

# 素養導向健康教育課程

## 分享體驗與共備

---

鷺江國中 魏珮嘉老師

新莊分區輔導108.11.20

# 內容大綱

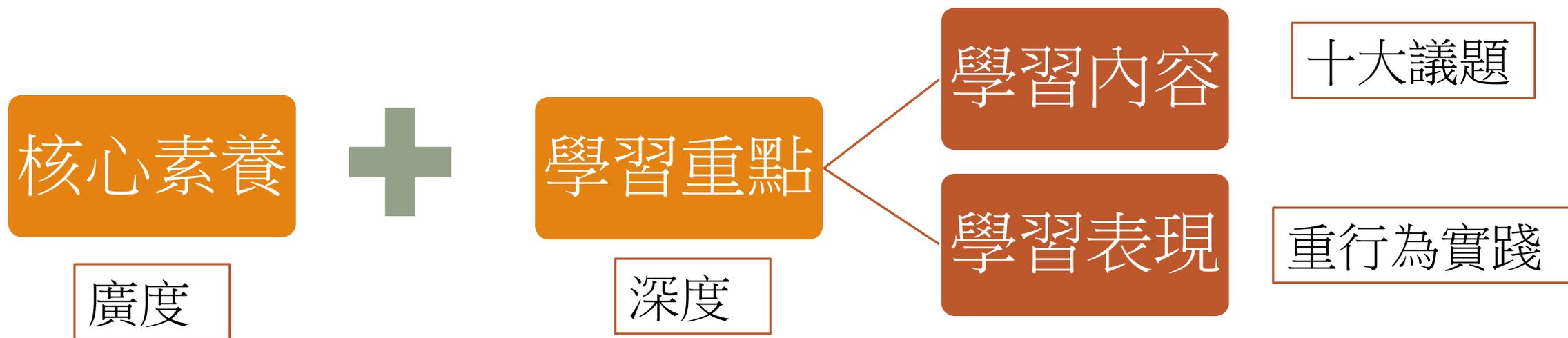
---

素養導向課程

課程示例分享&體驗

組內分享&產出

# 素養導向教學你必須想到...



是否符合素養導向教學四原則

# 素養導向課程設計的脈絡

檢視教科書內容  
→發展教學活動  
→對應核心素養  
→對應學習重點



審視課綱(學習重點  
、對應核心素養)  
→發展教學活動

- 符合：繼續採用
- 擦邊球：加強課程設計、思考教學策略方法
- 不足：回頭修改、補充

- 深化素養導向課程
- 完整核心素養

# 核心素養→健體核心素養

自我了解→檢視→轉化



面向	總綱核心素養項目	健康與體育領域核心素養具體內涵
		國民中學教育(J)
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

# 健體學習內容

健康：十大議題

體育：由項目改為範疇

3合→

3健→

3體→

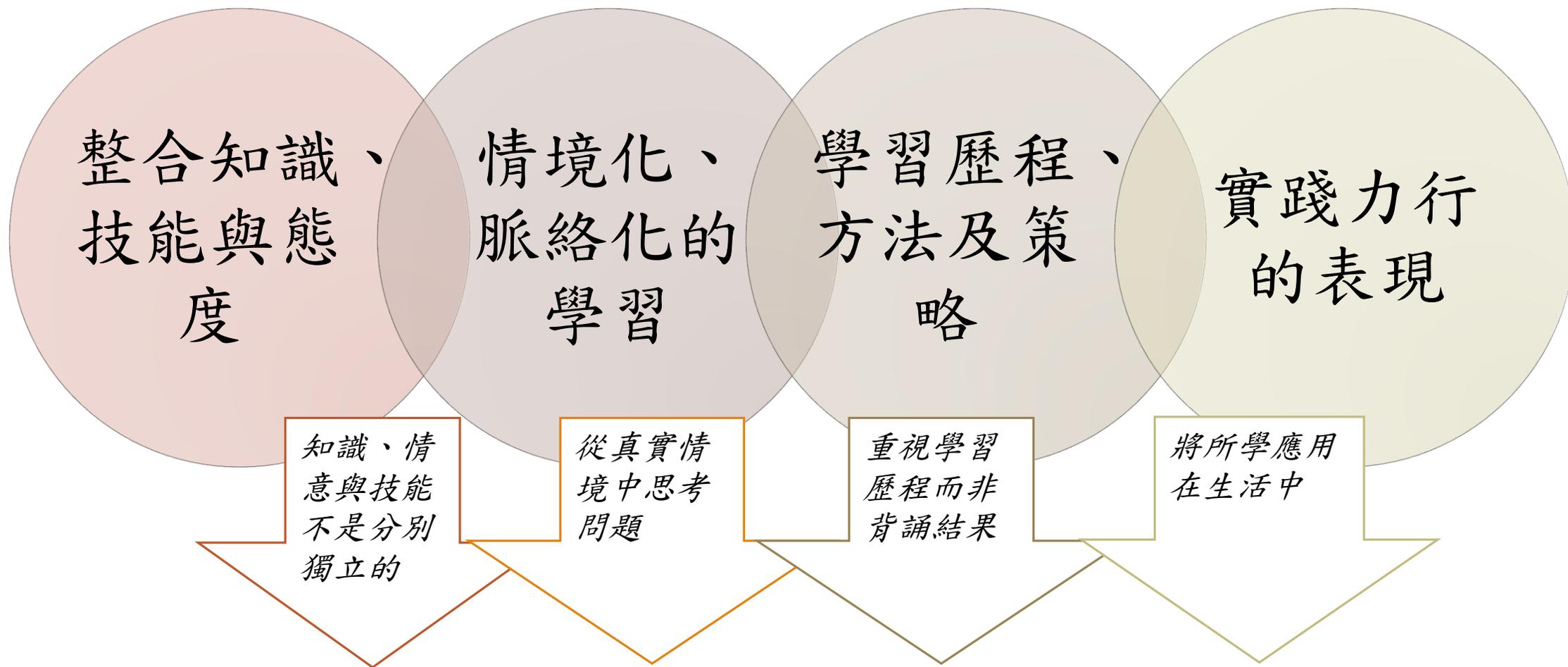
主題名稱	次項目
<b>A.生長、發展與體適能</b>	a.生長、發育、老化與死亡 b.體適能
<b>B.安全生活與運動防護</b>	a.安全教育與急救 b.藥物教育 c.運動傷害與防護 d.防衛性運動
<b>C.群體健康與運動參與</b>	a.健康環境 b.運動知識 c.水域休閒運動 d.戶外休閒運動 e.其他休閒運動
<b>D.個人衛生與性教育</b>	a.個人衛生與保健 b.性教育
<b>E.人、食物與健康消費</b>	a.人與食物 b.消費者健康
<b>F.身心健康與疾病預防</b>	a.健康心理 b.健康促進與疾病預防
<b>G.挑戰類 運動</b>	a.田徑 b.游泳
<b>H.競爭類 運動</b>	a.網/牆性球類運動 b.陣地攻守性球類運動 c.標的性球類運動 d.守備/跑分性球類運動
<b>I.表現類 運動</b>	a.體操 b.舞蹈 c.民俗性運動

# 健體學習表現

類別	次項目(健康教育ab)	次項目(體育cd)
1.知識	健康知識+技能概念	運動知識+技能原理
2.情意	健康覺察+健康正向態度	體育學習態度+運動欣賞
3.技能	健康技能+生活技能	技能表現+策略運用
4.行為	自我健康管理+健康倡議宣導	運動計畫+運動實踐

整合學習內容、學習表現、健體核心素養→轉化為學習目標

# 素養導向教學的四大原則



學習完整、結合情境、重視歷程、強調實踐

轉化原則	素養導向健康教育教學要點	對應課程教學面向
1. 把知識、技能、態度整合強調學習是完整的	<p>1-1能有組織，有系統的呈現教材，引導學生習得完整健康教育相關知識、技能與態度。</p> <p>1-2能適時整合性教育各層面內涵，協助學生歸納與統整。</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>課程架構 學習目標</p> </div>
2. 強調情境化脈絡化的學習朝向學習意義的感知以及真正的理解	<p>2-1能引發學生覺察及省思將自我的意識與其健康生活經驗、事件、情境、脈絡做適切結合</p> <p>2-2能協助學生改善與重建健康生活型態與情境經驗</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>教材內容 教學媒材</p> </div>
3. 強調學習歷程、策略及方法	<p>3-1能引導學生以探究歷程進行健康學習與參與</p> <p>3-2能協助學生進行健康議題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多元層次的學習歷程</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>教學策略 教學活動</p> </div>
4. 強調讓實踐力行表現的空間，讓所學遷移，持續精進	<p>4-1能引導學生應用所學，以因應解決日常健康相關的問題與需求</p> <p>4-2能協助學生能所學遷移與應用，以持續精進健康教育知能與行動</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>學習任務 學習評量</p> </div>

# 情緒管理—比IQ更重要的事

## 了解自己 的情緒

- 及時發現與辨別的能力
- 接納情緒
- **事件→情緒**

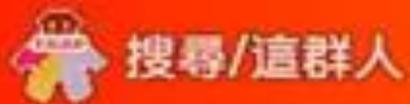
## 同理他人 的情緒

- **情緒你我她**
- 適當表達
- 控制衝動
- 有效調節的能力

## 自我激勵

- 面對挫折
- 壓力控管
- **正向思考**的能力

# 如果人類情緒顛倒，這世界會.....



這是個

# 情緒九宮格



情緒九宮格

	正向 情緒	

班級：\_\_\_\_\_組別：\_\_\_\_\_組員：\_\_\_\_\_

情緒九宮格

	正向 情緒	

班級：\_\_\_\_\_組別：\_\_\_\_\_組員：\_\_\_\_\_

# 情緒你我她



ROUND1		ROUND2		ROUND3		ROUND4	
我的情緒	右一的情緒	我的情緒	右二的情緒	我的情緒	右三的情緒	我的情緒	右四的情緒
得分：		得分		得分		得分	
總分：							

※被猜對&猜對別人→得3分 ※猜對別人→得1分 ※被猜對→得1分

# 班上學生告訴你...她/他戀愛了...

各式各樣的情緒

生氣

憤怒

沮喪

平靜

驚訝

冷漠

興奮

感動

滿足

# 事件二

各式各樣的情緒

難過

震驚

沮喪

釋懷

鄙視

害羞

快樂

幸福

感動

# 事件三

各式各樣的情緒

厭惡

失望

排斥

尷尬

驚訝

緊張

心動

開心

興奮

# 事件四

各式各樣的情緒

悲哀

痛苦

愧疚

害羞

焦慮

平靜

甜蜜

愉快

自在

# 例

## 分析他的生活習慣... 每組抽選8個生活習慣

健康人生沒有那麼簡單，常常知道但卻做不到。如果你是他，你可以如何改變呢？請檢視他的生活習慣，想想可以如何改變....

班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 組員：\_\_\_\_\_

有利因素

有害因素

■ 增加有利因素的方法(除了上面的生活習慣，可以怎麼做?)：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

■ 減少有害因素的方法(針對抽中的生活習慣，可以怎麼改善?)：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 例

## 認識體腔與器官

- 認識人體五大體腔
- 認識器官構造與功能
- 搜尋器官影片(播放&筆記重點)

## 搶救器官大作戰

- 器官心臟病
- 器官與系統



強調學習歷程、策略及方法

A1：身心素質與自我精進

玩法一：器官心臟病  
認識體腔內的器官



## 玩法二：搶救器官 認識器官所屬的系統

- ※將所有牌蓋在桌面上，每人輪流翻一張牌。
- ※當桌面出現三張相同系統的器官，則手去拍該器官，並喊出該器官所屬系統。
- ※喊到且最快拍到者可將牌收走，搶救越多器官者勝。



# 例

## 小鬱你別亂入

- 小鬱和我沒關係嗎
- 小鬱上身的跡象
- 小鬱最愛哪種人
- 憂鬱患者的獨白

參考網址：<https://depressytrouble.tw/>

## 有點憂鬱怎麼辦

- 面對憂鬱我可以做的事
- 我的憂鬱指數、年度代表字

# 看圖說話時間....

每張圖片停留2分鐘，時間到後向下一組傳遞



## 小鬱 OUT！避免小鬱亂入的 12 招

有點憂鬱怎麼辦？預防憂鬱你可以？請根據圖示，寫下圖上所代表的涵義。

①	②	③	④	⑤	⑥



四種你不該多吃的黑暗食物				七種療癒身心的美食								

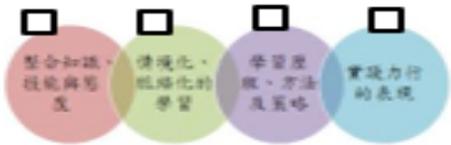
班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 組員：\_\_\_\_\_

強調學習歷程、策略及方法

B1：符號運用與溝通表達

新北市健體領域輔導團108學年度 第 1 學期  
 新莊分區共備 素養導向健康教育課程設計表

組內共備時間  
 (分享討論&產出)  
 報告OR帶領體驗

教學主題 (課程名稱)		設計者 (服務學校)
年級		總節數
課程教學 原則		領綱核心素養
學習 重點	學習 內容	
	學習 表現	
學習目標		
教學流程 簡述		



課程資料  
新北健體輔導團網站



回饋表單  
研習名稱：公開課&社群