

健康生活家 A+

健康素養自主學習手冊

國小 4-6 年級學生 適用



學校名稱：

班級： 年 班

學生姓名：

家長簽名：

愛的健康叮嚀



親愛的同學：

今天你健康了嗎？邀請你加入「健康生活家」的自主學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！

本手冊共有「聰明吃、快樂動 健康體位」和「就醫用藥保安康 全民健保與正確用藥」二個主題，各主題的學習內容包括：

學習歷程

☐ 健康生活事件簿：

健康故事說給你聽

☐ 健康生方程式：

四層次提問你回答

☐ 健康生活大補帖：

知識和技能你學習

☐ 健康生活資訊站：

健康訊息網你連結

☐ 健康生活練功坊：

情境式考驗你挑戰

☐ 健康生活行動 GO：

健康行動揪你實踐

主題一

聰明吃、快樂動

健康體位



雞排
小手攜大手和家人一起學習

健康生活事件簿

1

升上五年級的阿貴，最近上體育課的時候都不想動，只是躲在角落看著同學在操場上跑跳

好羨慕喔！我每次一動身上的肉一坨一坨的，好醜，我很不想要在同學面前運動



2

阿貴看著同學妮妮，心裡想：「妮妮身材看起來好好，大家都喜歡她」



3

此時導師王老師剛好從操場走過，看到阿貴一個人坐在旁邊

阿貴，你怎麼了？不舒服嗎？怎麼不跟大家一起玩？



4

於是阿貴告訴王老師，他的煩惱：覺得自己身材很糟糕、很丟臉，同學不喜歡和自己玩，如果能變瘦就好了



5

王老師說：「阿貴，你很棒的，像老師就覺得你很體貼，有愛心啊！這些都是同學喜歡的優點喔。」

那…我還有什麼優點呢？

很體貼
有愛心

6

老師又說：「外表只是你的一部分，而不是全部。為了健康，才是你需要控制身材和體重的真正理由。」

出發囉！

健康邁向
體位

7

阿貴說：「老師，知道了，我會為了健康，認真地控制體重，同時還要多多培養和找到自己更多的優點喔！」

加油

8

老師笑著說：「如果老師看到你的優點時，一定會跟你說喔！」接著阿貴很高興跟老師說

老師再見，我要趕快去跟同學一起打球了！

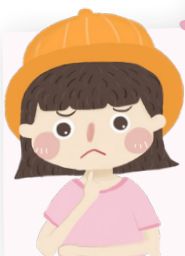


親愛的同學：阿貴為什麼上體育課時不想要運動呢？你會因為身材不好，而覺得自卑嗎？

健康生活方程式

 根據阿貴故事回答以下問題：

事實 Facts



故事中，聽了王老師的話，阿貴有什麼改變呢？

感受 Feeling



阿貴看到身上的肉一坨一坨，心情是如何？

發現 Finding



對於你自己的身材和體重，你覺得滿意嗎？為什麼？

未來 Future



如果你想要維持或改進自己的體重，你會如何做呢？

親愛的同學：對自己的身材要有適當期待，均衡飲食、規律運動，維持健康體位！

健康生活大補帖

1. 我要「身材好」才會受歡迎嗎？

「不一定吧！像阿貴雖然長得很福態，但是他有愛心、很貼心，大家都很喜欢他呢！」
所以不要因為對身材的不滿意，忽略自己的優點，進而影響對自己的信心！



【優點加油站】

一在紅色框內填上你擁有的優點；在藍色框內填上你希望的優點

2. 過胖過輕都不好！- 對健康的影響



無精打采、注意力減退
掉頭髮、骨質疏鬆
貧血、月經失調
生長遲緩、營養不良



小時候胖，長大還是胖比例高
罹患慢性病（糖尿病、高血壓、心臟病等）
受到同伴嘲笑與排擠、缺乏自信與憂鬱。

不管是太胖還是太瘦，都會對身體帶來傷害

3. 健康飲食 **聰明吃**

- 👍 吃得均衡：每天攝取六大類食物，不挑嘴偏食
- 👍 吃得認真：天天足量五蔬果，吸收豐富的纖維質。
- 👍 吃得開心：心情愉快地享受各種新鮮、營養食物。
- 👍 吃得謹慎：避免高脂、高糖、高熱量的食品與飲料。

昨天你有吃了哪些蔬菜和水果？

- ☐ 有吃到 3 碟（拳頭）蔬菜
- ☐ 有吃到 2 份（拳頭）水果

蔬菜類

1 碟 × 3/day



水果類

1 份 × 2/day



4. 健康活力 **快樂動**

每天多多身體活動和規律運動，帶來的好處有：

- ♥ 生長發育、長的高
- ♥ 消耗熱量、好體位
- ♥ 心肺功能、有活力
- ♥ 學習專注、變聰明
- ♥ 心情愉快、快樂多

放假的時候你都在做什麼？有身體活動、做運動嗎？



阿貴：我喜歡看電視，假日的時候，不想動，好好休息。



妮妮：我喜歡打球，假日想去戶外活動，但因為補習沒時間。



小齋：平時我都有運動，放假時還會到戶外騎車、跑步。



你覺得自己身體活動、運動的情況，跟誰比較像？



這樣的情況，對健康有什麼影響呢？

健康生活資訊站

快來判斷自己是否屬於

健康體重

兒童及青少年版 BMI 計算機

衛生福利部國民健康署

<https://km.hpa.gov.tw/ChildBMI/ChildBMI.aspx>



世界衛生組織 (WHO) 建議計算

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來判定體位是否健康

各位同學請連結網站，檢測自己的體位：

☐ 過輕 ☐ 正常理想 ☐ 過重 ☐ 肥胖

說說看，對於自己的體位你的看法是什麼呢？

「運動計算機」 能算出你運動消耗的卡路里

衛生福利部國民健康署

請輸入您今日運動時間：

運動消耗熱量計算公式： $\text{MET(消耗熱量kcal/kg/h)} \times \text{體重(kg)} \times \text{運動時間(h)}$
PS:輸入單位請寫分鐘 (範圍1~200,000分鐘)

• 您的年齡： 歲(範圍5~130歲)
• 您的體重： kg(範圍10~250kg)



與家人一起上網輸入運動情形和時間，

計算你今天運動消耗的熱量是：_____ 卡路里

家人和你每日的運動量是否足夠呢？

貼心小提醒：世界衛生組織建議

- ◆ 5-17 歲兒童及青少年每日運動應累積 60 分鐘，每週累計 420 分鐘
- ◆ 每次運動至少 10 分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣。

跟著影片認識「我的餐盤」全穀類雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類等 6 大類食物皆提供人體不同的必須營養素，缺一不可。

「我的餐盤」☐ 訣歌帶動跳 MV- 兒童版

<https://www.youtube.com/watch?v=CBn5BRmazAI>



衛生福利部國民健康署

健康生活練功坊

根據以下問題選擇適切的答案

1. 當你看到同學擁有好身材、很帥、漂亮的時候，最符合你的想法是【 】

- A. 覺得難過和自卑，討厭自己沒有這麼好的身材體型。
- B. 雖然身材沒有很好，但我有其他的優點，自己也是不錯的。
- C. 很羨慕同學，想辦法要讓身材變好，這樣大家才會喜歡我。

2. 昨天已經吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問你要不要吃炸雞腿便當，最符合你的想法是【 】

- A. 覺得自己不是很胖，所以再吃炸雞腿應該沒關係
- B. 請爸爸改買滷雞腿或是鹽水雞腿，少吃油炸的便當
- C. 如果買的是自己喜歡吃，或是好吃的炸雞，那我就會吃

3. 如果發現最近自己身高沒有長高，但體重卻變重了，最符合你的做法是【 】

- A. 下課時間，選擇不要待在教室裡，多到操場上跑步或跳繩。
- B. 可以跟爸媽說，去買幫助長高、變瘦的健康食品來吃。
- C. 下課時間太短，適合留在教室，營養午餐時吃少一點就好。

解答

你的選擇答案是：與1.(B)、2.(B)、3.(A)都不一樣「再加油」：表示健康體位的功力很不夠，還要更加努力學習喔！

你的選擇答案是：有1-2題與1.(B)、2.(B)、3.(A)一樣「很不錯」：表示健康體位的功力還要加油喔！

你的選擇答案是：1.(B)、2.(B)、3.(A)「一級棒」：表示擁有健康體位A+功力

健康生活行動 GO

健康，吃出來

放學時，你覺得肚子餓，想買點心吃，看到好香好吃的雞排…



你決定的選擇是：☐買雞排吃 ☐不會買雞排 ☐其他：

你為什麼這樣選擇，優點是：

☀️ 你覺得這是好的決定嗎？

健康，動起來

這是阿貴放假日的作息安排：

早上 8 點
起床

上午 10-12 點
打電腦

下午 3-5 點
寫功課

晚上 9-11 點
看影片

晚上 11 點
以後睡覺

☀️ 你覺得阿貴假日時的作息安排好不好？為什麼？

☀️ 在假日的時候，你會決定在以下時間，做些什麼事呢？

起床

上午

下午

晚上

睡覺

☀️ 你覺得自己假日作息的安排，對健康體位有幫助嗎？為什麼？



主題二

就醫用藥保安康

全民健保與正確用藥



小手攜大手和家人一起學習

健康生活事件簿

1

小齊放學回家，媽媽看到他好像生病了…

你看起來臉色蒼白，我帶你去看病吧！



媽媽，這幾天我好像常常反覆發燒、很不舒服……

2

爸媽和小齊討論要去哪裡看病？

可是去大醫院要等好久…

去大醫院吧！這樣我比較放心。



3

討論之後，爸媽決定帶小齊到附近診所看病

還是去我們家常看、距離又近的診所，找曾安心醫師吧！

我覺得這樣也好，爺爺的高血壓、妹妹的過敏性皮膚炎跟奶奶睡不好的問題，也都是找曾醫師。

嗯～那幽默風趣的曾醫師，可算是我們家的家庭醫師喔。



4

在前往看病的路上，媽媽提起上次健康檢查，發現有貧血的現象。



5

看診時，小齊說了自己的病症，經曾醫師檢查後，小齊是感冒了…

我開了三天份的藥，等下去藥局領藥，除了要按時吃藥外，多喝水、生活作息要正常。



6

幾天後，小齊已經恢復健康了，跟家人在客廳聊天，奶奶問小齊…

抗生素這麼有效？我下次請曾醫師開些給我，放在家裡，以備不時之需…

小齊，你是吃了什麼藥？才幾天時間就看你活蹦亂跳。

爺爺，看病囤積藥物，是浪費醫療資源的！

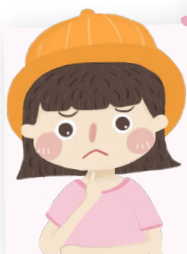


親愛的同學：你生病的時候，會選擇去哪裡看病呢？如果需要吃藥治療，你都有遵照醫囑服用嗎？

健康生活方程式

 根據小齊看病的故事回答以下問題：

事實 Facts



故事中，小齊生病了，最後選擇到大醫院還是附近診所看病？為什麼？

感受 Feeling



小齊的爸爸對於到大醫院看病的感受是什麼？
小齊的媽媽對於到大醫院看病的感受是什麼？

發現 Finding



你覺得生病的時候「先到附近診所看病」、「看病時說明自己的病症」、「按時服藥、不囤積藥」重要嗎？為什麼？

未來 Future



為了維護健康和珍惜醫療資源，如果你或家人生病時，應該要如何就醫或用藥呢？

親愛的同學：優先選擇看家醫、表述病症有方法、聰明用藥愛健保、珍惜資源 we can do !

健康生活大補帖

1. 就醫優先選「家醫」

生病時，固定先到一家附近基層診所就醫就近看病好方便、固定醫師最安心

「小醫院看小病，大醫院看大病」
使醫療資源能被最有效率地運用



選家醫·家家久：和家人一起討論，寫出或畫出理想中的家庭醫師的條件或樣貌

2. 述說病症有方法

使用「**那**不**就**好**說**了」口訣清楚告知醫師自己的病情和治療的想法

「**哪**」裡不適：部位在哪裡？
「**不**」適感受：是痛、癢、熱嗎？程度嚴重嗎？
不適多「**久**」：時間多久了？頻率？發生次數？
怎麼變「**好**」：做了什麼病情變好？例如：喝水
「**說**」出疑慮：提出對醫療的疑問？例如：要打針嗎？
「**了**」解治療：說出知道的治療方式，例如：吃藥時間

根據這個圖片的生病情況，練習使用「**那**不**就**好**說**了」
口訣跟醫師表述病情和對治療的想法，我會說：



3. 聰明用藥遵醫囑

- ☀️ 聽從醫師指示服用藥物、不可自行停藥
- ☀️ 不重複就醫、額外索取或囤積藥品
- ☀️ 按時回診與追蹤



服藥小叮嚀

- ✓ 使用口服藥物時，搭配白開水服用。
- ✓ 吃藥時避免搭配果汁、牛奶、茶、酒等飲料。
- ✓ 如果忘記服藥了，下次服藥時要使用正常劑量，不可以自行服用兩倍劑量。



4. 珍惜健保，保安康

在臺灣每一個人出生就必須加入全民健康保險，透過**自助**（自行繳保費以便生病就醫時使用）、**互助**（大家相互幫助生病者就醫費用）的精神，守護大家的健康。

浪費全民健保醫療有哪些情況呢？



看病多、拿藥多、檢查多

請檢視以下的珍惜健保資源的行為，你做到的情形（有做請打 ✓）

- ☐ 1. 生病時，會先到附近診所看病，必要時才轉到大醫院。
- ☐ 2. 為了讓病趕快好，生病的時候先去急診室就醫。
- ☐ 3. 看病後按時吃藥，不會重複看病或多拿藥。
- ☐ 4. 向家人或朋友說明全民健保的好處。
- ☐ 5. 當家人或朋友看病的時候，我會提醒他們珍惜健保資源。

恭喜你～獲得 5 個 ✓，成為「愛健保達人」！

健康生活資訊站

觀賞影片來了解
避免重複檢驗檢查 注意用藥安全
全民健保 珍惜醫療資源

衛生福利部中央健康保險署
<https://www.youtube.com/watch?v=gbay9ajCNPQ>



影片中阿伯要求醫師做檢查和多拿藥，你覺得好不好？為什麼呢？



觀賞影片、聽歌曲來了解
分級醫療
小病到社區診所大病到大醫院

衛生福利部中央健康保險署
<https://www.youtube.com/watch?v=qowOexCdVIY>



影片中醫生說要看病要如何選擇醫院，才能避免醫療資源浪費呢？



Quizlet 線上學習

表述病症

「那不就只好說了」口訣

衛生福利部中央健康保險署
https://quizlet.com/_9z7d07?x=1qq&i=3qxmxx



【配對遊戲】

將六個口訣
和正確內容
移動至一起
即可過關！



健康生活練功坊

根據以下問題選擇適切的答案

1. 如果你要跟患有高血壓的家人，宣導就醫和用藥的觀念，最適合你的想法是【 】

- A. 可以重複多看幾家醫院，來比較醫療效果
- B. 看病時可以多領些藥品，儲放在家裡備用
- C. 先到基層家醫看診拿藥，有需要再轉診到大醫院

2. 如果你皮膚出現紅疹、一直打噴嚏，到醫院看病跟醫師溝通的時候，最符合你做法是【 】

- A. 要求醫師要多做些醫療檢查或住院
- B. 告訴醫師自己的病症何時開始、有多久了
- C. 希望醫師幫自己打針或給特效藥，才會趕快好

3. 當你因為感冒去診所看病，醫師開了處方藥，領了藥回家後，最符合你的做法是【 】

- A. 覺得病症減輕了，自己決定藥可以少吃一些
- B. 如果藥吃了幾包，病沒有好，就要去別家看病
- C. 醫師開的處方藥，必須使用完，不要囤積下次用

解答

你的選擇答案是：1. (C)、2. (B)、3. (C) 「一級棒」：表示擁有正確就醫與用藥 A+ 功力
你的選擇答案是：有 1-2 題與 1. (C)、2. (B)、3. (C) 一樣：「很不錯」：表示正確就醫與用藥的功力還要加強喔！
你的選擇答案是：與 1. (C)、2. (B)、3. (C) 都不一樣「再加油」：表示正確就醫與用藥的功力很不夠，還要更努力學習喔！

健康生活行動 GO



王阿姨的看病習慣，是吃藥 1.2 天後，發現病還沒好、便會去另一家診所就醫和拿藥。



林爺爺有慢性病需要天天吃藥，因為害怕藥不夠，所以都會要求醫生多開藥給他，存起來。



陳小妹有不舒服的症狀時，爸媽都會帶去大醫院看病，覺得這樣看病比較有效。



以上三種就醫和用藥的情形，有哪些是浪費醫療資源的行為呢？

【倡議行動 Go】對家人提倡正確就醫、用藥，以及珍惜醫療資源的個人健康立場：

我想向 _____（誰）說的是：

家人聽了倡議內容後的想法是：（圈選）

很同意

沒意見

不同意

家人簽名：_____