

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

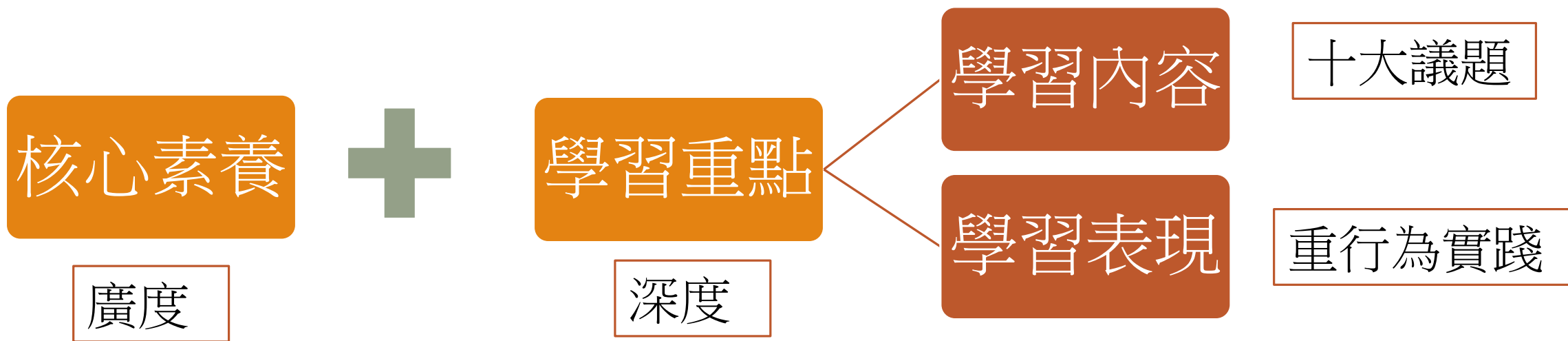
內容大綱

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→

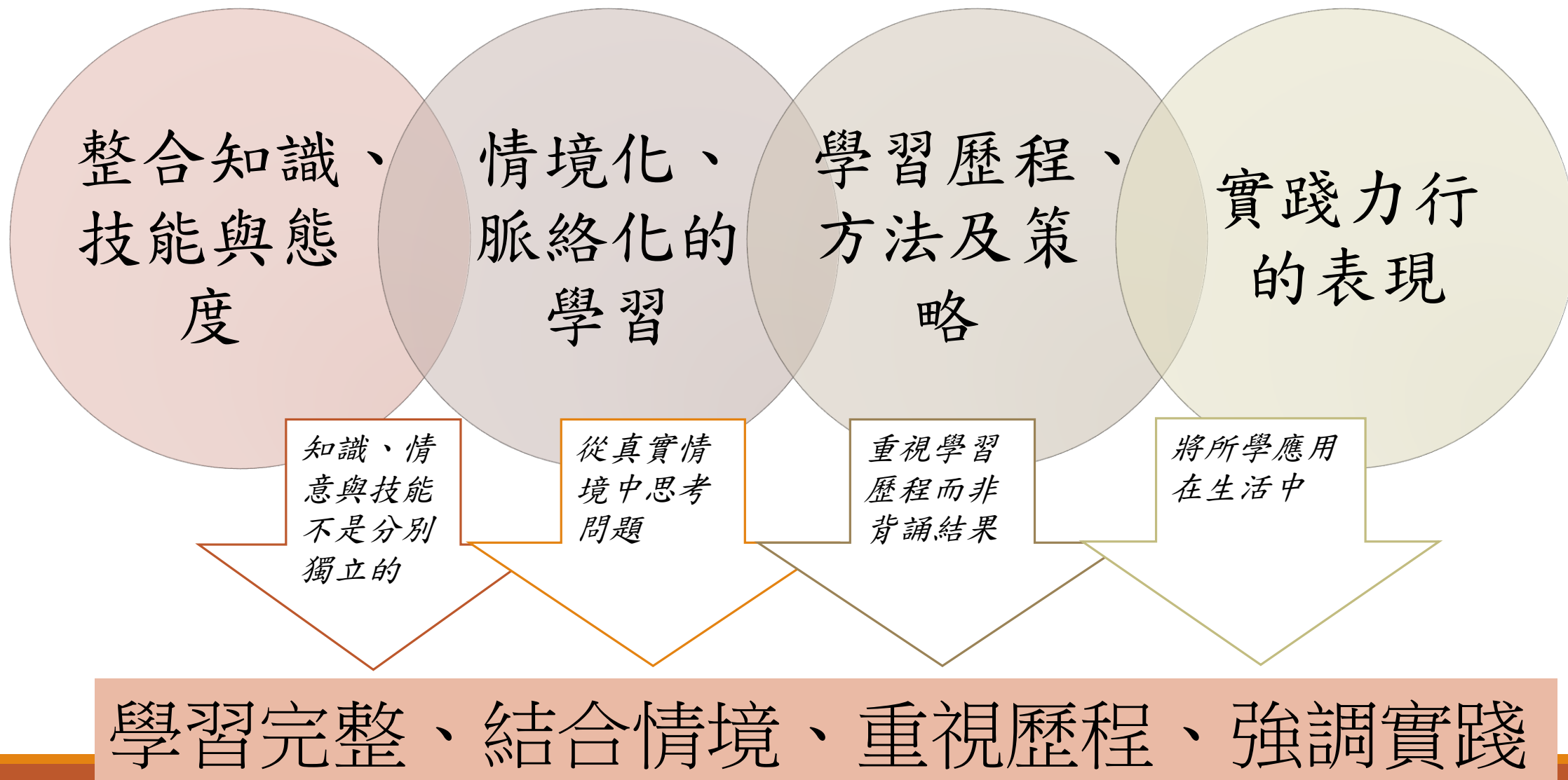
主題名稱	次項目
A.生長、發展與體適能	a.生長、發育、老化與死亡
	b.體適能
B.安全生活與運動防護	a.安全教育與急救
	b.藥物教育
	c.運動傷害與防護
	d.防衛性運動
C.群體健康與運動參與	a.健康環境
	b.運動知識
	c.水域休閒運動
	d.戶外休閒運動
	e.其他休閒運動
D.個人衛生與性教育	a.個人衛生與保健
	b.性教育
E.人、食物與健康消費	a.人與食物
	b.消費者健康
F.身心健康與疾病預防	a.健康心理
	b.健康促進與疾病預防
G.挑戰類 運動	a.田徑
	b.游泳
H.競爭類 運動	a.網/牆性球類運動
	b.陣地攻守性球類運動
	c.標的性球類運動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



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	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。 1-2能適時整合性教育各層面內涵，協助學生歸納與統整。	課程架構 學習目標
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	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 2-2能協助學生改善與重建健康生活型態與情境經驗	教材內容 教學媒材
3.強調學習歷程、策略及方法	3-1能引導學生以探究歷程進行健康學習與參與 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	教學策略 教學活動
4.強調讓實踐力行表現的空間，讓所學遷移，持續精進	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 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	學習任務 學習評量

例

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.....



搜尋/這群人

這是個

情緒九宮格



	正向 情緒	

班級：_____組別：_____組員：_____

	正向 情緒	

班級：_____組別：_____組員：_____

C2：人際關係與團隊合作

強調學習歷程、策略及方法

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

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。



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

組內共備時間 (分享討論&產出) 報告OR帶領體驗

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

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