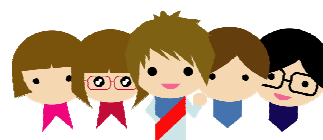
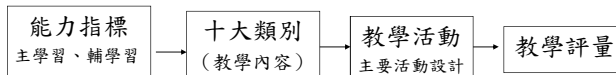


玩出健康來~ 創意健康教學活動設計

臺北縣國中健體輔導團
中平國中蕭雅娟

健康教育自編教材之規劃



主題軸一：生長、發展

- 由出生、成長、老化、死亡
的各發展階段，開發個體生
長、發育和身體功能的潛能
- 健康是多層面的，個人可採
取有效自我照顧方法來增進
健康。
- 對個人身心健康與家庭、社
會和諧而言，性是人類生活
中重要的一部份。

生長發展
與
老化死亡

個人衛生

性教育

主題軸二：人與食物

- 食物的主要功能在提供人生各階
段身體所需的營養及滿足心理的
需求。
- 人類選擇食物受到許多因素影響，
並進而養成個人的飲食習慣。
- 食物的（生產）製備及保存過程，
會影響其營養價值及安全性。
- 飲食與運動對健康有密切關係。

人與食物

主題軸三：運動技能

- 運動技能可透過基礎性、特殊性的動作發
展來培養，並能應用於日常生活中。
- 了解各種運動概念，以提升運動技能。
- 了解並遵守各項運動規則，進而依據規則，
從事運動。

主題軸四：運動參與

- 身體活動的參與是人類生活的重要型態，
具有個人、社會和文化層面的意義。
- 運動參與是充實休閒生活、增進體適能的
重要方式。
- 具備正確的運動概念有助於參與適當的身
體活動與發展計畫。

主題軸五：安全生活

- 具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。
- 具備緊急狀況處理及急救技能，以降低傷害的嚴重性。
- 具備正確使用藥物的概念，避免物質濫用，而危害個人、他人及社會健康
- 具備運動傷害預防及處理的知能，以減少運動事故傷害發生，並維護身體健康。

安全生活

藥物教育

主題軸六：健康心理

- 正確認識自己，肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。
- 良好的人際關係讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持。
- 壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等技巧，有助於行為的適應。
- 社會、文化中多元的價值觀應被了解與尊重，並培養健全的生活態度與運動精神。

健康心理

主題軸七：群體健康

- 健康促進與疾病預防在於管理及改善健康狀態，以提升健康品質
- 消費者能辨認健康與運動資訊的正確性，並經由合適管道選擇健康與運動的服務及產品。
- 在營造個體、社區與環境健康的過程中，人與環境是相輔相成的

健康促進與疾病預防

消費者保健

環境教育

能力指標與十大類別之對應

- | | |
|-------------|-------------|
| ● 生長發展與老化死亡 | ● 藥物教育 |
| ● 個人衛生 | ● 心理健康 |
| ● 性教育 | ● 健康促進與疾病預防 |
| ● 人與食物 | ● 消費者保健 |
| ● 安全生活 | ● 環境教育 |

學期課程之規劃架構

- 強調學習目的與生活連結。
- 主題式統整學習，條理有序。
- 自編課程與課本搭配運用。
- 學生了解學習進度及配合事項。

進度表

十大類別與教學活動

老師們絞盡腦汁



親愛的學生，我讓上課變有趣了！

一、生長發展與老化死亡

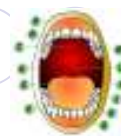
- 運用兩個簡短的Flash動畫，引起學習動機，再接著進行深入討論！
 - 學習人生各階段的發展 ([30秒過一生](#))
 - 學習面對失落與死亡 ([加油走下去](#))

【類型】
電腦動畫

二、個人衛生

- 牙齒保健—[正確刷牙與牙線使用](#)
 - 藉由實際操作，了解學生健康行為的養成
 - 強調健康行動比理論更重要！
- 場地：最好是有水龍頭的教室(例如實驗室)
- 學生自備用具：牙刷、漱口杯、鏡子。
- 教師準備：牙菌斑顯示劑、牙線。
- <http://www.toothclub.gov.hk/chi/index.html>

【類型】
實際操作



三、性教育

- 糖玻璃
 - 導演的話【吳秀菁】：如果有一部戲，可以把長久以來偷看A片的秘密攤開，讓家長與孩子對話、老師與學生討論、男生女生彼此對談：A片到底是什麼東西？看完讓人產生什麼幻想？情與愛又存在著什麼關係？我希望那就是「糖玻璃」！
 - 指導單位：教育部／內政部兒童局；片長40分鐘
 - [觀賞指引](#)
 - [購買資訊](#)

其他影片資訊：

- * 青春四人行—國健局
- * 愛情生理學--
- * 鏡頭下的虛幻-解讀色情媒體—國健局
- * 性別平等教育(九個單元)--教育資料館

【類型】
影片教學

四、人與食物

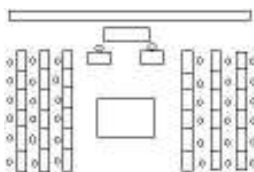
- [健康醫學學習網](#)—吃吃喝喝分類帽
 - 教育部健康醫學網：健康醫學學習館→健康教育→人與食物
 - <http://health.edu.tw/>
 - 藉由網路學習，讓學生從遊戲中體會每日三餐如何安排均衡飲食及適當份量。
 - 亦可作為一日菜單設計之替代活動。
 - [學習單](#)。

【類型】
網際網路



五、安全生活

- 安全常識搶答大挑戰
 - 利用疊疊樂遊戲進行中的緊張氣氛，教導學生安全需時時具備「危機意識」，戰戰兢兢才能「永保安康」！
 - 學生狀態—全班分成兩組搶答
 - 準備教具—搶答鈴、疊疊樂積木一組
 - 教室配置—如圖



【類型】
遊戲

六、藥物教育

- 菸害防治—[海賊王](#)；檳榔教育—阿猛&Mr.王
- 拒絕誘惑
 - 使學生了解一旦接觸菸、酒、檳榔、成癮物質，會對個人、家庭、社會造成許多影響。
 - 透過電影「[魔戒](#)」中擷取的畫面，劇中演員生動的演出，讓學生感受拒絕誘惑所面臨的各種考驗
 - 教導學生轉化情境，當面對這些成癮物質時，能夠堅定意志、勇敢說不。

【類型】
多媒體

七、心理健康

●青少年的壓力六面體

- 教育部健康醫學網：健康醫學學習館→健康教育→[健康心理](#)
- <http://health.edu.tw/health/portal/index/index00/index.jsp>
- 讓學生了解平常接觸的壓力來源
- 透過網站評估，了解每個人承受壓力的狀態
- 學習壓力調適的方法，實際演練放鬆技巧
- [學習單](#)

【類型】
網際網路



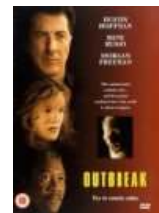
八、健康促進與疾病預防

●危機總動員

- 電影拍攝手法生動，學生有興趣，反應熱烈。
- 適時掌握課程重點，於影片播放時提醒學生注意。
- 透過[學習單](#)深入學習。

●恐怖的家庭醫學

●大愛醫生館



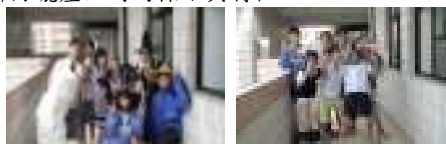
【類型】
影片教學

九、消費者保健

●防曬走秀

- 防曬品猜一猜
- 【旁白】各位女士先生：現在為您介紹2007年最新防曬產品，登場的模特兒是…，模特兒身上配戴的屬於物理性防曬的有…、化學性防曬的有…，本組防曬產品具備以下的特色…。
- 第一組、第二組
- 使學生了解防曬產品的的標示與特性。
- [學習單](#)。

【類型】
表演



十、環境教育

●正在吃地球的經濟恐龍

- 透過環保漫畫使學生了解環境所遭遇的問題。
- 利用「故事接龍」的方式加強學生的注意力。
- 學生自己說故事而不是聽故事，內化其環保意識。

●一個五百元的垃圾袋

- 網路小故事，教導學生環保意識及國際觀。

【類型】
多媒體



教學評量

- [電子化學習單](#)
- [親子互動學習](#)
- [健康行為檢核表](#)
- [Talk and Show](#)
- 百萬中學堂
- 樂趣化評量



學校該教的事

- 健康教育應該教導學生面對生活中遭遇的情境，處處皆教材！
 - 營養缺乏對對碰
 - 社區的飲食地圖
 - 健康記錄卡
 - [案發現場](#)—家庭安全
 - CPR挑戰賽
 - 休閒賓果



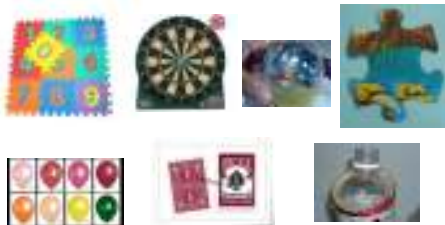
…未完成



腦筋急轉彎

● 請選擇以下任一物品，配合健康十大類別，發揮無厘頭的創意功力，設計一個教學活動吧！

- 飛標
- 扭蛋
- 拼圖
- 氣球
- 撲克牌
- 套圈
- 巧拼墊



感謝聆聽 敬請指教



筆記

