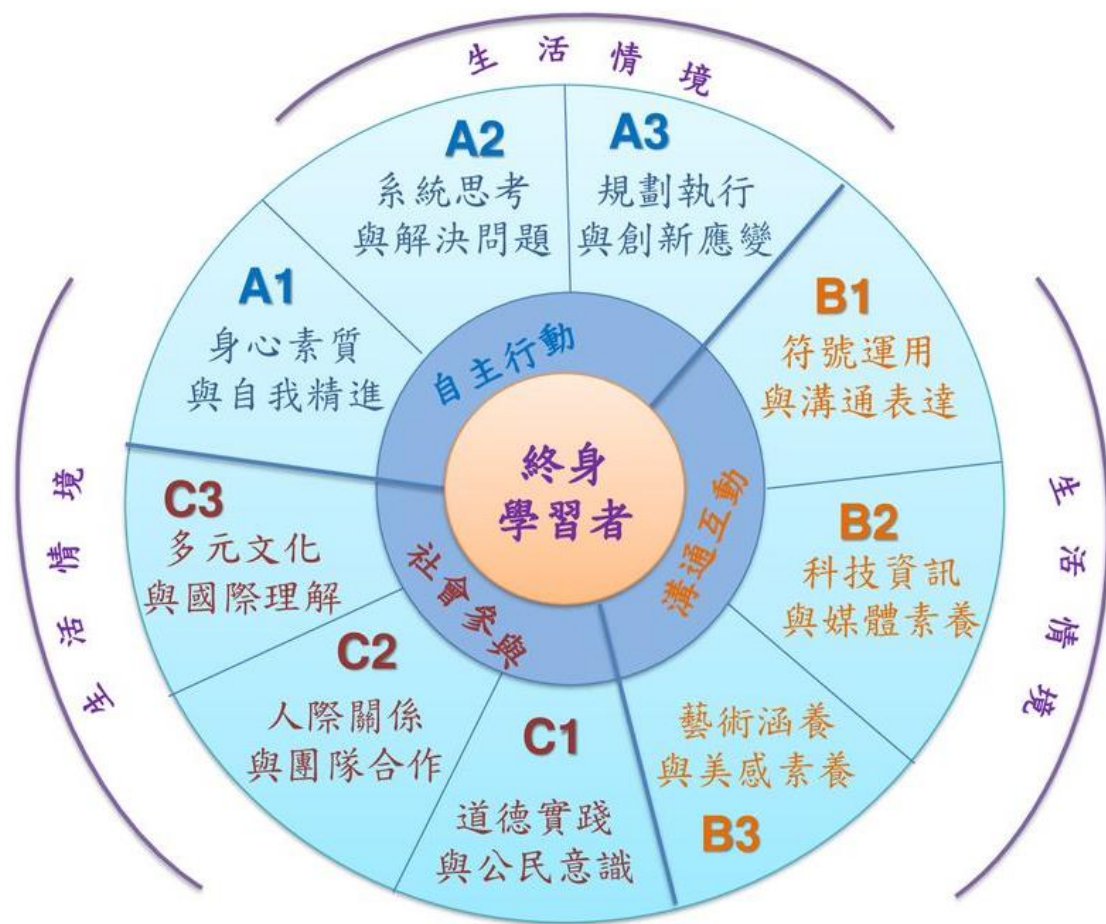
C2人

人際關係與團隊合作

C3多

多元文化與國際理解

核心素養的三大面向九大項目



核心素養的三面九項

總綱
核心素
養

轉化

健體領域
各學習階段核心素養
具體內涵

素養導向教學的四大原則



素養導向式教學 培養帶得走的能力

素養導向教學的四大原則

參照各領域 / 科目課綱之核心素養、學習重點

+

強調實踐力行的表現

注重學習歷程、方法及策略

結合情境化、脈絡化的學習

整合知識、技能與態度



素養導向教學的四大原則

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。

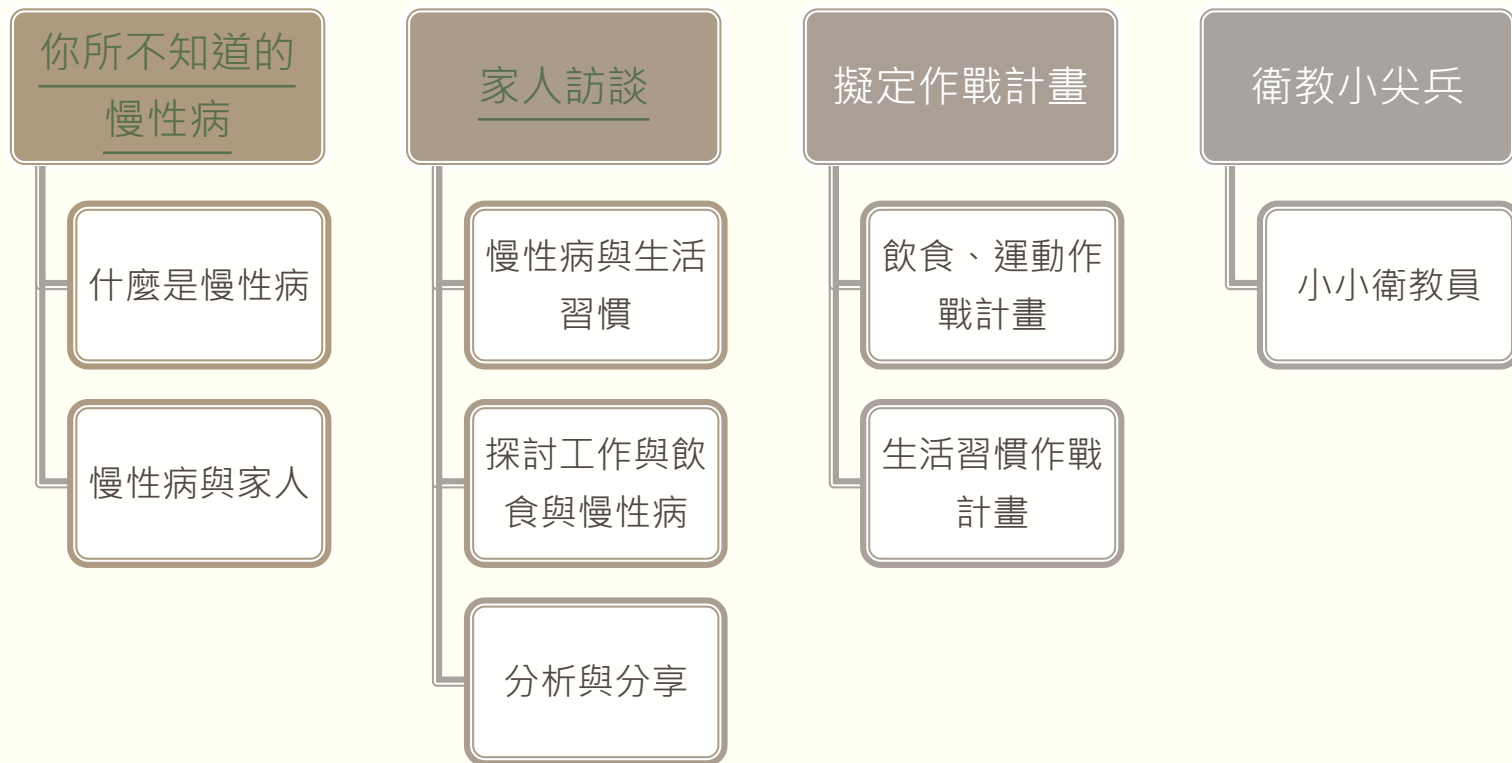
重視情境與脈絡的學習

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。

慢性病與我



你所不知道的慢性病



慢性病訪談

八年 18 班 24 號 姓名 謝欣桂

光陰的故事~慢性病史

這份作業攸關乎自己未來，現在家人的疾病史也將可能是自己未來的生活寫照，而現在你有機會改變，瞭解它，才能擁有不同的人生。





何謂慢性病？慢性病是指長期性的、無法完全痊癒的疾病；慢性病是一種持續性狀況，患者不一定發病，但會不斷察覺到疾病的威脅。

- ② 訪談對象：(姓名) 謝參源 、 (稱謂) 阿公
- ③ 出生年月日：34.7.10 、年齡：72 、身高：168 公分、體重：75
- ④ 抽菸：50 年，2 根 (包) 天，幾歲開始抽：22 是否戒除 否，戒除 0 年
- ⑤ 喝酒：50 年，3 天 (每周) 喝什麼酒：啤酒，是否戒除 否，戒除 0 年
- ⑥ 家族中的慢性病史：高血壓
- ⑦ 請畫上長輩的畫像或拍下您與長輩的合照



慢性病訪談

- 訪談大綱（每一篇除畫底線題目必問外至少挑選1題，在提問過程中可隨時追問喔！最後整理受訪者的回答）

童年環境篇	受訪回答(至少 50 字)
<p>① 請問○○小時候的生活情況？</p> <p>② 當時台灣的社會環境如何？與現在有什麼不同？</p> <p>③ 小時候有沒有發生什麼難忘的事？</p> <p>④ 小時候的娛樂（如：童玩、遊戲...）有哪些呢？</p> <p>⑤ 有上學讀書嗎？在學校讀書的情況如何？如果沒有上學，為什麼？沒讀書時在做什麼呢？</p>	<p>都是農業生活，每天下課就要去田裡工作，沒有像現在的小孩下課都是去補習班或跟同學約出去玩。以前到處都是農田，現在都是高樓大廈而且空氣品質更糟糕了。有讀書，但是只有到小學畢業而已，成績都落在中間值。</p> 
工作篇	受訪回答(至少 50 字)
<p>① 請問○○的第一份工作是什麼呢？後來又做過什麼工作？</p> <p>② 那一份工作令您印象深刻難忘，為什麼？</p> <p>③ 工作中最辛苦的部分是什麼呢？</p> <p>④ 工時一天約多久？需要常加班？</p> <p>⑤ 請分享工作中最有成就感的地方是什麼？</p>	<p>第一份工作是做西服的，後來就改來賣蔬菜。辛苦的地方就是一大早就要去開店，然後去市場揀好幾箱的蔬菜去店裡賣。工作時間大概有12小時左右，因為是自己開店，所以不需要加班。</p> 
飲食篇	受訪回答(至少 50 字)
<p>① 請問○○過去跟現在飲食的差別？</p> <p>② 喜歡吃哪一類烹調方式？煎、煮、蒸、炸、滷、炒？請舉3道最喜歡吃的菜？</p> <p>③ 自己煮嗎？一天煮幾餐？還是外食居多？</p> <p>④ 外食喜歡吃哪一類食物？一周幾次外食？</p> <p>⑤ 喜歡甜食？喜歡吃哪些甜食？</p>	<p>以前那個年代很常吃薯薯羹，吃到都很膩了，現在有魚、肉、蔬菜等各種頂級食物可以吃。比較喜歡吃少、油的烹調方式，最喜歡吃炒高麗菜、滷肉、炒田螺肉。平常都是阿嬤煮的，一天煮兩餐，很討厭吃外食。</p> 
慢性病篇	受訪回答(至少 50 字)
<p>① 現在有哪些慢性病？</p> <p>② 何時發現得病？生病後的感覺是什麼？</p> <p>③ 一天約吃幾種藥？要吃幾次？此病曾住院治療或手術？</p> <p>④ 覺得可能造成此病可能的原因是，請列舉？</p> <p>⑤ 若可以重回到健康的身體，你會怎麼做？</p>	<p>有高血壓。60歲才發現自己得到高血壓，天氣熱的時候血壓容易升高，要趕快吃藥，才能降血壓。有可能是吃太鹹的食物。生活習慣不正常，愛喝酒。會改善自己的飲食習慣，少抽菸、喝酒。</p> 
<p>你看過長輩年輕時的模樣嗎？請和家人一起觀看以前的照片，走進照片的回憶裡。 最後別忘了說：謝謝！○○，並跟○○拍張合照或畫下記憶中○○的樣子。</p>	

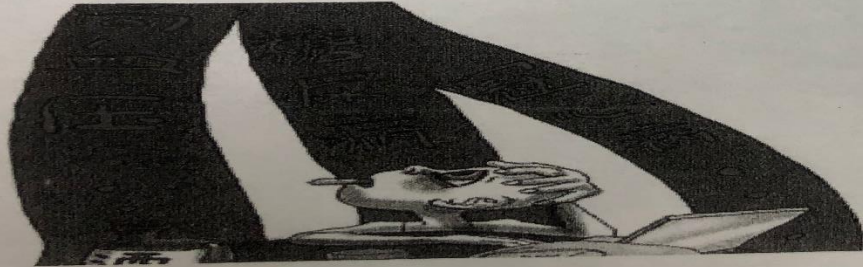
慢性病訪談

我的訪談感想（200 字以上）訪談長輩生命故事與歷程後，請寫下你的心得感想。

經過了這一次的訪談，我學到非常多的事情。慢性病是無法痊癒的疾病，因此更應該要注重新，從飲食習慣、運動到生活環境，每一個環節都息息相關。慢性病並不是只要老人才會得到，如今每個人都必須照顧好自己，關心其他人。這不僅是贏了自己擁有一個健康，沒有病痛的身體，也是贏了讓好友，家人不會為了自己擔心難過。就算是得了慢性病也不要太難過，反而影響病情。我們有幸生活在如今這樣醫學科技發達的時代，更應抱持著健康的心態去面對慢性病。我的曾祖母亦有慢性病在身，可是樂觀向上，不忘醫生叮囑，至今以九十有餘，身子仍舊硬朗。

預防慢性病從你我做起，希望能從自己養成優良的生活習慣，進而影響身旁的好友，家人。在未來的日子，帶著健康的身心，向著美好璀璨的未來持續前行。

「心得分享發表會」，請將此頁以電子檔方式於課程中發表心得分享，並票選最佳感人肺腑獎，得獎者將會有小禮物呦!!



張

抽菸、喝酒、熬夜上網、
長期飲食不正常....
會不會慢性病提早上
身?

6月8日 周五

午飯	價目
服務	2.3
	5.5
	5.5

基本：對象：年齡

抽菸：喝酒：史

家族史

心得：訪談心得收穫

光陰的故事 慢性病篇

Student reading from a paper at the podium.

作文未完
12.26

各科均有：論字藝項

下周三：團購價五折

△九年級複習講義訂購至

乙完成家政學習單

健康教報告
抽查：(一)數公(三)理(四)地(五)國英

健康體位

體型面面觀

體型變變變

覺察自我
身型

誰影響我

身體密碼

三年BMI曲線
變化

腰臀比

黃金比例

體重控制

體控桌遊體驗

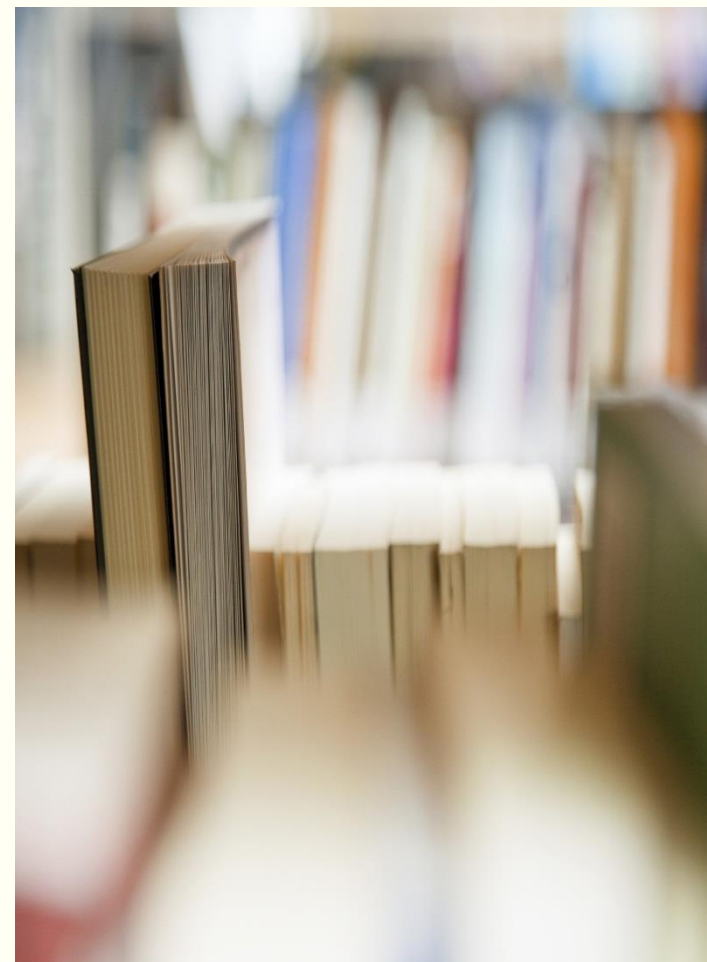
體控重要
三原則

健康諮詢達人

體重控制計畫
設定與票選

常見減重迷思

厭食與暴食



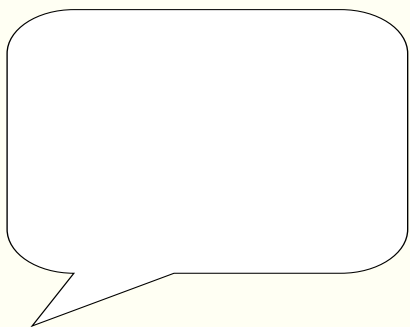
體型變變變



_____班_____號，姓名_____

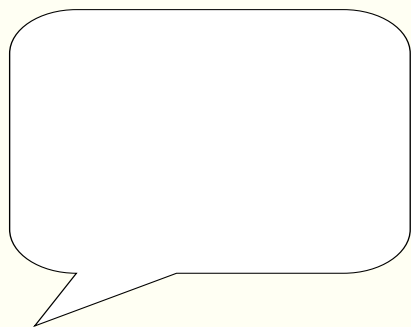
_____的前世今生成長歷程!

將自己從出生到現在照片剪輯、貼上，並寫下對自己的看法。



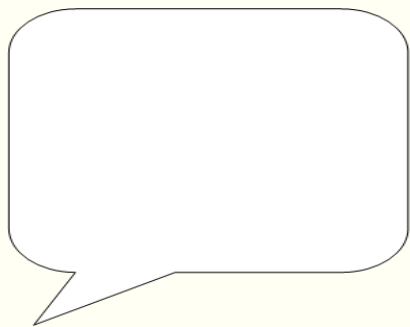
出生:我的體形是_____

感覺_____



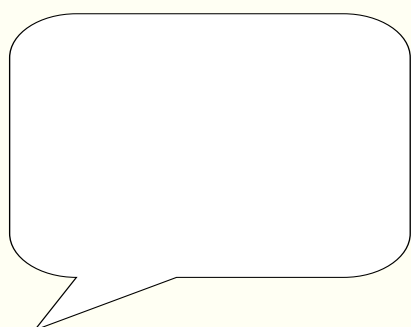
幼稚園:我的體形是_____

感覺_____



國小:我的體形是_____

感覺_____



國中:我的體形是_____

感覺_____

除了自己外，家人們的體型是如何呢?

女



男



_____，他的體型是_____號。

_____，他的體型是_____號。

_____，他的體型是_____號。

_____，他的體型是_____號。

你滿意自己現在的體型嗎?☐ 滿意 ☐ 不滿意

了解自己從小到大的變化及與家人的體型後，請分析並列舉 **3** 點現在自己體型讓自己滿意或不滿意的可能原因?

1、

2、

3、

請回答以下問題

1. 家人親友、同儕、社會文化及媒體對體型的看法，哪一項對你的影響最大?

這些看法中你是否曾反駁或質疑?☐是 ☐否，

為什麼?_____

2. 我曾嘗試與☐老師 ☐同學☐家人父母☐其他_____ (請寫下)討論，我得到的想法是_____。

體型變變變



7 班 6 號, 姓名 邱建

的前世今生成長歷程!

將自己從出生到現在照片剪輯、貼上, 並寫下對自己的看法。

出生: 我的體形是 有點胖

感覺 hen 可愛

幼稚園: 我的體形是 很胖

感覺 有點 ugly

國小: 我的體形是 小胖

感覺 看起來還可以

國中: 我的體形是 很胖

感覺 會有糖尿病

● 除了自己外, 家人們的體型是如何呢?

女

男

父, 他的體型是 1 號。

母, 他的體型是 5 號。

弟, 他的體型是 4 號。

我, 他的體型是 4 號。

● 你滿意自己現在的體型嗎? ☐ 滿意 ☒ 不滿意

● 了解自己從小到大的變化及與家人的體型後, 請分析並列舉 3 點現在自己體型讓自己滿意或不滿意的可能原因?

1. 上了國中後都沒在運動 (不滿)
2. 吃很多東西 (不滿)
3. 比較強壯 (滿意)

● 請回答以下問題

1. 家人親友、同儕、社會文化及媒體對體型的看法, 哪一項對你的影響最大?

同儕吧

這些看法中你是否曾反駁或質疑? ☐ 是 ☒ 否

為什麼? 笑笑就過了

2. 我曾嘗試與 ☐ 老師 ☐ 同學 ☒ 家人父母 ☐ 其他 (請寫下) 討論, 我得到的想法是 不會胖啊! 這樣才健康。

身體密碼

_____班，_____號，姓名:_____

覺察自己體型的方式，不僅來自個人或他人的主觀評論，也可以透過客觀的健康數據，幫助我們進一步了解體位是否也在健康的範圍之內。
現在就讓數據來解密我們的身體密碼吧！

身體質性指數 BMI：體重(公斤) / 身高²(公尺²)

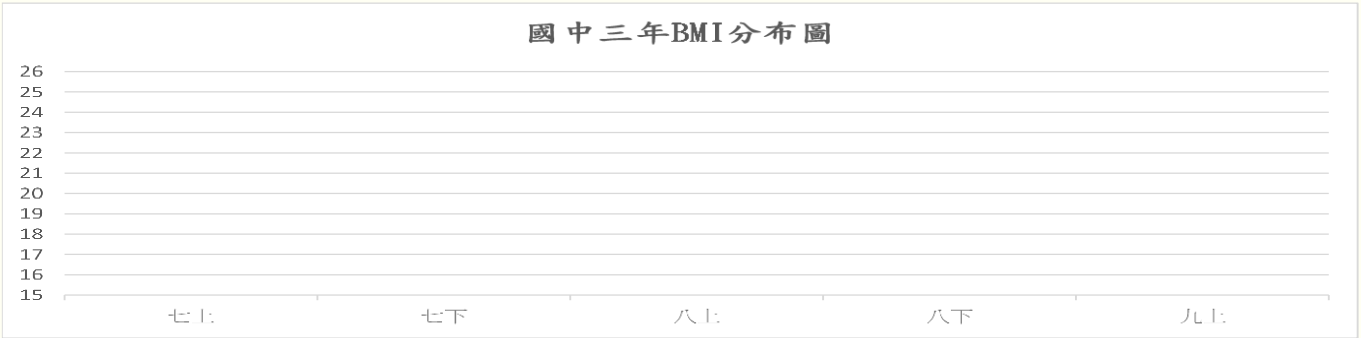
例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分，則 BMI 為：

$$52(\text{公斤})/1.55^2(\text{公尺}^2)=21.6$$

體重正常範圍為 BMI=18.5~24



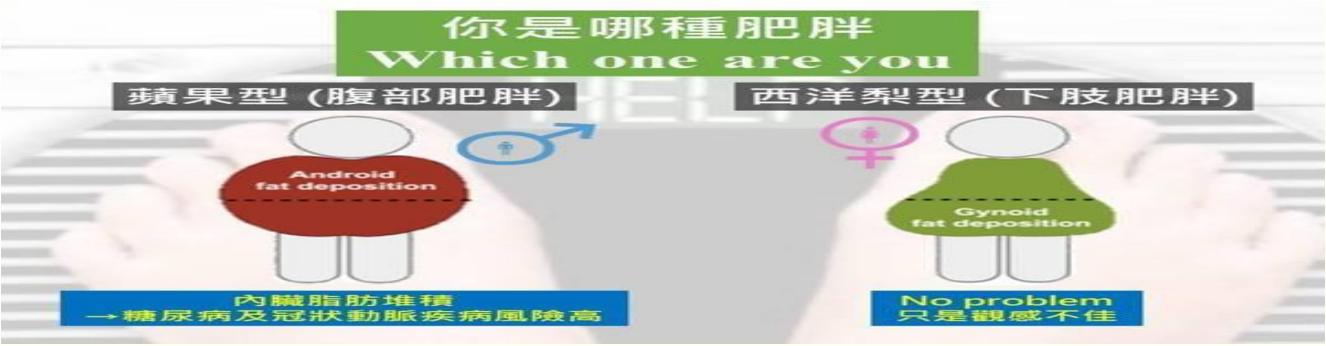
年級	年齡	身高(公尺)	體重(公斤)	BMI	BMI 計算結果
七上					<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
七下					<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
八上					<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
八下					<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖
九上					<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖



體位是否符合健康，應多方面考量體重、身體質量指數、腰臀比與體脂肪數據。

腰臀比計算方式:腰圍÷臀圍

男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分者，以及男性腰臀比 ≥ 0.9 、女性 ≥ 0.85 ，即視為腹部型肥胖(蘋果型肥胖)



體控桌遊體驗



健康諮詢達人&票選健康諮詢達人



健康諮詢達人

基本資料：
性別：男 年齡：20 歲
身高：160 cm 體重：105 kg
BMI 值：49.07
估計體脂肪率：50 %
體型評估：
☐過瘦
☐標準
☒肥胖：◎蘋果型；○水梨型

健康評估：(寫出至少五種該體型對健康的影響)
1. 行動不便，移動時較吃力
2. 可能會不孕
3. 關節炎，骨質疏鬆症
4. 心血管疾病
5. 生長激素減少

體重控制行動策略：(part 1)
☐增重： kg ☒減重：20 kg
☐維持
達成時間：1 年 5 個月 31 天

飲食計畫
少吃到很少吃
多吃蔬菜少吃肉
多吃水果
早餐吃多，晚餐吃少
不宵夜
不甜點
不飲料
不喝酒

體重控制行動策略：(part 2)
運動計畫
深蹲 10 下/天
捲腹 50 下/天
慢跑 5 小時/week
持續有氧運動

其他輔助計畫【如：生活作息】
天天睡滿 8 hrs
善用一週一休，分擔工作壓力
枕頭大戰，抒發壓力

選取人物(黏貼處)

班級：909 第 1 組 組長：3 組員：2 15 13 14 16

健康生活家

標題

潔牙高手

牙齒的豪宅

牙齒病了

刷牙與牙線

靈魂之窗

瞎子摸象

若有天看不到

還我全視界

美妙之音

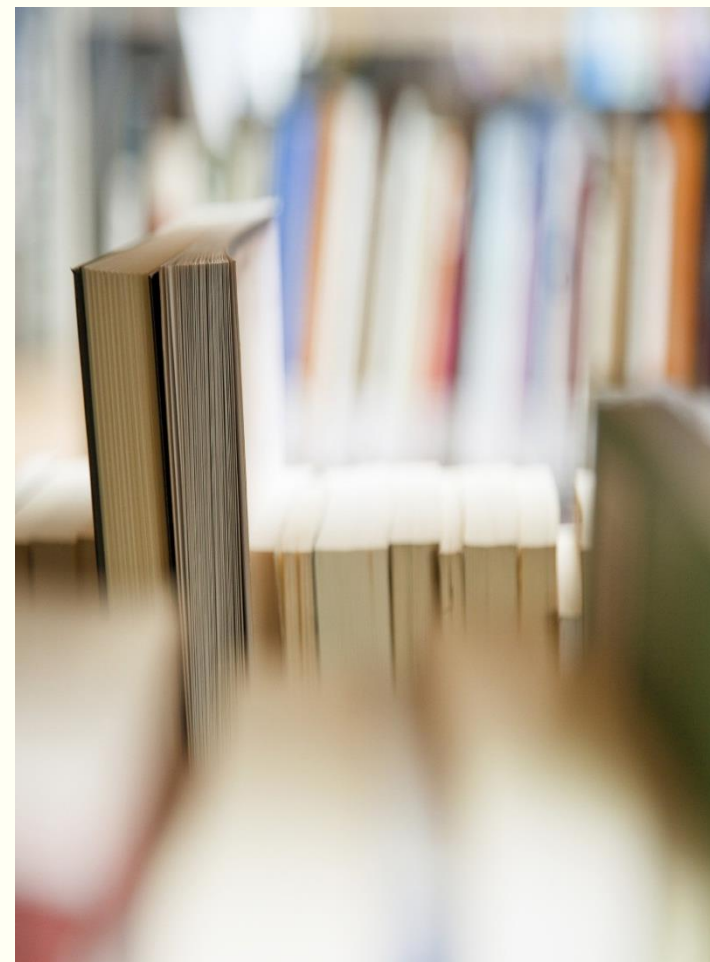
聽聽我

快手搶答

耳齡測驗

親愛的謝謝你

你有多重要



刷牙與牙線



若有天看不到



聽聽我



快手搶答



你有多重要

謝謝...

身體內每個器官，從我們出生到死亡，不間斷地為我們工作。
我們卻從來沒有感謝過它！

現在，用柔軟感恩的心，對我們的身體器官、五臟六腑說話：
感謝眼、耳、鼻、舌、身體皮膚，讓我們感受世上一切有形的東西；
感謝胃忍受冷熱粗糙飲食，磨碎食物讓大小腸能吸收養分
我們總是忽略它們，甚至有時還糟蹋它們、傷害它們。
如：暴飲暴食、抽菸、飲酒吸毒、熬夜...等等
當我們靜下心來反省時，真的很慚愧，從來沒有體會到身體對我的付出
用溫柔的話感謝它們，用愛對待它們！



請在以下的愛心框中

寫下你對身體器官
的感謝吧！

班級 701

座號 19

姓名 陳昱希

我要謝謝的是我
的眼睛，雖我已經讓
你受傷了，但我会聽醫生的話
按時滴眼藥水，不要太長熬夜早
休息，手機不要玩太久。還有我会定期
回去檢察，不會在讓你一直受傷下去。再來我要謝謝我的耳朵，謝謝
你在我無聊、不開心、難過時讓我可以聽到我喜歡的歌或是好聽的歌
，讓我的心情好一些或是變得比較不無聊。我還要謝謝我的牙齒，讓我可以吃到一些
很好吃的東西，但我很抱歉，因為我已經讓你嚴重受傷，有些甚至要裝假牙，我很後悔為什
麼我都不好好刷牙，而且我的琺瑯質從出就缺乏，我還沒有比別人認真刷。

你有多重要

謝謝...

身體內每個器官，從我們出生到死亡，不間斷地為我們工作。
我們卻從來沒有感謝過它！

現在，用柔軟感恩的心，對我們的身體器官、五臟六腑說話：
感謝眼、耳、鼻、舌、身體皮膚，讓我們感受世上一切有形的東西；
感謝胃忍受冷熱粗糙飲食，磨碎食物讓大小腸能吸收養分；
我們總是忽略它們，甚至有時還糟蹋它們、傷害它們。
如：暴飲暴食、抽菸、飲酒吸毒、熬夜...等等
當我們靜下心來反省時，真的很慚愧，從來沒有體會到身體對我的付出。
用溫柔的話感謝它們，用愛對待它們！



請在以下的愛心框中

寫下你對身體器官
的感謝吧！

班級 702

座號 17

姓名 林姿穎

我的器官每天都幫助我吃飯、聽聲音、看東西，
如果這些器官沒有幫助我，我根本就不能像現在
這樣，但是我卻沒有感謝我的器官，反而覺得這是
每個人都有的，理所當然。可是其實不是每個人都跟我一樣，
所以我們更要懂得珍惜，不是嗎？謝謝我的器官給我
一些的美好，我會更加努力的照顧你！！

謝謝老師的教導，
您上課的方式，我覺得很好玩，跟以前的
老師都不一樣，
您的方式特別活潑，
我非常喜歡這樣。

спасибо 谢谢
GRACIAS

THANK YOU

ありがとうございました **MERCI**

DANKE धन्यवाद

شُكْرًا **OBRIGADO**