





Let's go !

素養導向健康教學指南

目 錄

Why	：為什麼要實施素養導向健康教學？-----
How	：要如何設計素養導向健康教學？-----
What	：有哪些素養導向健康教學示例？-----
【國小篇】	
示例一	：Eye 眼動起來-視力保健-----
示例二	：寶貝牙齒有一套-口腔保健-----
示例三	：飲食，行不行-健康體位(飲食篇)-----
示例四	：“急急”可危-全民健保-----
【國中篇】	
示例五	：“甜”蜜危機-健康體位(飲食篇)-----
示例六	：拒菸特攻隊-菸害防制-----
示例七	：青春愛同行-性教育(含愛滋病防治)-----
示例八	：就“藥”你健康-正確用藥-----
【高中職篇】	
示例九	：健康動起來-健康體位(身體活動篇)-----
示例十	：Show me your love-性教育-----

Why 為什麼要實施素養導向健康教學？

「素養」是個體健全發展，以及因應現代生活情境要求所不可或缺的終身學習任務。具體而言，素養涵蓋知識 (knowledge)、技能 (skills)、態度與價值 (attitudes & values) 三大範疇的內涵，這三者看起來分立而行，其實像麻花般交織成為「素養能力」(competencies)，最後訴諸於行動 (action)。

世界衛生組織 (WHO, 1998) 主張，健康素養是「獲取知識、個人技巧與自信以採取行動，並透過改變個人生活型態與生活條件的方式來提升個人與社區的健康。」再者，實證資料顯示健康素養低將會對青少年健康造成不良影響，故需積極謀求改善。傳統健康教學提供健康主題相關的大量「事實性知識」的健康資訊給學生。在缺乏脈絡與整合的情況下，學生在學習歷程中面對眾多的單一現象或零碎知識，往往會產生更多新的問題，學生只流於記憶、背誦、複製教師的想法，非但未能進行深刻的探究學習，更遑論產生解決問題的方案，且難以改善與展現健康行動。

青少年時期是人類一生各發展階段中，學習與改善健康素養的最佳時期。而學校被視為提供青少年學生學習最重要的場域，肩負著學生全人健康發展的教育使命，亦彰顯學校實施素養導向健康教學的重要性。

一、培養健康、終身學習現代公民

二十一世紀是健康樂活新世紀。全球各先進國家都認同「健康是基本人權」的核心價值；而「健康素養」(health literacy) 不僅被視為保障身心健康此基本人權，更是成現代公民重要且關鍵的生存能力。除此，青少年有獲得最佳健康狀態的權利；他們必須能夠在教育體系中，得到最適切的健康教育與健康指導 (WHO, 2014)。而學者 Nutbeam (2000) 更指出，健康素養必須考慮教育內容與脈絡的適配性，以讓人能在不同生活情境中加以應用，故它與生活息息相關。因此，改變「健康知識的單向傳遞」傳統教學，成為強調「因應健康生活知能的學習」素養導向教學，學校才能真正、有效地培養擁有「健康素養」的持續精進、終身學習現代公民。

二、實踐十二年國民基本教育教育理念

在十二年國教「成就每一個孩子」願景架構下，學校教育目標旨在培養每一位學生具備素養，並使之成為一個全人發展的個體。因此，健康與體育領域-健康教育/健康與護理課程的教學歷程，亦期能以發展和強化學生素養能力為導向，並以達成提升健康素養的目標。學校素養導向健康教學是以學生為主體、全人健康為方針，結合學生生活經驗與情境的整合性學習，重視「健康生活情境」探究及學生「親身參與」的學習歷程，引領發展與精進適齡的健康認知、情意、技能與行為，並從「課室內」延伸到「校園中」，更擴大到「真實生活」全方位維持，以建立健康生活型態，進而實踐全人健康教育理念。

三、呼應健康促進學校增進健康生活行動力之目標

健康教學是健康促進學校六大範疇之一(WHO, 1996)，亦是增進個人健康生活技能的重要途徑。Jensen(1997)指出民主式健康促進學校的目標，在幫助學生發展健康行動力；期促學生能有覺察地做決定，以及有目的地解決問題或促進改變，重視學生的行動承諾、意願和能力。相同地，素養導向健康教學亦期透過民主、傾聽、參與、合作等方式，讓學生可依照自己對健康生活和健康環境的覺察，做出健康事務的正確決定，進而發展健康的遠景，並釐清達到願景所需的個人和社會承諾、改變及行動。另一方面，在健康促進學校行動研究顯示，提供正確的知識，包括澄清迷思，對於知識的提升與態度的建立或許有效；然而，對於健康行為的改變與實踐效果卻非常有限。總之，透過素養導向健康教學，才能讓學童在面對生活的挑戰時，充分探究健康影響因素，具備高度健康行動效能，進而做出正確的決定與採行健康行為。



How 要如何設計素養導向健康教學？

一、素養導向健康教學實施要點

學校應如何透過健康教學來培養學生具有因應與解決生活中健康問題與需求的健康素養？學者(Aldinger, & Whitman, 2005; Marks, 2012; Hubbard & Rainey, 2007)對健康素養教學的建議為：

1. 針對不同健康議題，找出適齡、學習者本位的核心概念。
2. 找出與各健康議題相關的重要生活技能，提供練習機會，讓學生學習並熟練生活技能，例如：做決定、問題解決、自我管理和倡導等。

【生活技能(life skills)知多少】

「生活技能」為12年國教《健康與體育領域》課綱之國中小健康教育、高中職健康與護理的學習表現之一，包含「自我調適」、「人際溝通互動」和「批判與決策」三大類生活技能。在課綱的教學實施中，強調「將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。」。

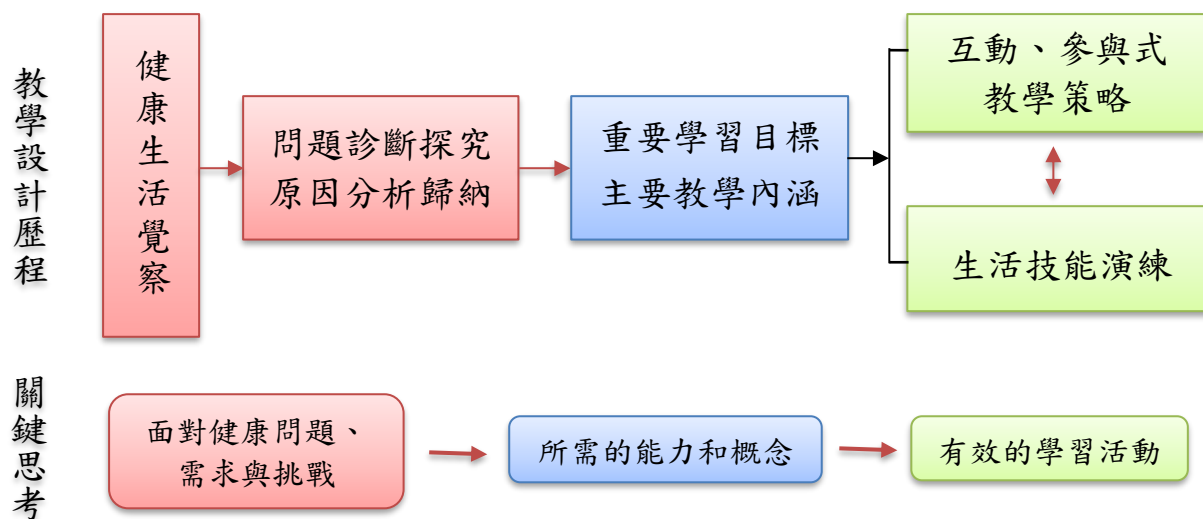
3. 健康素養教學重視情境演練，並鼓勵採用主動參與式教學策略，如課室討論、腦力激盪、示範與演練、角色扮演、情境模擬、體驗學習等。

統整學者建議與十二年國教素養導向教學的原則，提出素養導向健康教學實施之完整學習、情境脈絡、學習歷程和實踐力行等四項要點與相關說明：

素養導向健康教學實施要點與說明		對應之教學面向
1. 整合知識、技能、情意，強調 完整的學習	1-1 有組織、系統性地呈現健康議題教學內涵，引導學生習得完整的健康相關知識、技能與態度。 1-2 能透過「核心問題」分析學習者的健康需求與挑戰，並確定教學目標。	學習目標 學習表現
2. 重視 情境化、脈絡化 ，營造意義化的自主學習	2-1 能提供連結學生生活經驗的「情境脈絡化」素材，讓學生有切身感，易於反思與覺察情境中的健康課題，將自我的意識與其健康相關經驗、事件、情境、脈絡做適切連結。 2-2 能協助學生進行學習意義的感知（making sense）以及真正的理解（understanding）。	教材編選 動機誘導
3. 透過 參與式學習策略與歷程 ，有效培養健康行動力	3-1 能提供學生進行健康議題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多元化的參與式學習機會。 3-2 能引導學生經歷概念認識、技能演練與技能維持之過程化學習歷程，習得與健康議題有關的生活技能；以利其在真實生活情境中展現行動力，進而改善或重建自己與親友的健康生活經驗與生活型態。	學習內容 學習活動
4. 提供 實踐力行 的機會，塑造支持行動的環境	4-1 能提供學習者活用與表現健康行動的機會與環境。例如：制定學校素養增能政策、營造素養友善的校園社會與物質環境、安排課後延伸活動，結合家庭與社區，提供多元的行動機會。 4-2 能協助學生將所學遷移與應用，以持續精進健康素養相關知能與行動。	學習任務 學習評量

二、素養導向健康教學設計步驟

素養導向健康教學的關鍵為關注學習者的需求，因為有需要才會有學習動機，因此宜透過需求評估(needs assessment)，找出課程教學的切入點及學習者珍視的關鍵價值(crucial value)。例如：年度健康檢查發現學生有視力不良的問題，學校可仔細探究問題，分析和歸納原因，結果發現學生用眼習慣不良為視力不良主因，如長時間、短距離、3C 產品使用過度等，因此，將視力保健教學活動重點放在這些影響最大的相關行為上。如此才能規劃出最符合學生健康需求的素養導向健康教學方案，且同時能彰顯健康促進學校的校本特色與成效。進行素養導向健康教學設計之歷程與其關鍵性思考說明如下：



關鍵思考一：學生生活中面臨的健康問題、需求與挑戰是什麼？

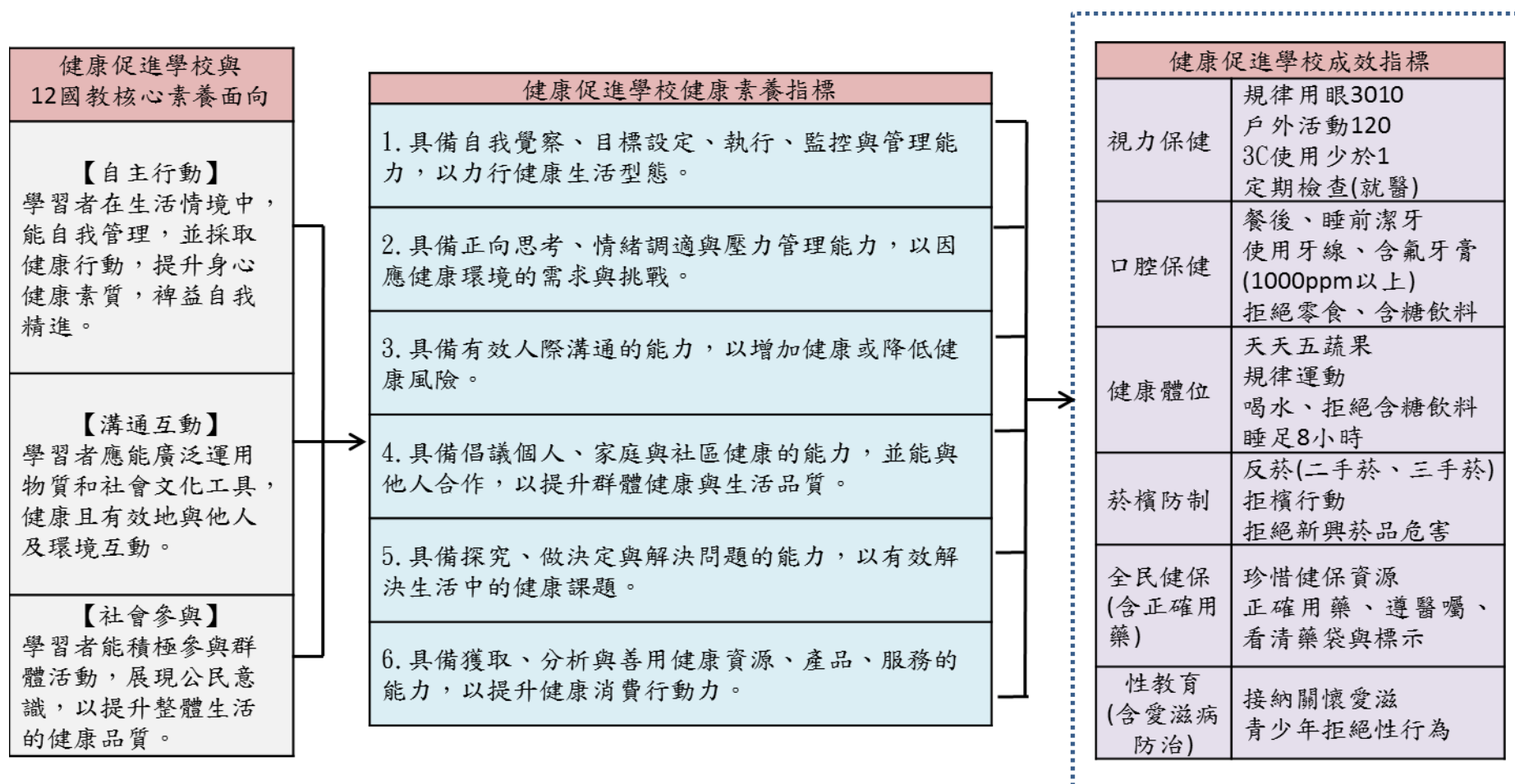
可透過健康檢查、問卷調查、焦點訪談、生活觀察等方式來發現學生健康問題，例如：近視、肥胖、吸菸等，並診斷與分析主要影響因素，例如：近距離用眼、靜態生活作息、飲食不均衡、同儕邀約吸菸等危險因子；以及學校減少用眼政策、提供營養午餐、禁止含糖飲料、禁菸等保護因子。

關鍵思考二：因應或解決健康問題所需的能力和概念是什麼？

根據健康問題與主要影響因素，思考學生須具備哪些能力和核

心概念，才能有效助其減少危險因子與增加保護因子。接著，設定重要學習目標和主要教學內涵。在擬定整合知識、情意與技能的學習目標時，宜以提升健康行動力與生活實踐的素養為取向，以呼應12年國教自主行動、溝通互動與社會參與三面向核心素養，以及達成本計畫建構之「**健康促進學校健康素養指標**」、健康教學欲達成的行為目標，可參考「**健康促進學校學生健康成效指標-地方指標**」。(表一)。例如健康體位議題之學習目標「運用作決定決技能，辨識、分析飲食對健康的影響，並評價其飲食決定，以展現喝水、拒絕含糖飲料的行動抉擇」。

表一：健康促進學校健康素養指標與成效指標架構



關鍵思考三：能有效達成學習目標的健康教學活動是什麼？

依據學習目標，設計與學生生活經驗連結之教學活動，本著「以學習者為中心」的原則，並採取互動、參與式教學策略，提供融入生活情境化的技能練習機會，以引導學生於真實情境中展現健康行動。注重生活情境的實際參與或學習歷程，包括下列階段：

(一)概念認識
健康議題核心概念
生活情境脈絡覺察

(二)情境演練
模擬情境，演練
生活技能步驟

(三)實踐維持
於真實生活情境
中實踐與應用

在學習歷程中，應強調素養的類化、遷移與維持精進；延伸學習時，引發學生反思，進而連結到與自己、家庭、學校、社區或社會文化有關的健康生活議題或問題。例如：健康教學可配合學校禁菸日活動，引導學生分組合作參與，並完成無菸倡議宣導之學習任務。



三、素養導向健康教學活動設計參考格式

教學名稱			
健康促進學校 健康議題	☐ 視力保健 ☐ 口腔保健 ☐ 健康體位 ☐ 菸癮防制 ☐ 全民健保(含正確用藥) ☐ 性教育(含愛滋病防治)		
實施對象	☐ 國小_____年級 ☐ 國中_____年級 ☐ 高中職_____年級		
教學時間	分鐘/ 節		
學生健康問題、 需求或挑戰			
健康促進學校 健康素養指標	☐ 1. 具備自我覺察、目標設定、執行、監控與管理能力，以力行健康生活型態。 ☐ 2. 具備正向思考、情緒調適與壓力管理能力，以因應健康環境的需求與挑戰。 ☐ 3. 具備有效人際溝通的能力，以增加健康或降低健康風險。 ☐ 4. 具備倡議個人、家庭與社區健康的能力，並能與他人合作，以提升群體健康與生活品質。 ☐ 5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。 ☐ 6. 具備獲取、分析與善用健康資源、產品、服務的能力，以提升健康消費行動力。		
WHO 三類 生活技能	A. 自我調適技能 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒管理 ☐ 壓力調適 ☐ 目標設定 ☐ 自我監督管理	B. 人際溝通互動技能 ☐ 人際溝通 ☐ 同理心 ☐ 拒絕技能 ☐ 協商 ☐ 倡導技能	C. 決策與批判技能 ☐ 做決定 ☐ 問題解決 ☐ 批判性思考
學習目標	學生能在_____ (健康議題有關的生活情境需求或挑戰)運用_____ (融入生活技能)的_____ (技能步驟)，以改善/解決/增進_____ (符合健康議題核心概念的行為實踐與應用)。		

教學活動說明	
(一) 概念認識 健康議題核心 概念的認識 生活情境脈絡 的覺察	
(二) 情境演練 模擬情境， 演練生活技能 步驟	
(三) 實踐維持 於真實生活 情境中 實踐與應用	
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	
情境脈絡	
學習歷程	
實踐力行	
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動 (包括健康政策、活動、環境與服務等)	
家長參與	
社區結盟	
附件(教學資源與參考資料)	

What：有哪些素養導向健康教學示例？

參考教育部臺灣健康促進學校網站(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>)各項健康議題之優良教學案例，以及教學教材與衛教資源等資料，並根據素養導向健康教學設計原則調整轉化後，彙整以下國小、國中與高中職健康教學示例供學校參考，教學示例一覽表(如表二)：

表二 各教學示例對應之健康促進學校健康素養指標與生活技能一覽表

學習階段	教學示例	健康促進學校 健康素養指標	融入 生活技能
國小	eye 眼動起來 -視力保健	1. 具備自我覺察、目標設定、執行、監控與管理能力，以力行健康生活型態。	自我監督管理
	寶貝牙齒有一套 -口腔保健	5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。	問題解決
	飲食，行不行 -健康體位(飲食篇)	5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。	做決定
	“急急”可危 -全民健保	4. 具備倡議個人、家庭與社區健康的能力，並能與他人合作，以提升群體健康與生活品質。	倡議宣導
國中	“甜”蜜危機 -健康體位(飲食篇)	3. 具備有效人際溝通的能力，以增加健康或降低健康風險。	拒絕技能
	拒菸特攻隊 -菸害防制	6. 具備獲取、分析與善用健康資源、產品、服務的能力，以提升健康消費行動力。	批判性思考
	青春愛同行 -愛滋病防治	4. 具備倡議個人、家庭與社區健康的能力，並能與他人合作，以提升群體健康與生活品質。	倡議宣導
	就“藥”你健康	1. 具備自我覺察、目標設定、執行、監控與管理能	做決定

	-正確用藥	力，以力行健康生活型態。 5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。	自我監督管理
高中職	健康動起來 -健康體位(身體活動篇)	5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。	自我覺察問題解決
	Show me your love -性教育	2. 具備正向思考、情緒調適與壓力管理能力，以因應健康環境的需求與挑戰。 3. 具備有效人際溝通的能力，以增加健康或降低健康風險。	自我覺察協商技能

一、國小篇

【示例一】：eye 眼動起來-視力保健

實施對象	國小 3-4 年級	教學時間	40 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	眼睛是靈魂之窗。台灣近年來近視發生年齡有越來越年輕化的趨勢。年幼就近視之所以可怕是罹患近視的年紀越小就越容易惡化成為 500 度以上的高度近視，進而併發青光眼、白內障、視網膜病變，而且失明的機會更比平常人多出 60 倍以上。因此，學童的視力需要加以保護。目前有研究證實每天有足夠的戶外時間，在自然光線下進行活動，可以讓眼睛不致於過度疲勞，進而預防近視。		
健康促進學校健康素養指標	1. 具備自我覺察、目標設定、執行、監控與管理能力，以力行健康生活型態。		
生活技能	自我監督管理		
學習目標	能於學校上學日運用自我監督管理技能，透過訂定目標、執行與記錄，以及檢討的歷程，以成功落實每日戶外活動 120 分鐘的視力保健行動。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師帶領全班同學進行「eye 眼健康操」唱遊(附件 1-1)。 2. 教師提問，學生回答： (1) 看東西的時候需要用到哪一個器官？(眼睛) (2) 歌曲中有提到那些保護眼睛的方法？(姿勢、休息、定期檢查、蔬果、戶外活動等) (3) 在學校下課的時候，你會做什麼呢？同學都在做什麼呢？ 3. 教師歸納：下課的時候要到戶外活動，可以放鬆眼睛的肌肉預防近視。太陽光強的時候，要戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。		

(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 分組討論： (1) 情境：<u>曉華</u>想要培養下課時後到戶外活動的好習慣，要如何達成呢？ (2) 步驟：訂定目標、執行和記錄、檢討與調整 (3) 將討論的結果填寫在「eye 眼動起來」討論單(附件 1-2) 2. 小組報告 3. 教師統整：學習自我監督管理，透過訂定目標、執行紀錄與檢討，做到每日戶外活動 120 分鐘的視力保健行動。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 教師播放「好視力銀行篇」近視防治宣導影片(附件 1-3)，播放前請學生關注影片中提到如何知道自己的視力存款？哪些會使好視力的存款減少或增加的情況？觀賞後請 2-3 位學生回答。 2. 教師說明「eye 眼動起來」學習單(附件 1-4)，引導學生簽署願意下課至戶外活動目標，以增加自己的好視力存款。 3. 指定課後學習任務：為期 1 個星期(周一至周五)紀錄下課戶外活動的情形，並填寫檢討。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	能運用「eye 眼健康操」唱遊歌詞內容引導學生思考視力保健相關知識、技能與態度。
情境脈絡	設計<u>曉華</u>用眼問題的情境與學生真實生活經驗連結，反省自我要如何達成每日戶外活動的健康行動。
學習歷程	能引導學生自我監督管理生活技能的概念形成、演練與維持的多元層次學習歷程。
實踐力行	提供學生執行每日戶外活動的課後學習任務，以確保視力保健行動的落實與持續精進。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「視力保健教育宣導講座」。 2. 推動「視力保健生活家」學生護照，對於能成

	功達成視力保健行動(例如：每日戶外活動 120 分、用眼 3010、每天 3C 少於 1 等)的學生，給予認證並抽獎鼓勵。
家長參與	1. 家長協助督導與陪伴孩子實踐視力保健行動，並於學生紀錄單上(或護照上)於予鼓勵與支持。、
社區結盟	1.配合學校運動會、校慶，號召社區民眾與機構團體，合作辦理走出戶外社區健走的活動。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 1-1】「eye 眼健康操」唱遊影片(3'36") 來源：https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo 【附件 1-2】「eye 眼動起來」討論單 【附件 1-3】「好視力銀行篇」近視防治宣導影片(2'38") 來源：https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-18 【附件 1-4】「eye 眼動起來」學習單	



【附件 1-2】「eye 眼動起來」討論單

eye 眼動起來



曉華最近上課時覺得看不清楚黑板上的字，去看了眼科醫生後，醫生告訴曉華因為他經常長時間、近距離看書和使用電腦，視力才會變差喔！建議曉華每天都要到戶外活動，讓眼睛放鬆休息。

聽了醫生的話，曉華想要每天下課時間，不要留在教室，都能到戶外去活動，但又不知道要如何才能成功做到呢？



老師告訴曉華可以運用「自我監督管理」的步驟，幫助自己做到每天戶外活動的視力保健行動：

1.訂定目標：(如果你是曉華，你的行動目標會是什麼？)

2.執行紀錄：(以下是曉華這星期下課戶外活動的紀錄表)

	9/5(一)	9/6(二)	9/7(三)	9/8(四)	9/9(五)
第一節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第二節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第三節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第四節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹

☺：有做到 ☹：部分做到 ☹：沒做到

3.檢討：(如果你是曉華，對於自己的表現有什麼想法？)

(1)看到這星期下課戶外活動的紀錄，我覺得我的表現是：

☐很棒 ☐不錯 ☐要加油 原因是：

(2)下星期，我會如何繼續維持或是改進？

(3)如果成功達成目標，我想要的獎勵會是什麼？

【附件 1-4】「eye 眼動起來」學習單

eye 眼動起來



1. 訂定目標：

_____ (簽名)願意做到下課時間到戶外活動，
以增加自己的好視力基金。

2. 執行紀錄：記錄下課戶外活動的情形：☺：有做到 ☹：部分做到 ☹：沒做到

	月/日(一)	月/日(二)	月/日(三)	月/日(四)	月/日(五)
第一節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第二節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第三節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第四節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第五節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第六節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹
第七節下課	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹

3. 檢討：對於自己的表現有什麼想法？

(1) 看到這星期下課戶外活動的紀錄，我覺得自己的表現是：

☐ 很棒 ☐ 不錯 ☐ 要加油

原因是：

(2) 請家長_____ (簽名)給自己的表現鼓勵：

(3) 下星期，我會如何繼續維持或是改進？

(4) 如果成功達成目標，我想要的獎勵會是什麼？

【示例二】：寶貝牙齒有一套-口腔保健

實施對象	國小 1-2 年級	教學時間	40 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	一、二年級學生是乳牙脫落、恆齒長出的時期，也是培養潔牙習慣，預防齲齒的關鍵階段。在健康檢查時，牙醫師與護理師總會對孩子耳提面命，提醒刷牙的重要性。學生也總是在老師特別叮嚀的時候，才有警覺而特別用心刷牙。但僅幾次的認真刷牙，牙齒還是難逃蛀牙的命運。如何引發學生關心口腔保健，認同潔牙可有效預防齲齒，進而養成餐後與睡前潔牙好習慣是重要挑戰。		
健康促進學校健康素養指標	5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。		
生活技能	問題解決		
學習目標	能發覺齲齒對健康的影響，運用問題解決技能，尋求有效預防齲齒的方法，進而願意養成每天餐後、睡前的潔牙的好習慣。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 請學生攜帶鏡子，觀察自己牙齒外觀(包括：形狀、顏色等)，牙齒是否有破損或缺少的情形？ 2. 請 2-3 位學生分享牙齒觀察結果，教師指出蛀牙(齲齒)是讓我們牙齒破損或缺少的主要原因。 3. 課前把蛋殼浸泡在醋中 3 天，教師於課堂中將蛋殼取出，請學生觀察蛋殼變化。(蛋殼一碰就碎了) 4. 教師說明： (1) 吃完東西如果沒有刷牙，食物殘渣會在口腔中變成酸性的物質，就好像是醋一樣。 (2)我們的牙齒如果經常被酸性物質侵蝕，就會像蛋殼破碎變得脆弱，細菌會造成蛀牙(齲齒)。 5. 教師提問，學生回答：如果想要有健康的牙齒，我們要如何做呢？ 6. 教師歸納：餐後要潔牙，才能預防齲齒，擁有健康的口腔喔！		

(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 教師以 ppt 簡報引導全班學生共讀「牙娃流浪記」繪本(附件 2-1)：情境描述「牙娃」是因為主人沒好好照顧她而蛀牙。 2. 教師提問，學生回答：牙娃為什麼要離開主人？(因為主人沒有好好照顧牙齒，讓牙齒蛀了) 3. 分組討論：如果你是牙娃的主人，要如何解決蛀牙的問題呢？ (1) 步驟：分析問題原因、尋找解決方法、評估方法是否有效、可行 (2) 將討論的結果填寫在「寶貝牙齒有一套」討論單(附件 2-2) 4. 小組報告 5. 教師統整：養成每天餐後與睡前潔牙的好習慣，是有效預防齲齒與維持口腔健康的好方法。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 教師說明「寶貝牙齒有一套」學習單(附件 2-3)，請學生回去與家長一起討論對於口腔保健問題，會採取的有效解決方法，並填寫完成學習單。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	能運用蛋殼浸泡醋的實驗觀察與「牙娃流浪記」繪本情境內容引導學生習得口腔保健相關知識、生活技能與態度。
情境脈絡	能將繪本主角面臨的牙齒健康的問題情境與學生真實生活經驗連結，引導學生反省自我潔牙行動落實的情形。
學習歷程	提供學生觀察自己牙齒與蛋殼浸泡醋的實驗結果，以及演練問題解決生活技能步驟等參與式多元學習活動歷程的機會。
實踐力行	設計課後學習任務，結合親子共學，以強化潔牙的口腔保健良好習慣。
素養導向健康教學支持與延伸	

校園行動	1. 辦理「口腔保健教育宣導講座」。 2. 推動「校園午餐後潔牙」，透過導師督導、班級競賽方式，激勵學生養成潔牙好習慣。
家長參與	1. 利用家長日與親師聯絡簿宣導口腔保健。 2. 家長與孩子共同討論完成學習單的學習任務。
社區結盟	1. 與社區衛生機構合作，引進社區衛教師入班教導貝式刷牙技能。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 2-1】「牙娃流浪記」繪本，衛福部國民健康署出版 來源：http://www.laps.tyc.edu.tw/~ta0010/Heathy/publish.html 【附件 2-2】「寶貝牙齒有一套」討論單 【附件 2-3】「寶貝牙齒有一套」學習單	

【附件 2-2】「寶貝牙齒有一套」討論單

寶貝牙齒有一套

	主人沒有好好照顧牙齒(牙娃娃)，讓牙齒蛀牙了，影響口腔健康。
---	---------------------------------------

小朋友如果你_是牙_娃的主_人，你_會用_什麼_方法_讓牙_齒不_要蛀_牙，讓_牙娃_不要_害怕_離家_{。請}和_其他_小朋_友討_論，把_答案_寫下_來：

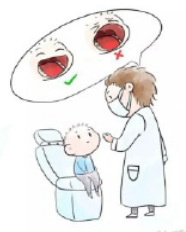
你認為牙_娃主_人會_有蛀_牙的_原因_有哪_些呢_{? (請}把_它們_圈起_來) ☒ 喜歡吃_蔬菜_水果 ☒ 愛_吃零_食喝_飲料 ☒ 使_用牙_線潔_牙 ☒ 吃_完飯_沒有_馬上_刷牙 ☒ 喝_白開_水 ☒ 定_期檢_查牙_齒 ☒ 睡_前不_刷牙	如果你_是牙_娃主_人，你_會如_何保_護牙_齒不_要住_牙呢_{? (請}把_它們_圈起_來) ☒ 常_常去_看牙_醫生 ☒ 使_用比_較貴_的牙_刷和_牙膏 ☒ 少_吃飯_多吃_蔬菜_水果 ☒ 吃_東西_後要_馬上_潔牙_或刷_牙 ☒ 每_天睡_覺前_都要_刷牙	對於_這些_保護_牙齒_不蛀_牙的_方法_{，你}能_做得_到嗎_{? (} ☐ ☺ 能_夠做_到 → 給_自己_一個_讚 ☐ ☹ 不_可能_能 → 說_說看_自己_為什_麼做_不到_的原_因：
---	--	--

【附件 2-3】「寶貝牙齒有一套」學習單

寶貝牙齒有一套

●小朋友，你的牙齒健康嗎？（請勾選）

- ☐ ☺ 很健康，都沒有蛀牙
- ☐ ☺ 部分健康，有蛀牙但不嚴重
- ☐ ☹ 不健康，有很多蛀牙



●小朋友，請和家長_____（簽名）一起討論解決蛀牙問題（或是繼續維持健康沒有蛀牙）的方法有哪些？（請勾選）

- ☐ 吃東西後要馬上刷牙或漱口
- ☐ 少吃零食和少喝飲料
- ☐ 定期看牙醫檢查
- ☐ 每天睡覺前都要刷牙
- ☐ 其他：_____

●小朋友，哪一個方法你覺得最有效，而且你從現在就可以開始做到



【示例三】：飲食，行不行- 健康體位(飲食篇)

實施對象	國小 5-6 年級	教學時間	40 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	相關研究指出，兒童肥胖是成人肥胖的主要原因，會導致健康的不良影響，包括早發性糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病等。另外，體位過輕也是不容忽視的問題，會導致身體對疾病的抵抗力降低、生長遲緩等。而飲食失衡是導致學童體位不良的主因，學習飲食選擇情境中分辨高油高糖的食品、分析對體位的影響，做出選擇健康(綠燈)食品、拒絕高油高糖（紅燈）食品的決定，建立健康吃的均衡飲食習慣。		
健康促進學校健康素養指標	5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。		
生活技能	做決定		
學習目標	能於日常飲食情境中，運用做決定技能，辨識、分析飲食對健康影響，並評價其飲食決定，以展現出健康飲食的抉擇。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師提問：放學的時候肚子有點餓，走出校門看到販賣以下的食物，覺得好香、好好吃，你決定選擇的是什麼？請 2-3 位學生回答分享。 A. 可樂、漢堡  B. 鮮奶、全麥麵包  C. 冰淇淋、蛋糕  2. 教師回饋：面對飲食的選擇要如何做出比較健康的選擇，有助於健康體位的維持呢？播放「飲食，行不行- 做決定」動畫(附件 3-1) 3. 觀看後學生回答：動畫的情境主角面對飲食時做決定的步驟有哪些？教師歸納：確定需作決定的情境→列出可能選擇→分析每種選擇的優缺點→做出決定→評價決定：這是一個好的、健康的決定嗎？		

(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	- 教師說明「飲食，行不行」討論單(附件 3-2)的情境： - 阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回家看到桌上香噴噴的炸雞，很想吃… - 曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝… - 進行分組討論：每組可選擇阿寶或是曉莉的情境，依據做決定步驟討論，並記錄在學習單： - 阿寶或是曉莉要做的決定是什麼？ - 可能的選擇有哪些？(2-3 個) - 這些選擇的優點是什麼？ - 討論後決定選擇哪一個？ - 這個選擇是否會影響健康？ - 各組討論後報告結果。 - 教師回饋與統整：有些食物和飲料是高糖、高油、高鹽，會造成肥胖或是健康影響，屬於「紅燈食物」不建議吃，應多選擇「綠燈食物」較為健康。 
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	- 教師引導學生思考「飲食，行不行」學習單(附件 3-3)的三個情境，演練做決定歷程(分析選擇優缺點，評價是否影響健康等)，勾選自己的選擇是什麼？並寫出為什麼(理由)？〔因為學習單並未列出步驟，故恐難達到做決定歷程之演練〕 - 請 2-3 位學生分享。教師結語：要不要吃？要吃什麼都是大學問，飲食習慣關係健康體位，以及其他健康危害導致病發生，善用做決定的技巧，多想想對健康的優缺點，為自己的健康選擇均衡又營養的食物，以維持健康體位。 - 說明學習單課後作業部份，請學生於課後選擇一天上課日，一天假日檢視，有做到該健康飲食選擇圈選「O」，沒有做到的圈選「X」。並請家長在【親子健康互動區】寫下對小朋友鼓勵的話。

素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	能運用「健康飲食，行不行」動畫內容引導學生建構均衡飲食選擇相關知識、技能與態度。
情境脈絡	能連結學生零食、含糖飲料與油炸食物選擇的生活經驗，反思並展現健康抉擇。
學習歷程	提供分組討論、個人省思的生活情境做決定演練，以強化健康飲食的行動力。
實踐力行	設計學生課後學習任務，以真實記錄與呈現學生健康飲食的抉擇。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「健康體位、均衡飲食教育宣導講座」。 2. 推動與落實「校園禁止飲用/販賣含糖飲料」政策。
家長參與	3. 利用家長日與親師聯絡簿宣導健康體位、均衡飲食。 4. 家長與孩子共同討論完成學習單的學習任務。
社區結盟	1.與社區店家結盟販售健康飲食。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 3-1】「健康飲食，行不行-做決定」動畫(2'42") 來源：http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/hygiene/video/detail/id-72 【附件 3-2】「飲食，行不行」討論單 【附件 3-3】「飲食，行不行」學習單	



本示例參考：107 年版生活技能融入健康教學教材模組-國小版
 網址：<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/list>

【附件 3-2】「飲食，行不行」討論單

飲食，行不行

剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃...

阿寶



放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝...

曉莉



1.要做的決定是什麼？	☒☐阿寶 ☒☐曉莉		
3. 可能的選擇有哪些？	選擇（1）	選擇（2）	選擇（3）
3.這項選擇的優點是什麼？			
4.做出選擇	☞討論之後決定的選擇是：		
5.這是一個好的決定嗎？	☛這是一個好的飲食選擇嗎？是否會影響健康呢？		

【附件 3-3】「飲食，行不行」學習單

飲食，行不行

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	理由是 (選擇的理由)
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	☐ 不去買，口渴喝白開水 ☐ 一起去買，飲料好喝解渴 ☐ 如果有零用錢才去買 ☐ 其他：_____	
好朋友請我吃糖果、零食。	☐ 跟他說自己不想吃 ☐ 接受和朋友一起吃 ☐ 先收下，再看看要不要吃 ☐ 其他：_____	
昨天已經吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	☐ 改買沒有油炸食物的便當 ☐ 如果炸雞腿好吃，我就吃 ☐ 自己不胖所以吃沒關係 ☐ 其他：_____	

【課後作業】請選擇一天上課日，一天假日，有做到健康飲食習慣，請圈選「O」；沒有做到健康飲食習慣，請圈選「X」

健康飲食習慣	月 日	月 日
	星期	星期
1.天天吃五個拳頭大小的蔬菜和水果	O X	O X
2.每日兩份乳品類	O X	O X
3.盡量喝白開水	O X	O X
4.少喝含糖飲料	O X	O X

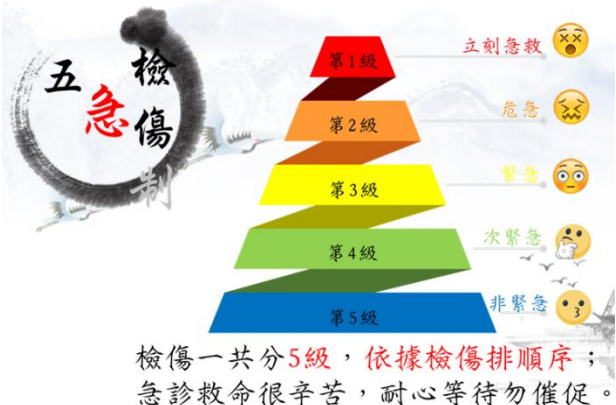
【親子健康互動區】

家長看了小朋友健康飲食選擇的紀錄，請寫上給小朋友鼓勵的話：

家長簽名：

示例四：“急急”可危-全民健保

實施對象	國小 5-6 年級	教學時間	40 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	臺灣的急診室經常人滿為患，許多民眾對於急診仍抱持著「先到先看」、「急診是看病捷徑」的錯誤觀念，常常有因小病痛就擠到大醫院掛急診的現象，造成急診壅塞。推廣「珍惜急診資源」議題，希望學生培養並表達正確使用急診與就醫觀念，如：知道急診室是救命的地方，急診的功能在於快速處理緊急傷病，看診的順序是依據病症的危急程度，而非先來後到的考量。		
健康促進學校健康素養指標	4. 具備倡議個人、家庭與社區健康的能力，並能與他人合作，以提升群體健康與生活品質。		
生活技能	倡議技能		
學習目標	能體認急診是有限而昂貴的醫療資源，應該珍惜、避免濫用；運用倡議宣導技能，表達珍惜醫療資源的立場，說服和影響他人，展現正確使用急診資源的行動力。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師請學生分享經驗：在街上是否看過救護車疾駛，你覺得救護車載的是怎麼樣的病人？ 2. 播放「珍惜急診資源-無所不用其“急”」動畫(附件 4-1)，教師提問，請學生回答： (1) 影片中出現哪些到醫院急診的病人?(Fact 事實) (2) 這些想要急診的病人，當時的心情如何？(Feelings 感受) (3) 你認為哪些病人是需要急診？哪些不需要？(Findings 發現) (4) 你和你家人會如何正確地使用急診資源？(Future 未來) 3. 教師歸納學生意見，說明 (1) 急診是立即處理緊急症狀，拯救病患生命的		

	醫療照護，是有限且很珍貴的醫療資源 (2)急診用在緊急時刻救命，不是當作快速治療看病。（急診救命；門診治病） (3)呼叫救護車請報備人事時地，勿指定醫院。 (4)檢傷一共分5級，依據檢傷安排順序；急診救命很辛苦，耐心等待勿催促。 (5)如果被不當佔用或濫用，可能導致急重症病患處理時間延遲，影響病患的生命安全。 
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 說明與引導學生進行「急診水滸傳」桌遊(附件 4-2)： (1) 學生分組（4 人一組） (2) 玩家輪流出牌，當急診負擔指數到了 39 就一定要丟功能牌，否則爆了就算輸。一直到剩下最後一位玩家即為勝利者。  (3) 教師鼓勵獲勝的學生，說明遊戲目的在讓大家體會急診是處理緊急傷病的地方，如果濫用資源會造成急診壅塞，影響病患的生命安全。 2. 教師說明情境並引導演練倡議技能的步驟：

	Step1：定義問題 Step2：蒐集正確資訊 Step3：表明立場 Step4：說服他人、展現影響力 Step5：反思 3. 根據「急急可危-看門診？看急診？」討論單進行分組討論(附件4-3)： (1)情境：半夜時分，急診室內忙碌的檢傷站護理師與醫師，仍焦頭爛額地應接絡繹不絕的病患 ✓ 癲癇發作的老人家(1 急) ✓ 救護車送來火災現場濃煙嗆傷休克的患者(1 急) ✓ 因蜂窩性組織炎疼痛而嚎啕大哭的小學生(3 思) ✓ 急性持續嘔吐的婦人(3 思) ✓ 小感冒患者想說來急診可以快速看診拿藥(5 級) ✓ 擠破青春痘流血的青少年(5 級) (2)討論題目 【我知道】需要到急診醫療的有哪些呢？ 【我分析】造成什麼影響？(提出問題)→如何善用急診醫療資源？(正確資訊與個人意見) 【我倡議】說服同學珍惜急診醫療資源？(健康說服)
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 各小組報告討論結果，展示【我倡議】的內容。 2. 說明「急急可危-看門診？看急診？」學習單(附件 4-4)，課後向家人完成珍惜急診資源的倡議宣導學習任務。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	透過桌遊讓學生積極主動投入學習，讓玩家在遊戲過程中，習得珍惜急診資源的知識、情意與行為。
情境脈絡	以動畫與桌遊情境連結學生經驗，讓學生從情境問題的分析、因應處理過程中，將正確使用急診知能內化為行動能力。

學習歷程	透過4F提問與學生分組桌遊體驗與討論，歷經不同層次觀點引導，建構完整概念，並學習表達立場、倡議健康的能力。
實踐力行	提供學生課後學習任務，展現正確使用急診醫療的倡議宣導行動。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「全民健保教育宣導講座」。 2. 配合藝文領域課程，辦理「珍惜健保創意歌曲、行動劇」競賽。
家長參與	1. 課後可輪流將桌遊卡牌帶回家，向家人解說遊戲規則並進行遊戲，不但能結合家庭的生活經驗，也能增進家長珍惜急診資源的意願與效能。 2. 學生共同完成課後作業：珍惜急診資源倡議宣導。
社區結盟	1. 辦理社區醫院參觀活動，認識社區醫療、急診資源。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 4-1】「珍惜急診資源-無所不用其“急”」動畫 來源：108 急診：國小教材演示影片(11'42"-15'25") https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-129 【附件 4-2】「急診水滸傳」桌遊牌卡與遊戲說明 來源：108 年-國小【急急可危】桌遊教學簡報(ppt 12-23) http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/insurance/teach/list 【附件 4-3】「急急可危-看門診？看急診？」討論單 【附件 4-4】「急急可危-看門診？看急診？」學習單	



本示例參考：108 年-國小【急急可危】桌遊教學說明
網址：

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/insurance/teach/list>

【附件 4-3】「急急可危-看門診？看急診？」討論單

“急急”可危-看門診？看急診？



情境：半夜時分，急診室檢傷站護理師與醫師，
仍焦頭爛額地應接絡繹不絕的病患...



癲癇發作的老人家



救護車送來火災現場
濃煙嗆傷休克的患者



急性持續嘔吐的婦人



小感冒患者想來急診
可以快速看診拿藥



因蜂窩性組織炎疼痛
而嚎啕大哭的小學生



擠破青春痘流血
的青少年

討論 1【我知道】：依據檢傷分級以上的病患真正需要到急診醫療的
有哪些呢？

討論 2【我分析】：如果無論輕重病症的所有病患都擠到急診的時候
(1)你覺得這樣對醫療資源會造成什麼影響？(提出問題)

(2)你覺得要如何善用急診醫療資源？(正確資訊與個人意見)

討論 3【我倡議】：你會如何說服同學珍惜急診醫療資源？(健康說服)
(1)我要表達的內容：

(2)同學的反應是：☐ 贊同 ☐ 沒意見 ☐ 不贊同

【附件 4-4】「急急可危-看門診？看急診？」學習單

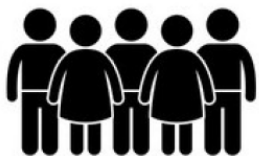
“急急”可危-看門診？看急診？



【我知道】舉例說明什麼情況需要看急診？



【我分析】病患不管輕症、重症，
通通擠到急診看病，可能導致什麼後果？



【我倡議】進行正確急救就醫、珍惜醫療資源倡議宣導：

🗣️倡議的對象是_____（請家人簽名）

🗣️要表達的內容：

👤家人聽完你倡議的內容，感想是：☐很贊同 ☐不贊同

【國中篇】

示例五：“甜”蜜危機-健康體位(飲食篇)

實施對象	國中 7-9 年級	教學時間	45 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	對於正值青春期的國中學生而言，「飲食」無非是生活中的一大重點，也是人際互動的一環；但如何吃得健康、喝得妥當，以因應青少年發育時期所需的營養及熱量，避免不良健康體位；需要習得有效拒絕的技能，以減少食用含糖飲料，並培養健康飲食習慣。		
健康促進學校健康素養指標	3. 具備有效人際溝通的能力，以增加健康或降低健康風險。		
生活技能	拒絕技能		
學習目標	能於生活情境面對使用含糖飲料邀約情境中，演練有效拒絕技能，以減少含糖飲料的食用量，展現健康飲食的行動力。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師拿出市售罐裝可樂 (350cc)，詢問學生是否喝過？通常什麼時候會喝？口味如何？喝可樂 (飲料) 的時候，有考慮過它所含的糖份與熱量嗎？再請學生回答。 2. 教師請有喝過的學生估計一罐可樂大概含有多少顆方糖？ 3. 董氏基金會的實驗發現，一罐可樂含有 10 顆方糖 (共約 50 克糖、200 大卡熱量)。教師據此，在裝有 350cc 開水玻璃杯中加入 10 顆方糖 (可以裝溫開水比較好溶解糖分，並用攪拌棒加速溶解。) 請自願學生試喝？再請其說出喝的感覺？ 4. 引導思考：當我們市售的飲料 (包括手搖杯飲料)		



	有過量的糖份，但對很多人來說，要拒絕含糖飲料並不是容易的事情，播放「拒絕“甜”蜜危機-有效拒絕」動畫(附件 5-1)，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明常用拒絕方法：直接拒絕、說明理由、轉移話題、自我解嘲、離開現場等。
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 教師呈現阿寶、曉莉、大偉三位主角面臨含糖飲料飲用的情境圖卡： 禮拜六就是校慶園遊會了！在班上同學們想購買手搖杯飲料，班長問阿寶一起訂，但阿寶不想喝含糖飲料，但如果不同會不會不合群呢？  飲料店舉辦「買一送一」活動，曉莉的好朋友邀她，放學後要一起買，每個人只要出一半的錢，曉莉覺得喝含糖飲料不好，但又不好意思跟好朋友說...  今天是同學的生日請大家吃東西，當同學拿了一罐汽水給大偉喝的時候，大偉心裡想著不曉得該怎麼樣拒絕，因為他不想喝含糖飲料...  2. 進行分組討論： (1) 每組選擇一則情境，討論主角面臨想拒絕含糖飲料情境時，可以運用哪些拒絕方法，達成有效、成功拒絕的目的。 (2) 各組派代表以口語配合肢體動作，演練拒絕技巧，其他組的成員觀看。若能正確說出演示的拒絕方法，表演與猜對的組別給予加分或獎勵。 (3) 教師統整並給予建議：堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意，以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的真實想法。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 教師說明「“甜”蜜危機」學習單(附件 5-2)，引導學生根據個人經驗，完成拒絕技能的演練。 2. 獎勵學生表現，教師結語：強調每個人擅長且適合的拒絕方式不同，故需要依照自己的習慣進行調整，以維護自己的意願，促進自己的健康。

素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	能運用「拒絕「甜」蜜危機」動畫內容引導學生建構均衡飲食選擇相關知識、拒絕技能與態度。
情境脈絡	能連結學生面對使用含糖飲料邀約的生活經驗，反思並展現有效的拒絕技能。
學習歷程	提供分組討論、演練拒絕表達的生活情境，以強化拒絕含糖飲料的行動力。
實踐力行	提供學習任務真實記錄與呈現學生面對含糖飲料的健康抉擇與拒絕的自我效能。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「健康體位、均衡飲食教育宣導講座」。 2. 配合理化課程，學習使用手持式甜度計的測量，飲料當中所含的甜度多寡。 3. 辦理社區飲料地圖大調查，學生使用糖度計，課後到學校附近販賣飲料的商店訪查，並實際測量其販售飲料的含糖量。各組完成後以圖文方式呈現結果，並配合健康進學校推動，可將其張貼於學校「健康櫥窗」中，並營造減少使用含糖飲料的健康氛圍。
家長參與	1.結合家政課程延伸學習「美食主廚到你家」，親子共同完成健康餐點上傳照片，進行全校師生投票票選「美食主廚」風雲榜。
社區結盟	1.與社區店家結盟販售健康飲食。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 5-1】「拒絕“甜”蜜危機-有效拒絕」動畫(2'09") 來源：http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/hygiene/video/detail 【附件 5-2】「“甜”蜜危機」學習單	



本示例參考：107 年版生活技能融入健康教學教材模組-國中版

網址：<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/list>

【附件 5-2】「“甜”蜜危機」學習單

“甜”蜜危機

你是拒絕高手嗎？請運用有效的方法，拒絕含糖飲料：

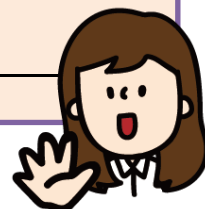
如果有好朋友
邀你一起喝飲料



當你想要拒絕對方邀約的時候，你覺得自己：

☐ 有把握能拒絕→原因是：_____

☐ 沒有把握拒絕→原因是：_____



這時，你會如何表達拒絕的意願，你會說：

● 你運用的拒絕方法是：（可複選）

- ☐ 直接拒絕 ☐ 說明理由 ☐ 轉移話題 ☐ 自我解嘲 ☐ 離開現場
☐ 其他

● 你覺得這樣的拒絕方式，是否能有效拒絕朋友飲用含糖飲料的邀約：

- ☐ 非常有效 ☐ 普通有效 ☐ 沒有效

示例六：拒菸特攻隊-菸害防制

實施對象	國中 7-9 年級	教學時間	45 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	據衛生福利部國民健康署調查(107 年)，國、高中學生吸食電子煙的比率為 1.9%與 3.4%，顯見電子煙對青少年具有吸引力，有必要正視電子煙對青少危害。 2016 年小兒科雜誌(Pediatrics)追蹤調查發現，17 至 18 歲青少年曾吸食電子煙者，嘗試紙菸的機會是沒有吸過電子煙者的 6 倍。依據 105 年國內有關電子煙知能問卷調查，結果顯示：青少年對於電子煙危害知能較缺乏，因而傾向相信菸商對電子煙的行銷手法。更顯重要的是引導學生辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思，並認識加熱式菸品與電子煙的健康危害與風險。		
健康促進學校健康素養指標	6. 具備獲取、分析與善用健康資源、產品、服務的能力，以提升健康消費行動力。		
生活技能	批判性思考		
學習目標	於接觸電子煙促銷廣告與相關訊息時，運用批判性思考技能，辨識、評估其正確性與合理性，並提出反制論點，釐清電子煙的迷思，進而表達拒絕電子煙的健康立場。		
教學活動說明			
（一） 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 （10 分鐘）	1. 教師播放「拒菸特攻隊」動畫(附件 6-1)，提問：		
	層面	問題內容	
	(1) 事實 Facts	●爸爸為什麼會使用加熱菸呢？ ●媽媽知道孩子可能使用電子煙的時候，是如何處理？	
	(2) 感受 Feeling	●當媽媽發現爸爸和兒子使用加熱菸和電子煙時，心情是如何？	
	(3) 發現 Finding	●你同不同意業者「加熱菸是低溫加熱菸草、電子煙只是香味和水蒸氣，都是減害的菸，比較無損健康」的說法？為什麼？	
	(4) 未來 Future	●你還曾看到菸商或網路傳遞哪些電子煙、加熱菸等新興菸品訊息，你會相信嗎？ ●你會如何來辨識這些訊息的正確性？	
	3. 學生回答，教師回饋：電子煙、加熱菸都含尼古丁和許多		

	有害的、致癌物質，不但不能幫助戒菸，還會成癮導致健康危害。
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 教師引言：菸商為了吸引青少年使用電子煙，傳遞有關電子煙的相關廣告或訊息，這樣的訊息正確嗎？提出你反對的想法是什麼？ 2. 進行「拒菸特攻隊」健康密碼遊戲，反制電子煙菸商促銷的伎倆： (1) 請每位學生在 1-6 的數字中選 3 個數字作為自己的密碼。 (2) 全班分為六組，每組派 1 位學生為答題代表。 (3) 本遊戲方法類似樂透彩，各組答題代表學生正確回答「電子煙訊息辨識與反制」就會開出一個號碼，先開得三個號碼的學生獲勝，給予獎勵。 (4) 輪流由各組答題學生進行活動流程為：選題→呈現「電子煙的相關廣告或訊息」→提問學生：這樣訊息正確嗎？提出你反對的想法是什麼？→正確回答→開啟密碼→完成任務。 (5) 「電子煙的相關廣告或訊息」題庫： ☛ 電子煙沒有紙菸中的有害物質，所以比較健康 ☛ 水果口味的電子煙，對人體傷害減低 ☛ 抽電子煙比較省錢 ☛ 電子煙沒有傳統菸味，比較不會影響周遭的人 ☛ 電子煙可以幫助戒菸 ☛ 加熱式菸品低溫燃燒，所以比較安全 3. 教師獎勵優勝學生；再以「曉華面對網路電子煙訊息」的例子，說明判性思考技能的質疑、省思、解構、重建

等四個步驟。



曉華在網站上看到以下訊息...

電子煙	紙菸
內容物不含致癌物	含焦油等致癌物
無燃燒	火災隱患
無異味	產生二手菸及異味



質疑(停)：這個訊息是由誰提供的？喔！原來是電子煙菸商說的，正確性有待查證！

省思(看)：這是菸商為了讓大家誤以為電子煙不會有菸害，而去購買嘗試，但學校有宣導電子煙是有害健康的

解構(聽)：我還要多查些資料，看看其他菸害防制網站的資料，明天再去跟同學討論或請教老師吧！

重建(想)：我確定這應該是菸商的陰謀，所以不該聽信，而誤用電子煙，因為電子煙蒸氣中含有甲醛和乙醛等致癌物質，其含量甚至是紙菸的10倍。

4. 分組討論：說明「拒菸特攻隊」討論單(附件 6-2)：

- (1) 請學生上網查詢菸商(或網路)行銷電子煙或加熱式菸品的訊息，例如：青少年抽電子煙是流行、很新潮；電子煙的吐煙方式有很多花樣，很有趣等
- (2) 學生運用質疑、省思、解構、重建(停、看、聽、想)等四步驟的過程正確識讀網路訊息，並破除迷思。
- (3) 表達對於青少年使用電子煙的立場。

5. 小組報告，教師回饋統整：運用與演練批判性思考四個步驟，轉化為「停」、「看」、「聽」、「想」來澄清有關電子煙的迷思。

(三)

實踐維持

於真實生活情境中實踐與應用

(5 分鐘)

1. 教師提出以下問題請學生思考：

- (1) 想要知道更多新興菸品相關資訊時，你會...
- (2) 網路看到「加熱菸、電子煙都是減害的菸，比較健康」的訊息，你會...
- (3) 對於使用電子煙的影響，你的想法是...

2. 學生課後完成「拒菸特攻隊」學習單(附件 6-3)。

素養導向健康教學實施要點與說明

完整學習

呈現加熱菸、電子煙新興菸品的相關資訊，引導學生建構菸害認知、強化反菸態度、學習演練批判思考技能等完整學習。

情境脈絡	運用「拒菸特攻隊」動畫內容引導學生辨識與批判加熱菸、電子煙等新興菸品相關訊息，並連結學生在網路上看到或聽到的訊息，覺察反思相關問題和破除迷思。
學習歷程	有層次、邏輯性的 4F 提問與引導，提供遊戲參與和分組討論，演練質疑、省思、解構與重建的批判性思考(critical thinking)歷程，提升對電子煙的認識，破除有關電子煙較健康、安全的迷思。
實踐力行	透過情境式問題引導，學生展現批判性思考能力，針對電子煙健康危害進行意義性感知（making sense）學習，以促真正的理解(understanding)。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「菸檳防制教育宣導講座」。 2. 配合理化課程，透過實驗教學的體驗學習歷程，引導學生認識電子煙的原理與煙油的成分，配合專家及研究機構所提出的研究資料，證明電子煙的健康危害。 3. 辦理菸檳防制藝文競賽，並將作品張貼於學校「健康櫥窗」中，營造校園無菸拒檳的健康氛圍。
家長參與	1.辦理無菸拒檳家庭認證活動。
社區結盟	1.與社區店家結盟，並頒無菸商店標章。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 6-1】「拒菸特攻隊」動畫（1'57"） 來源：0181213 國健署蘋果圖解新聞-拒菸特攻隊 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/betelnut_tobacco/hygiene/video/detail/id-97 【附件 6-2】「拒菸特攻隊」討論單 【附件 6-3】「拒菸特攻隊」學習單	



【附件 6-2】「拒菸特攻隊」討論單

拒菸特攻隊

上網查詢菸商(或網路)行銷電子煙或加熱式菸品的訊息：

例如：青少年抽電子煙是流行、很新潮；吐煙方式有很多花樣，得很有趣等

面對電子煙/加熱式菸品的訊息，你會如何辨識呢？

運用「停」、「看」、「聽」、「想」正確識讀、「解毒」的迷思

辨識步驟	你的意見或想法是…
【停】細心檢查： 這是誰傳播的訊息？	
【看】仔細觀看： 傳遞這訊息的目的是什麼？	
【聽】多方聆聽： 詢問其他人的意見(同學、老師、父母以及網站)？	
【想】思考反駁： 綜合以上，你有跟這個訊息不一樣的想法嗎？是什麼？	

表達對於青少年使用電子煙的立場：（請勾選，可複選）

- ☐贊成全面禁止電子菸輸入國內
- ☐贊成制定法律對電子煙加強管理(罰則)
- ☐贊成禁止販售電子煙給未滿 18 歲青少年
- ☐其他：_____

請寫出理由：

【附件 6-3】「拒菸特攻隊」學習單

拒菸特攻隊

1. 當你想要知道更多電子煙或加熱菸的相關資訊時候，
最符合你的做法是…

- (A) 到 YouTube 找網紅拍的相關影片，觀賞人數越多內容會正確
- (B) 到 Fb 上 po 訊息，請網友提供意見，內容豐富很方便又正確
- (C) 到學校推薦的教育部或衛福部網站，內容會有查證才會正確
- (D) 請教在使用的朋友的意見，是自己的親身體驗比較真實正確
- (E) 其他：_____

2. 網路看到菸商業者宣稱「加熱菸、電子煙都是減害的菸，比較健康」的訊息，最符合你的做法是…

- (A) 多查證與請教，如其他網站、學校師長等，以確定訊息正確性
- (B) 轉傳給吸菸的親友，讓他們可以了解，也可做為替代紙菸的參考
- (C) 如果是合法的菸商業者，則訊息應該就沒問題，可以相信
- (D) 那應該是菸商特別提供給青少年使用的毒性較小的新興菸品
- (E) 其他：_____

3. 電子煙吸引青少年嘗試後所產生的影響，最符合你的想法是…

- (A) 電子煙中含尼古丁，會讓青少年的情緒比較興奮愉悅
- (B) 電子煙中尼古丁含量低，青少年成癮問題較不易發生
- (C) 電子煙含尼古丁會傷害青少年大腦注意力和學習
- (D) 青少年吸電子煙，跟他們是否使用紙菸、毒品沒有關聯
- (E) 其他：_____

示例七：青春愛同行- 性教育(含愛滋病防治)

實施對象	國中 7-9 年級	教學時間	45 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	隨著網路普及、交友軟體氾濫，吸引充滿「好奇心」、「性衝動」與「缺乏性健康觀念」的年輕人，增加感染性傳染病的風險。根據疾管署統計，台灣愛滋感染者人數逐年成長，且有年輕化趨勢，我們必須正視此課題。培養學生健康的性態度、增加性知識，精熟生活技能，促進性健康素養，以利其成功因應生活情境中性議題挑戰與需求，展現健康行動遠離愛滋風險。		
健康促進學校健康素養指標	4. 具備倡議個人、家庭與社區健康的能力，並能與他人合作，以提升群體健康與生活品質。		
生活技能	倡議技能		
學習目標	能擁有預防愛滋的正確觀念，體會與關懷愛滋患者的意願，展現倡議宣導關懷與接納的行動力。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師呈現「名人(Hebe)穿著印有『AIDS』的T恤」圖片約 5 秒鐘後隱藏，請問學生：看到了什麼？ • T恤上寫了那些英文字？意義是什麼？ • 這個手勢動作代表意思？ • 你覺得為什麼她(Hebe明星)為何麼要穿上這T恤？(目的是什麼？) 2. 學生自由回答(鼓勵學生回應，先不以正不正確評斷，以看出學生關注的是什麼)，然後再度呈現圖片，引導學生關注思考以下問題： (1)T 恤上寫了那些英文字？意義是什麼？(everyday is world AIDS day，每一天都是世界愛滋日) (2)這個手勢動作代表意思？(愛的手勢) (3)你覺得為什麼她(Hebe)為何麼要穿上這件 T 恤？要表達的立場是什麼？(關懷愛滋；不歧視) 3. 請 2-3 位學生回答，教師回饋引言：12 月 1 日是世		

- T恤上寫了那些英文字？意義是什麼？
- 這個手勢動作代表意思？
- 你覺得為什麼她(Hebe明星)為何麼要穿上這T恤？(目的是什麼？)



	界愛滋日，有許多名人都挺身出來，表示願意接納關懷，目的是不歧視，鼓勵愛滋感染者面對與積極治療。												
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 教師播放「愛滋疑雲」動畫，有關愛滋病感染者的故事(附件 7-3)，觀賞後，各組抽取討論題目(共有 6 題，分別是藍、綠、紫、灰、黃、紅等顏色，可讓各組隨機選，以決定討論題目)，並回答問題。 <table border="1"> <tr> <td>(1)藍</td><td>小威誤以為叔叔得到什麼病？ 小威以為叔叔有愛滋病時，反應是？為什麼？</td></tr> <tr> <td>(2)綠</td><td>是誰感染愛滋病毒？外表可以分辨出來嗎？ 他是如何感染到愛滋病毒的？</td></tr> <tr> <td>(3)紫</td><td>如果時光可以倒轉，叔叔的朋友想要避免感染愛滋病，他可以怎麼做？</td></tr> <tr> <td>(4)灰</td><td>當叔叔朋友感染愛滋病後，他身邊親友的反應是什麼？ 為什麼有這樣的反應？</td></tr> <tr> <td>(5)黃</td><td>叔叔朋友感染愛滋病後，對他的生活有什麼影響？ 最後，叔叔的朋友是如何面對感染愛滋病的生活呢</td></tr> <tr> <td>(6)紅</td><td>小威認為叔叔的朋友是怎麼樣的人？ 小威和叔叔告訴我們要如何對待愛滋感染者？</td></tr> </table> 2. 分組討論(分為 6 組為原則)，並記錄在小白板上。 3. 各組報告討論結果，教師回應六個顏色提問內容，統整說明： (1) 藍：當知道親友感染愛滋病→不願相信、傷心難過 (2) 綠：愛滋病主要感染途徑是不安全性行為，一般生活上的接觸並不會傳染；還沒發病前的愛滋感染者和正常人一樣無法從外表辨識 (3) 紫：我是身體的主人，我有維護健康的責任，避免不安全性行為。 (4) 灰：覺得丟臉、不名譽不諒解、擔心被傳染是常見的不友善歧視 (5) 黃：愛滋病對生活的影響永遠是噩夢→前途黑暗→目標幻滅→承受壓力→死亡來臨；愛滋感染者維持健康生活型態+積極尋求醫療協助 (6) 紅：把握生命→認真生活幫助→同樣有需要的人；關懷與接納愛滋→善意的舉動、社會暖流，鼓勵感	(1)藍	小威誤以為叔叔得到什麼病？ 小威以為叔叔有愛滋病時，反應是？為什麼？	(2)綠	是誰感染愛滋病毒？外表可以分辨出來嗎？ 他是如何感染到愛滋病毒的？	(3)紫	如果時光可以倒轉，叔叔的朋友想要避免感染愛滋病，他可以怎麼做？	(4)灰	當叔叔朋友感染愛滋病後，他身邊親友的反應是什麼？ 為什麼有這樣的反應？	(5)黃	叔叔朋友感染愛滋病後，對他的生活有什麼影響？ 最後，叔叔的朋友是如何面對感染愛滋病的生活呢	(6)紅	小威認為叔叔的朋友是怎麼樣的人？ 小威和叔叔告訴我們要如何對待愛滋感染者？
(1)藍	小威誤以為叔叔得到什麼病？ 小威以為叔叔有愛滋病時，反應是？為什麼？												
(2)綠	是誰感染愛滋病毒？外表可以分辨出來嗎？ 他是如何感染到愛滋病毒的？												
(3)紫	如果時光可以倒轉，叔叔的朋友想要避免感染愛滋病，他可以怎麼做？												
(4)灰	當叔叔朋友感染愛滋病後，他身邊親友的反應是什麼？ 為什麼有這樣的反應？												
(5)黃	叔叔朋友感染愛滋病後，對他的生活有什麼影響？ 最後，叔叔的朋友是如何面對感染愛滋病的生活呢												
(6)紅	小威認為叔叔的朋友是怎麼樣的人？ 小威和叔叔告訴我們要如何對待愛滋感染者？												

	染者勇於走出黑暗 4. 教師呈現「周美青女士親近愛滋病童，擁抱他們，不擔心也不會害怕病毒感染」的照片，引導學生表露關懷愛滋患者的意願（願意者可比出「愛的手勢」）。 5. 根據學生回應（大部分學生表達接納關懷愛滋），引導學生思考如果你是「小威」你會如何擁抱關懷愛滋病患呢？請 2-3 位學生回答。 6. 教師歸納：可怕的是愛滋病毒，而不是愛滋病人；關懷愛滋，可以讓感染者獲得治療，自我健康管理、減少傳播風險。因此，我們可以演練倡議宣導技能：Step1：定義問題、Step2：蒐集正確資訊、Step3：表明立場、Step4：說服他人、Step5：反思，號召大家展現關懷愛滋行動： (1) 不排斥、接納愛滋感染者，例如：一起上學、參加紅絲帶活動（國際愛滋日 12 月 1 日） (2) 鼓勵愛滋感染高危險群→進行篩檢（提供匿名服務，保障隱私）→早期發現控制傳染，這是面對自己，愛自己的表現。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 呈現「青春愛同行」討論單(附件 7-2)的信件內容，引導全班討論問題： (1) 感染愛滋病後，會對生活帶來哪些影響？ (2) 愛滋病患者會受到哪些不友善的對待？ (3) 你覺得社會要如對待愛滋病患者？ (4) 如果親友感染愛滋病，你如何對待他？ 2. 說明課後學習任務「青春愛同行」學習單(附件 7-3)：請 4-6 位學生一組，小組合作完成，表達立場、展現行動的愛滋關懷倡議宣導： (1) 別上紅絲帶——表達立場 (2) 彩繪愛滋 T 恤——展現行動。
素養導向健康教學實施要點與說明	



完整學習	呈現愛滋防治的相關資訊，引導學生建構預防愛滋認知，強化健康態度與演練倡議技能等完整學習。
情境脈絡	運用以影片故事文本以引導學生情境化、脈絡化的性教育學習，引導學生認識愛滋防治與紅絲帶運動等模擬情境中，將抽象的性健康意識具體化呈現，有助於學生喚起性健康風險覺知。
學習歷程	有層次、邏輯性的提問引導，激勵學生反思討論、澄清解構、再概念化的探究歷程，融入健康生活技巧導向教學，能具體表現愛滋宣導倡議行動與深化性健康自我防護選擇與健康管理，並與青少年自己的經驗、事件、情境、脈絡做適切結合，更邁向對愛滋防治意識的感知（making sense）以及真正的理解（understanding）。
實踐力行	透過「自製紅絲帶與彩繪愛滋 T 恤」的倡議行動，使學生具備自信(自我效能)願意在生活中實踐維持。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 配合 12 月 1 日國際愛滋日，學生配戴自製紅絲帶，營造校園愛滋關懷的學校健康社會環境。 2. 結合藝文領域繪製「彩繪愛滋關懷 T 恤」與辦理「彩繪愛滋關懷 T 恤」評選與全校人氣票選活動，並張貼公布製作優秀作品，並配合校慶進行「愛滋關懷 T 恤」義賣活動。
家長參與	1. 配合學校家長日與親職講座，提供愛滋防治單張，並設計親子共學學習單，增進家長家庭性教育的知能。
社區結盟	1. 邀請紅絲帶、愛滋篩檢醫療院所等社區機構，於校慶日與世界愛滋日，合作辦理愛滋防治宣導講座或活動。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 7-1】「愛滋疑雲」動畫 (5'38") 杏陵醫學基金會製作 來源：https://sites.google.com/a/sysh.tc.edu.tw/tai-zhong-shi-li-xi-yuan-gao-ji-zhong-xue-wei-sheng-bao-jian-zu/103ai-zi-bing-zhong-zi-jiao-shi-yan-xi 【附件 7-2】「青春愛同行」討論單 【附件 7-3】「青春愛同行」學習單	



【附件 7-2】「青春愛同行」討論單

青春愛同行-愛滋一封信



寄件者：“性先生 & 愛小姐” <sex&love@edu.tw>

收件者：“青春達人” <youngsuper@edu.tw>

主題：紅絲帶的由來

日期：Sat, 6 Aug 2005 18:00:08

Dear 青春達人：

你有看過別人將紅色的絲帶剪成一小段，折成  的形狀，別在胸口嗎？這是一群關心愛滋的美國人設計出來的，它代表「希望」，希望遭受愛滋病痛折磨的人能早日康復，希望世界的人能夠免於愛滋病的威脅，同時也是用來提醒社會大眾有許多的人在為對抗愛滋病而努力，讓我們多多關懷愛滋病患，世界衛生組織也訂定每年12月1日為國際愛滋日，為的也是讓更多的人一同來關懷愛滋。

你知道為什麼要有這麼多關懷愛滋的行動嗎？因為大多數的愛滋病患或感染者都是獨自躲在暗處，很少得到社會大眾關心的一群人，躲在暗處主要的原因就是因為現在的社會中對於愛滋病患或感染者仍然是抱著排斥、害怕、拒絕的態度，所以多數的愛滋病患或感染者內心是不敢告知他人自己罹病的事實，也不敢鼓起勇氣就醫，延誤病情，甚至有可能繼續將愛滋病傳播著，因為他們「不敢說」。

我們能做的就是對於愛滋病有充份的了解，因為大家的害怕是因為不夠了解，希望你在在獲取充份的知識後，對愛滋病患及感染者敞開心胸，接納他們，讓他們有勇氣承認疾病並就醫，才能對愛滋病患有益，同時也保護自己。

【討論題目】

- (1) 如果感染愛滋病後，會對生活帶來哪些影響？
- (2) 愛滋病感染者可能受到哪些不友善的對待？
- (3) 你覺得我們社會應該如何對待愛滋病感染者？
- (4) 如果親友感染了愛滋病，你會如何對待他？

【附件 7-3】「青春愛同行」學習單

青春愛同行-愛滋關懷：小組合作完成以下學習任務

【別上紅絲帶—表達立場】

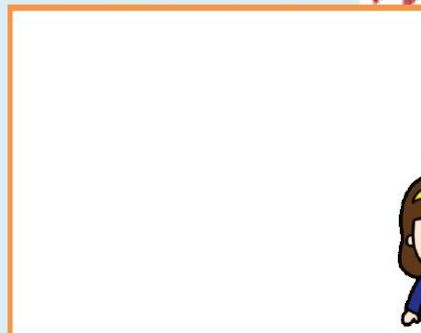
響應與支持關懷愛滋，每年 12 月 1 日國際愛滋日，你我胸前別上



✂ 剪下紅色緞帶(約 10 公分)，

👉 折成「紅絲帶」標誌黏貼在空白處

【叮嚀】製作「紅絲帶」的方法很簡單，準備好一捲平日包裝禮物的紅色絲帶、一捲雙面膠帶和幾支釘書機，剪取約十公分長度的絲帶，我們先將它 1) 對摺、2) 交疊成簡單英文字母小寫的 L，3) 再在交叉點以釘書針固定，4) 然後在絲帶背面的釘書針上覆蓋貼上一段雙面膠帶，5) 撕下膠帶的另一面，6) 直接貼在胸前固定即可。



【彩繪愛滋 T 恤—展現行動】

(1) 請繪製愛滋關懷 T 恤

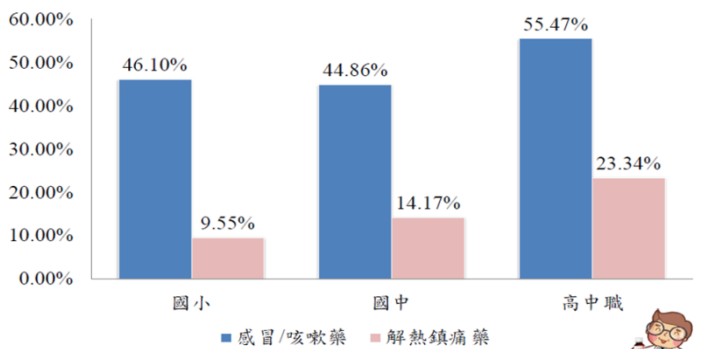
🗣 想表達的理念與行動是：

(2) 如果要義賣，
我們的定價是_____元

(3) 義賣所得，
我們想要的用途是什麼？



示例八：就“藥”你健康-正確用藥

實施對象	國中 7-9 年級	教學時間	45 分鐘/ 1 節												
學生健康問題、需求或挑戰	感冒是導致孩童缺課，大人無法上班主要原因，其預防及用藥、治療是必須關注的健康問題。根據調查指出學生有 4 成以上使用過感冒/咳嗽藥的經驗，國內外專家建議綜合感冒藥不適用於六歲以下的兒童，且不當使用或服用過量綜合感冒藥的結果會對身體造成傷害，美國疾病管制署指出 2011 年約 7000 位 11 歲以下的孩童因服用過量的綜合感冒藥而至急診就醫（Centers for Disease Control and Prevention, U.S. CDC, 2011）。透過健康教學引導學生具備正確使用藥物的知能，當面對使用感冒藥物的情境要如何做出健康抉擇與表現正確用藥行為，以提升學生正確用藥的行動力。 全國學生感冒/咳嗽藥及解熱鎮痛藥使用年盛行率  <table><tr><th>學段</th><th>感冒/咳嗽藥 (%)</th><th>解熱鎮痛藥 (%)</th></tr><tr><td>國小</td><td>46.10%</td><td>9.55%</td></tr><tr><td>國中</td><td>44.86%</td><td>14.17%</td></tr><tr><td>高中職</td><td>55.47%</td><td>23.34%</td></tr></table>  參考來源：衛生福利部食品藥物管理署（2014）・103 年度「正確用藥教育模式校園推廣計畫」成果報告。			學段	感冒/咳嗽藥 (%)	解熱鎮痛藥 (%)	國小	46.10%	9.55%	國中	44.86%	14.17%	高中職	55.47%	23.34%
學段	感冒/咳嗽藥 (%)	解熱鎮痛藥 (%)													
國小	46.10%	9.55%													
國中	44.86%	14.17%													
高中職	55.47%	23.34%													
健康促進學校 健康素養指標	1. 具備自我覺察、目標設定、執行、監控與管理能力，以力行健康生活型態。 5. 具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。														
生活技能	做決定、自我監督管理														
學習目標	有能力從使用藥品情境中運用做決定技能，展現後果影響分析與評價的過程，做出健康決定，進而演練自我監控技能，增進在生活中落實正確用藥的行為。														

教學活動說明	
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師請學生角色扮演：小華頭痛、鼻塞、咳嗽，自行購買服用感冒藥的情境。(情境內容參考附件 8-1「就“藥”行動」討論單) 2. 教師引導學生進行來「情境大找碴」活動，請學生搶答指出說明小華不正確的用藥行為有哪些？ 3. 教師統整指出以下用藥情境的困境： (1) 感到頭痛就可以以吃綜合感冒藥嗎？ (2) 忘記吃藥想起來可以補吃嗎？ (3) 藥品適合以奶類配合服用嗎？ (4) 病情沒改善可以購買服用加強錠嗎？ (5) 綜合感冒藥適合以酒類或咖啡飲料配合服用嗎？ 請 2-3 位學生分享如果你是小華，面對些情境你會如何做選擇呢？ 4. 學生回答，教師回饋：能分析不同用藥選擇的後果與影響，才能保障每個人的用藥安全與健康。
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 進行分組討論：配合「就“藥”行動」討論單(附件 8-1)中情境問題，進行選擇與原因分析與討論 2. 各組派代表報告。 3. 教師回饋並配合正確使用綜合感冒藥海報(附件 8-2)說明：使用藥物前，要清楚藥品使用方法與時間，避免誤用，則是關愛自己的具體展現與健康最佳的決定。

正確使用 綜合感冒藥

5要

- 1 要知道**
綜合感冒藥主要的作用是緩解症狀，不能預防感冒。感冒應多休息並補充水分。感冒症狀會在一到二週內痊癒。
- 2 要問藥師**
綜合感冒藥有許多種類及成分，所以購買使用前應告知藥師目前的症狀，選擇合適的藥品使用，以免造成身體不必要的負擔。
- 3 要告知**
看病或至藥局購買藥品時要清楚表達有無對藥品或食物過敏、曾經發生過的疾病、目前正在服用的藥品、是否需要開車或從事操作機械等需要專注的工作、女性需告知是否懷孕或預備懷孕或哺乳等。
- 4 要看標示**
要看藥品的藥盒或說明書(仿單)的成分、適應症(用途)、使用劑量、使用方法、注意事項、副作用、有效期限與保存方式，並保留藥品包裝外盒及說明書(仿單)。
- 5 要遵醫囑**
要依照醫師、藥師所給予的資訊用藥，不分享綜合感冒藥給別人，而6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥，應就醫治療。

5不

- 1 不過量**
感冒症狀不會因為增加綜合感冒藥的服用劑量就會好得比較快，反而還會增加副作用的風險。例如含有乙醯胺酚的成分(用於退燒止痛)，若過量會導致肝損傷；含有抗組織胺成分(用於舒緩鼻塞、流鼻涕)，服用可能引起嗜睡作用。
- 2 不併用**
綜合感冒藥含有多種藥品成分，當服用綜合感冒藥時，除非有醫師與藥師的指示，否則不建議再與其他的感冒藥品合併服用，以免過量服用同類的藥品。
- 3 不輕忽**
感冒若有嚴重症狀或持續服用綜合感冒藥三天以上症狀仍未改善，請與醫師或藥師聯絡並儘快就醫。
- 4 不飲酒**
使用綜合感冒藥期間應避免飲酒，綜合感冒藥部份成分與酒精會產生交互作用，可能加重嗜睡情形，甚至造成肝臟損傷。
- 5 不亂買**
如需購藥，應至有藥師執業之合法藥局購買，並檢視外包裝有無衛生福利部核准的藥品許可證字號，不買來源不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署
承辦單位：開南大學
協辦單位：中華民國藥師公會全國聯合會、社團法人臺灣臨床藥學會、國立臺灣師範大學

1. 教師呈現新聞一則：

服藥前，看清藥盒標示

【聯合晚報「1瓶感冒糖漿=2顆普拿疼」2014.11.15】

不少老人家一發燒、頭痛就喝感冒糖漿，也沒仔細看用量標示，有些甚至一次喝下一整瓶，雖然症狀獲得舒緩，但也慢慢對感冒糖漿產生心理依賴，只要身體不舒服但有工作要做時，就喝上一瓶，濫用的結果很容易傷身。

有的感冒糖漿含糖量甚至高達85%，糖的主要功能是防腐、便於保存，對孩童來說，甜味也比較好入口，不過喝多了恐會讓體重增加，糖尿病患者也會影響血糖控制。

2.感冒糖漿含糖量高，糖尿病患者或孩童服用應注意。



諮詢專家：原隆安藥局藥師翁青聖
採訪整理：陳麗婷

此外，感冒糖漿含的普拿疼成分高，一瓶感冒糖漿通常大約60cc，內含相近兩顆普拿疼的量，如果一天喝超過四瓶，會造成肝腎負擔，超過八瓶恐使肝腎功能受損，千萬不能過量使用，應依照瓶身上的指示、用量服用，除非有標示上有特殊指示，建議在三餐飯後服用。

2. 請問學生看到新聞內容是什麼?(what)→有什麼想法?(so what)→要如何避免?(now what)，請學生分享想法。

(三)

實踐維持

於真實生活
情境中實踐
與應用
(5 分鐘)

	3. 教師說明「就“藥”你健康」學習單(附件 8-3)，引導學生思考並完成： (1) 自我檢核日常使用藥品的行為習慣 (2) 請舉出一項你想改善的用藥習慣？ (3) 訂定改變目標為何？ (4) 執行正確用藥健康行動有哪些？ (5) 自我記錄監督與獎勵方法是什麼？ 4. 請 2-3 位學生分享學習單擬定的正確用藥健康行動 5. 教師結語：鼓勵學生透過自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實落實正確用藥的行為。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	引導認識正確用藥(綜合感冒藥)概念，強化健康態度與演練做決定、自我監督管理技能，提供完整的認知、情意與技能的學習。
情境脈絡	運用角色扮演情境故事與新聞報導連結學生使用綜合感冒藥的生活經驗，進而覺察反思相關用藥問題與自我用藥習慣。
學習歷程	提供情境觀察、小組討論、自我檢核、情境技能演練等多元學習活動，與 what→so what→now what 有層次的學習歷程
實踐力行	透過學習任務設計，引導學生展現做決定與自我監督管理的正確用藥行動力。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 邀請醫療院所藥師擔任「正確用藥教育宣導講座」。 2. 配合校慶設置正確用藥宣導攤位，設計創意闖關活動。
家長參與	1. 利用家長聯絡簿提供辦理正確用藥相關訊息與文宣。
社區結盟	1. 實地參訪社區藥局，建立與藥師的正向關係與暢通聯繫管道，以做為用藥時健康諮詢的資源。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 8-1】「就“藥”行動」討論單 【附件 8-2】正確使用綜合感冒藥海報 來源：http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/medication/hygiene/flyer/list/page-1 【附件 8-3】「就“藥”你健康」學習單	



本示例參考：生活技能為導向，正確用藥(綜合感冒藥)五大核心能力教學示例

網址：<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/medication/teach/list>

【附件 8-1】「就“藥”行動」討論單



就“藥”行動

小華頭痛、鼻塞、咳嗽，自行購買感冒藥後，要如何正確服用藥品呢？

情境說明	我的選擇與原因
1. <u>小華</u> 早上起床後感到頭痛，請問：「感到頭痛就可以以吃綜合感冒藥嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
2. <u>小華</u> 拿到藥，藥盒上面寫著一天吃兩次(早晚各一次)，可是早上因為睡過頭了，匆匆忙忙趕去上學而忘記吃藥。請問：「 <u>小華</u> 下午放學時點想起來可以補吃嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
4. <u>小華</u> 吃藥的時候，看到早餐剩下的鮮奶，請問：「藥品適合以奶茶配合服用嗎？」	☐ 適合 ☐ 不適合 原因是：
5. 到了下午的 <u>小華</u> 咳嗽並沒有改善，請問：「可以另外購買止咳的特效藥或加強錠來服用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
6. <u>小華</u> 到了晚上因為頭痛睡不著，想喝點酒幫助入睡：「綜合感冒藥適合以酒類飲料配合服用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：



【附件 8-3】「就“藥”你健康」討論單

就“藥”你健康



(1) 用藥方法與時間習慣檢核

請根據你平時使用藥品的情形，勾選適當的選項：				
情形描述	總是	經常	偶而	沒有
1. 按藥袋或藥盒(說明書)上規定時間吃藥				
2. 口服藥品以適量白開水服用				
3. 使用藥品先了解其使用方法與適應症				
4. 使用高劑量或合併使用綜合感冒藥讓病情快好				

(2)請舉出一項你想改進的用藥習慣？

(3)訂定改變目標為何？



(4)擬訂、執行健康行動有哪些？

(5)自我記錄監督與獎勵方法是什麼？

【高中職篇】

示例九：健康動起來-健康體位(身體活動篇)

實施對象	高中職 10 年級	教學時間	50 分鐘/ 1 節
學生健康問題、需求或挑戰	隨著科技產品的發達與普遍，青少年在高中職階段除了很長時間是坐在教室上課外，使用 3C 產品的時間也愈來愈長，呈現一種典型不良的坐式生活型態，無形中形成不健康體位，提高罹患肥胖、代謝症候群、心臟血管系統疾病及新陳代謝系統疾病糖尿病等風險，如果能在青少年階段養成身體活動的動態生活型態，就能有效改善健康體位，與降低罹患前述疾病之健康風險。 透過自我覺察技能來覺察自己的身體活動是否符合動態生活的健康要求？以及靜態生活可能會帶來什麼樣的健康風險，並將用問題解決技能來確認身體活動不足及可能的原因是什麼？和如何改善或解決的方法。		
健康促進學校健康素養指標	5.具備探究、做決定與解決問題的能力，以有效解決生活中的健康課題。		
生活技能	自我覺察、問題解決		
學習目標	能綜合運用自我覺察與演練問題解決技能，檢視自我身體活動情況，分析執行動態生活的助力與阻礙，擬定可行的解決或改善策略，提升每天從事足量身體活動的行動力。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師播放「運動集錦—運動你的道理篇廣告」(附件 9-1)，引導學生說出對運動的想法是什麼？進行自我檢視課前作業「身體活動放大鏡—自我覺察」學習單(附件 9-2)，運用表格檢視與記錄自己一星期的身體活動情形。 2. 教師請自願的學生分享：看到自己的身體活動紀		

	錄內容，有什麼想法？這樣的想法，你產生什麼樣的情緒感受？我的家人是怎麼看待我的生活作息？你覺得自己的身體活動情形好不好？（健康嗎？）有什麼問題？問題的原因是什麼？ 3. 綜合學生回答，播放「運動集錦—運動更好的你篇」廣告(附件 9-1)後，教師引言： (1) 身體活動習慣對人體健康（健康體位）有著舉足輕重的影響，活躍/動態生活型態（Active Lifestyle）相較於靜態坐式生活型態（Sedentary Lifestyle），能促進健康與體位改善 (2) 中學生身體活動，包括：每天要有中等費力（參考身體活動強度與類型說明）的身體活動 30 分鐘，以及每周身體活動 210 分鐘中，建議高中職學生包括 150 分鐘的費力活動。 4. 提問：當透過自我檢視如果身體活動發現不符健康要求時，要如何探究原因、尋求解決改善呢？教師說明問題解決技能歷程與步驟。
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 分組討論：配合「健康動起來」討論單(附件 9-3)，請選擇一組員「身體活動放大鏡」一星期的紀錄內容進行檢核。完成以下的討論與紀錄： (1) 根據檢核分析，這是屬於動態生活還是靜態坐式生活型態？身體活動型態對健康的影響是什麼？ (2) 演練問題解決步驟： ① 發現討論單-中學生身體活動指引四個項目中，哪些沒有符合的？其中你想要改善的是哪一項呢？ ② 針對想要改善的問題，寫下沒有做到這項身體活動指引的原因是什麼？ ③ 針對問題的可能原因，提出要如何改善的策略、方法或行動，並思考阻力與助力？ ④ 針對方案的阻力、助力分析，你會選擇哪一項可行的策略、方法或行動？ ⑤ 試著執行後檢討與評估成效

	(3)各組討論結果呈現在小白板（或海報紙）上 2.教師播放「運動集錦—運動如何改變我們的身體」動畫（附件 9-1），給予回饋：運動對身體健康的立即性與長期性好處。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 教師歸納各組報告，指出青少年常見的身體活動問題與可能的障礙、原因：課業壓力沒有時間活動、天氣不佳不能戶外活動、沒有適合場地（設備）、沒有伴一起運動、懶得運動、不喜歡運動、討厭累的感覺、怕流汗和曬黑…等。 2. 請 2-3 位學生回答：以上與自己類似的身體活動問題與原因是什麼？可以消除的原因是什麼？可以如何改善與解決的方法是什麼？ 3. 教師總結學生回答，舉例說明解決方法： (1)沒有時間活動→走路或者是騎腳踏車去上學、常常溜狗、看電視順便運動，幫忙打掃工作，都是好方法。 (2)怕流汗曬黑→運動完沖個澡，桌球、爬樓梯、打掃工作、室內游泳，這些活動都不用怕曬太陽唷！且適度曬太陽其實可以促進身體吸收維他命 D，對骨骼很有幫助，更有助於長高喔！ 4. 說明課後作業，請學生針對自己「身體活動放大鏡-自我覺察」學習單(附件 9-2) 檢核情形，依據問題解決步驟(參考「健康動起來」討論單)，完成分析執行動態生活的助力與阻礙，擬定可行解決或改善策略。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	能運用廣告與動畫內容引導學生建構身體活動相關知識、技能與態度。
情境脈絡	能連結學生身體活動的自我檢核與生活經驗，反思與演練改善或提升身體活動的解決問題技能。
學習歷程	提供分組討論、演練身體活動問題解決的歷程，以強化促進健康體位的行動力。

實踐力行	完成生活中自己實際身體活動狀況之記錄與分析，以及解決身體活動不足問題的學習任務，以促進健康的自我效能。		
素養導向健康教學支持與延伸			
校園行動	1. 辦理「健康體位、規律運動教育宣導講座」。 2. 辦理班際運動競賽，鼓勵學生從事身體活動與精進運動技能。 3. 配合校園 SHE150 運動政策推動 4. 成立多元的運動性社團		
家長參與	1.運用學校網站家長訊息專區，定期宣導健康體位與身體活動相關資訊。		
社區結盟	1.引進社區運動機構團體人力(教練)，或參加社區運動競賽活動。		
附件(教學資源與參考資料)			
【附件 9-1】「運動集錦」廣告動畫			
影片名稱	時間	說明	來源
運動你的道理篇(廣告)	30 秒	「運動就是一件有想法的事。」鼓勵你用運動展現自己的想法，現在一起說出來、分享給所有人吧！	https://www.youtube.com/watch?v=z1qSJqzUXcM 
運動更好的你篇(廣告)	30 秒	運動是把自己的獨特變得獨一無二，做自己喜歡的樣子。	https://www.youtube.com/watch?v=-k3K5lk0Q8g 
運動如何改變我們的身體(動畫)	1 分 10 秒	運動對身體立即性與長期性的健康好處	https://www.youtube.com/watch?v=9yU4RqYatfs 
【附件 9-2】「身體活動放大鏡-自我覺察」學習單			
【附件 9-3】「健康動起來」討論單			

本示例參考：107 年版生活技能融入健康教學教材模組-高中職版
 網址：<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/list>

【附件 9-2】「身體活動放大鏡-自我覺察」學習單

身體活動放大鏡-自我覺察

請進行一星期身體活動紀錄，了解自己的身體活動型態情況

*身體活動：請詳列自己所從事的活動：走路、運動、做家事

日期 時段	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()	月 日 星期 ()
06:00 ~10:00	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：
	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：
10:00 ~14:00	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：
	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：
14:00 ~18:00	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：
	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：
18:00 ~22:00	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：
	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：
22:00 以後	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：	身體活動：
	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：	累計時間：



- 看到自己的身體活動紀錄內容，是否有什麼想法？
- 這樣的想法，你產生什麼樣的情緒感受？
- 我的家人是怎麼看待我的生活作息？
- 你覺得自己的身體活動情形有問題嗎？問題的原因是什麼？

【附件 9-3】「健康動起來」討論單

健康動起來

請選擇一名組員「身體活動放大鏡」紀錄，並針對他(她)一星期的身體活動內容進行檢核：

中學生身體活動指引項目	符合：☺ 不符合：☹
每天要有中等費力（參考身體活動強度與類型說明）的身體活動 30 分鐘	
每次身體活動至少持續 10 分鐘以上	
從事中等費力以上身體活動，每週至少 210 分鐘。	
每周身體活動 210 分鐘中，包括有 150 分鐘的費力活動（如有氧運動）。	

🗨️ 根據以上的檢核分析，這是屬於動態生活型態還是靜態生活型態？

🗨️ 這種身體活動型態對健康的影響是什麼？

正面影響：

負面影響：



【步驟一】確定問題所在

🗨️ 有哪些身體活動指引項目是沒有符合的？

其中想要改善的是哪一項：



【步驟二】 分析問題的原因

✍️ 針對想要改善的問題，寫下 不符合 身體活動指引的原因是什麼：

原因（一）→

原因（二）→



【步驟三】 找出解決問題的方案與【步驟四】 方案的阻力與助力

✍️ 針對問題的可能原因，提出要如何改善的策略、方法或行動，並思考阻力與助力：

改善方法或行動	阻力（阻礙我採取方案）	助力（幫助我採取方案）
方案（一）		
方案（二）		



【步驟五】 選擇可行的方法

✍️ 針對方案的阻力、助力分析，你會選擇哪一項可行的策略、方法或行動：



【步驟六】 執行後檢討與評估成效

☐ 問題改善了，請繼續執行

☐ 問題未改善，修正再執行

示例十：Show me your love-性教育

實施對象	高中職 <u>10-12</u> 年級	教學時間	100 分鐘/ 2 節
學生健康問題、需求或挑戰	性教育的目的是要學習如何愛人與被愛的教育，是「愛的教育」，並對自己性行為負責任的教育。隨著青春期的來臨，青少年對於情感關係產生期待與憧憬，教育不應只是威嚇、告誡禁止情感交往，學生需要以真誠的教育引導，循序漸進地培養健康交往態度與價值觀，學習溝通與表達的生活技能，以建立尊重、和諧的兩性關係。		
健康促進學校健康素養指標	2. 具備正向思考、情緒調適與壓力管理能力，以因應健康環境的需求與挑戰。 3. 具備有效人際溝通的能力，以增加健康或降低健康風險。		
生活技能	自我覺察、協商技能		
學習目標	能覺知和培養對性與愛的健康態度，運用協商技能避免性誘惑，堅定自我的意願與信念，以維護身體的自主權，以提升性健康行動力。		
教學活動說明			
(一) 概念認識 健康議題核心概念，生活情境脈絡覺察 (10 分鐘)	1. 教師提問： (1)性行為能夠讓情侶感情更親密、穩定嗎？ (2)愛一個人一定要用性行為來表達你對他/ 她的愛嗎？ (3)有沒有其他表達愛的方式？ 2. 學生表達意見後，教師統整說明：愛有許多的表達方式，性並不是唯一方式。		
(二) 情境演練 模擬情境，演練生活技能步驟 (25 分鐘)	1. 播放「Show me your love」影片(附件 10-1)，引導學生觀賞。 2. 引導學生配合「Show me your love」討論單(附件 10-2)思考對於性與愛的想法： (1) 針對劇中人物(小強、阿斗、CoCo、小威、婷婷)來探討，讓我學到有關性與愛的想法是什麼？		

	(2) 分享影片中印象最深刻之對話或情節，以及你對此對話、情節的想法？(對話情節之描述，對話、情節之想法) (3) 這部影片讓我知道與學習，如果我談戀愛了，該如何證明愛對方呢？ 3. 請小組分享討論結果，教師回饋歸納說明： (1) 任何人都沒有權力去強迫你做任何妳不想做的事，不想讓對方觸摸妳或吻你，堅決地說出：「請不要摸我」，或是「如果你不能尊重我的想法，我將會馬上離開」。 (2) 當有接受的想法時就說「是」，當並沒有想接受的時候，就要明確的說「不」。不要傳達不明確的訊息給對方，要明確表達自己的意思。 (3) 表現堅定的態度，不需擔心你的堅決態度會因此而傷害對方的感情，真正愛的關係應該是尊重與了解彼此意願與感受，而不是勉強對方的。
(三) 實踐維持 於真實生活情境中實踐與應用 (5 分鐘)	1. 教師帶領全班同學唱「天黑黑」(強調歌詞中阿公仔要煮鹹，阿媽要煮淡)，引導學生思考並回答以下問題： (1) 阿公與阿媽為什麼會「弄破鼎」？ (2) 阿公與阿媽怎麼做才可以不用「弄破鼎」？ 2. 學生自由回答，教師指出：日常生活人際互動時，會出現意見不同、發生衝突的情境，例如：要看哪一部電影、中餐吃什麼等。此時如果能夠與他人溝通、適度妥協與讓步，解決問題達成共識與協議，對你我都好，而這種能力就是「協商技能」。 3. 教師舉例說明「有效的協商技能」的四個步驟： (1) 決定立場:清楚表達自己所想要的 (2) 考慮推測:同理對方的想法 (3) 協商前談判:再次肯定自己的意願 (4) 初步協商:提出彼此可以接受的決定或做法 4. 分組討論活動，面對不想要的性邀約，可以運用什麼方法來進行協商，表達自己的立場，解決問題：

	(1) 根據「協商達人 Show」討論單（附件 10-3）中兩個邀約情境：「發生性行為」、「觀看色情影片」，各組擇一進行分組討論，如何進行協商、拒絕。 (2) 每組上台演示討論的協商、拒絕的過程， (3) 以他評方式(其他組別與教師)給予「1-5 分」。獎勵表現優異的「協商達人」組別。 5.教師結語：青少年階段兩性交往常會急於想要發生親密的性行為。面對發生性行為的要求，則往往不知道如何反應，甚至有些是在「半推半就」、「糊里糊塗」、「非自主情況」下發生婚前性行為，而造成後悔。所以即使是親密的男女朋友，都應該尊重對方的身體界線與感受。在面對不願意發生性行為的情境下，要以明確、自我肯定的方式表達立場，並運用有效的協商技能來化解衝突。 6.教師說明課活作業「協商達人 Show」學習單（附件 10-4）演練有效的協商技能。指出不同的情境問題衝突、對象，適用的協商技能略有不同，更要注意協商溝通過程中口語與非口語的表達，也要清楚明確讓對方知道自己的意願與立場，教師回收作業以了解學生的學習成效。 7.教師總結：親密的性關係不只是激情與生理上的滿足，還有心理與社會層面的意義，可以視為對情感關係的一種承諾，這才是一種真愛的表現。
素養導向健康教學實施要點與說明	
完整學習	以影片的故事情境，提升學生對性與愛的認知、正面態度，以及解決困境的技能。
情境脈絡	運用影片故事文本以引導學生表達對「愛、婚姻與性」的看法，並反思與澄清其中的錯誤性觀念，關注可能衍生性危害的問題，協商與抉擇並實踐性健康促進行動。
學習歷程	安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗與演練性與愛的協商技能，願意嘗試自己執行，以利將抽象概念轉換為具體行為，以提升個人效能感。

實踐力行	引導學生思考可應用的真實生活情境有哪些？以及如何適切地於真實生活情境活用，並促學會的協商技能能深化為性個人行為模式，並於日常情境中展現、實踐。
素養導向健康教學支持與延伸	
校園行動	1. 辦理「性教育宣導」活動 2. 辦理「情感教育電影欣賞」活動。
家長參與	1. 運用學校網站家長訊息專區，定期宣導性教育關資訊。
社區結盟	1. 鼓勵服務性社團到社區國中小學進行性健康促進相關宣導(例如：說故事、行動劇等)。
附件(教學資源與參考資料)	
【附件 10-1】「Show me your love」影片(內政部，2009) 時間：22 分鐘 劇情簡介 小強、阿斗、小威三位是 17 歲少年，對性充滿好奇與期待，小強對性有許多似是而非的觀念，並且認為自己是一位愛情高手，是阿斗與小威的愛情諮詢家。小威有一位女朋友婷婷--17 歲，小威在小強的刺激下想與女友發生進一步的性關係，但遭到女友拒絕，女友並搬出『苦菜的滋味』來拒絕小威，小威最後向女友道歉。而阿斗也在小強的刺激下於網路上交到女朋友 COCO—15 歲，兩人發生性關係後女友懷孕，為避免觸法，兩人打算結婚。而小強最後則是發現自己得到性病，三人面對性行為抱持不同的觀點，但也有不同的下場。 來源：https://www.youtube.com/watch?v=Bg4Z2EvKns4 【附件 10-2】「Show me your love」討論單 【附件 10-3】「協商達人 Show」討論單 【附件 10-4】「協商達人 Show」學習單	



【附件 10-2】「Show me your love」討論單

Show me your love

 針對劇中人物來探討，讓我學到……

人名		讓我學到……
1	小強	
2	阿斗	
3	CoCo	
4	小威	
5	婷婷	

 分享印象最深刻之對話或情節，以及你的想法(50 字)

1. 對話、情節之描述

2. 承上，對此對話、情節之想法

 這部影片讓我知道，當我談戀愛了，該如何證明愛對方呢？(50 字)

【附件 10-3】「協商達人 Show」討論單

協商達人 Show

【小組討論】面對不想要的性邀約，可以運用什麼方法來進行協商，表達自己的立場，解決問題：

【情境一】

志明：我的朋友都和女朋友發生性行為，而且感情愈來愈好，我想我們應該也可以...

春嬌：可是我覺得性與愛不一樣耶！

志明：妳如果真的愛我，就應該給我啊。

春嬌：但我不想……



【情境二】

雄哥：想不想滿足你的女朋友啊，這片有料的光碟可以你一臂之力...

小胖：那些都是誇張不實的，還是不看的好！

雄哥：你少「么鬼假客氣」了，

哪個男人會不想要爽一下。

小胖：但我不想……



協商技巧	請勾選：
	☐ 【情境一】春嬌 要如何說？ ☐ 【情境二】小胖 要如何說？
1. 決定立場 清楚表達自己所想要的	☐
2. 考慮推測 同理對方的想法	☐
3. 協商前談判 再次肯定自己的意願	☐
4. 初步協商 提出彼此可以接受的決定	☐

【附件 10-4】「協商達人 Show」學習單

協商達人 Show

【課後作業】不同的情境問題、對象，適用的協商技巧略有不同，更要注意協商溝通過程中口語與非口語的表達，也要清楚明確讓對方知道自己的意願與立場面對不想要的性邀約。

請根據學到的協商技巧，回應男/女朋友要求發生性行為的情境：

1. 「其他同學和男/女朋友都已經做過很多次了耶，難道你不愛我嗎？」

👤我的回答是—

2. 「我們都交往半年這麼久了，都沒做，那不是很奇怪嗎？」

👤我的回答是

3. 「我愛你，我希望完全擁有你，我也會因此而更愛你。」

👤我的回答是

