

111學年度健康促進學校師資研習

健康促進議題教學設計

教/學什麼？如何教/學？



教育部健康促進學校中央輔導委員
新北市積穗國中 龍芝寧

健康促進好所在—學校

Health Promotion School



「一所**學校**能持續的增強它的能力，
成為一個有益於生活、學習與工作的**健康場所**」

(WHO, 加拿大渥太華第一屆健康促進研討會, 1986)



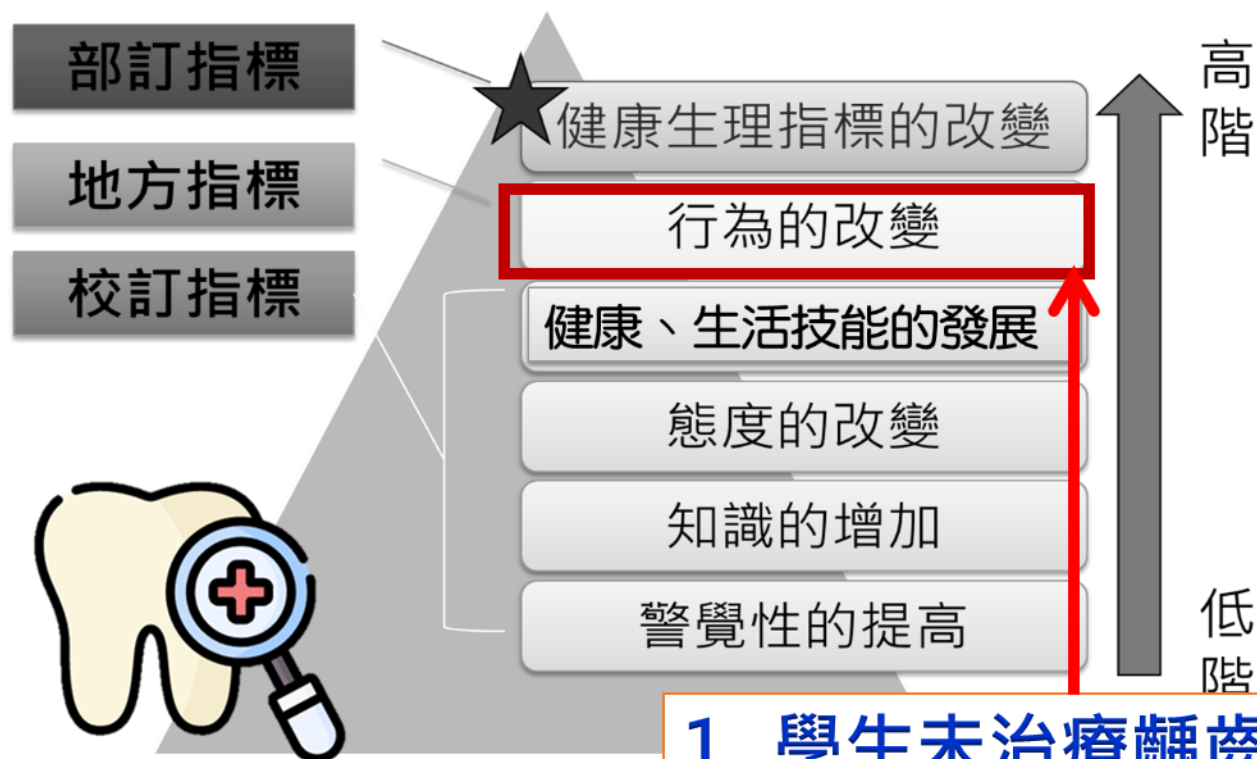
健康促進：
使人增強(empowering)其掌控和改善
個人健康之能力的過程。

健康促進，學校在教/學什麼?如何教/學?

健康促進學校之學生健康成效指標

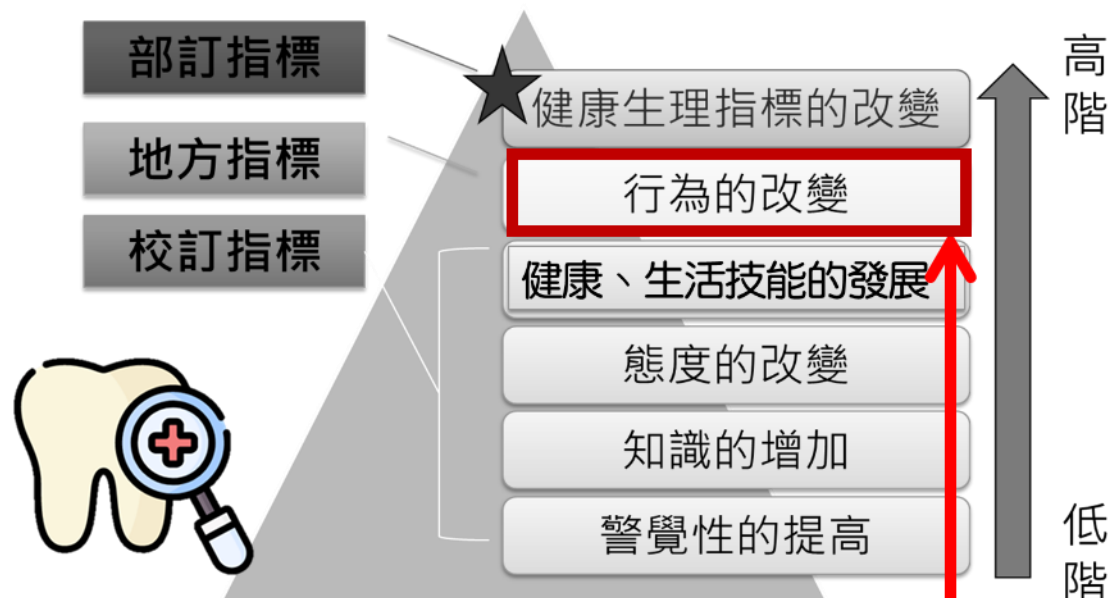


健康促進學校口腔保健議題之學生健康成效指標



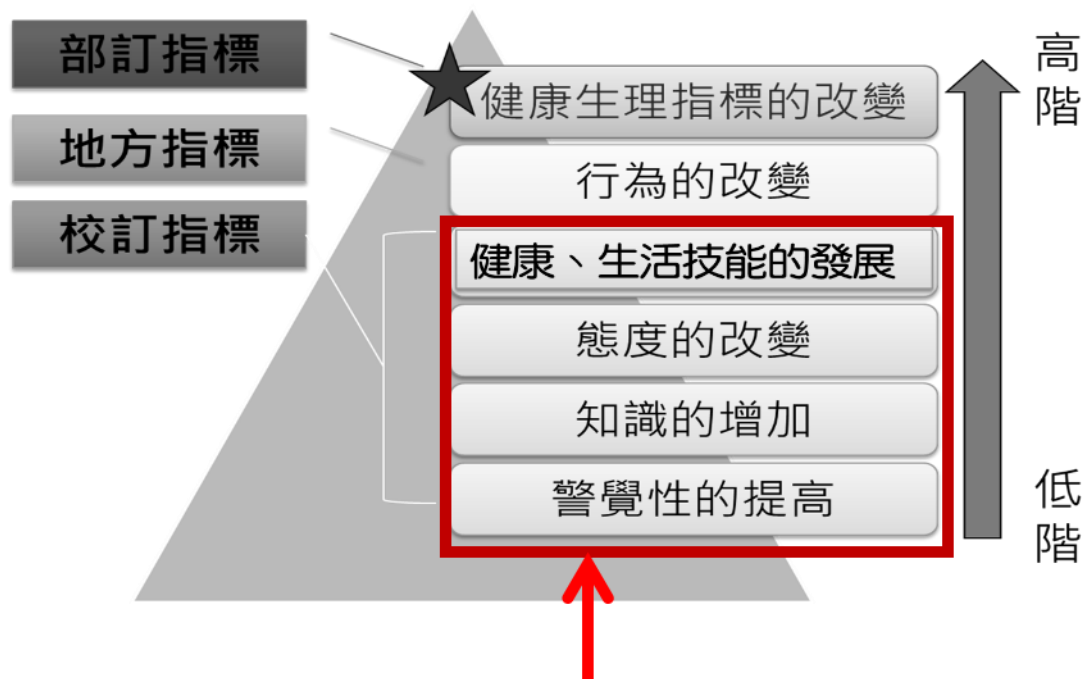
1. 學生未治療齲齒率
2. 學生複檢齲齒診治率
3. 窩溝封填施作率(國小四年級)

健康促進學校口腔保健議題之學生健康成效指標



1. 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率
2. 學生睡前潔牙比率
3. 國小高年級以上學生每日至少使用一次牙線比率
4. 學生在學校兩餐間不吃零食比率
5. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率

健康促進學校之**學生健康成效指標**



學校如何做?教師如何教?學生如何學?

校訂指標：具備健康素養→展現健康行動力

健康

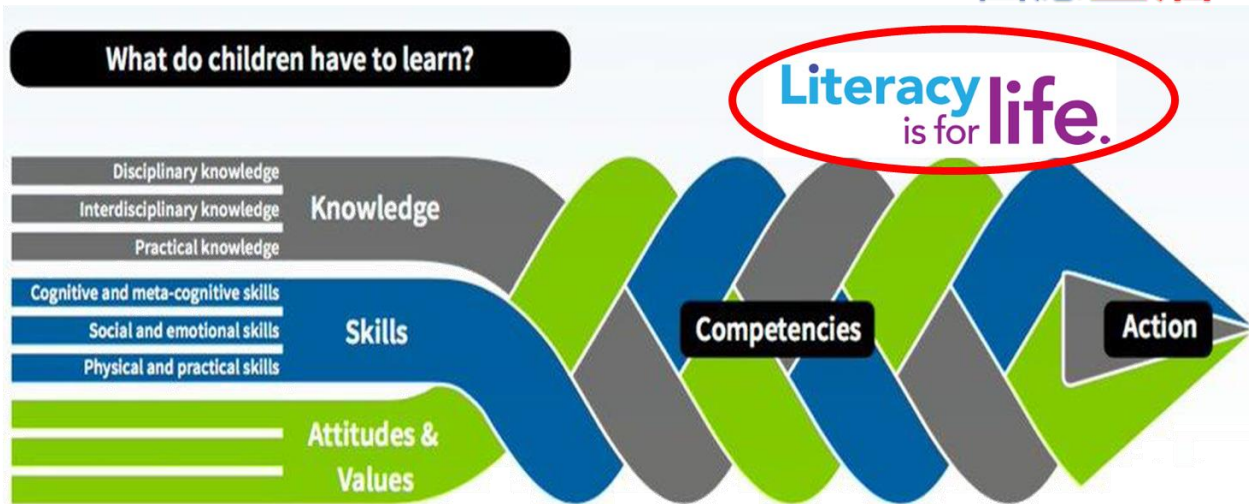
學生具備健康素養與行動力了嗎？

知道與做到之間的距離…

感動與行動之間的距離…



素養(literacy)：(認知+情意+技能)整合
→ 因應生活



學校教育的通病：

套裝知識、浮離於真實世界

傳統健康教學僅提供「事實性知識」學習，
缺乏生活情境脈絡的連結，
學生生活實踐歷程→產生更多問題與困境。

健康，我知道，但做不到...

要求男生使用
保險套，這樣
是不信任他嗎？

不會那麼衰，
也不好意思去
買保險套...

連招學生真實的生活情境、脈絡與相關經驗

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…



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，但如果訂會不會不合群呢？



面對真實生活健康需求與挑戰， 具備的因應與解決的行動力

今天是同學小華的生日請大家吃東西，當小華拿了一罐可樂請你喝，但你不要喝含糖飲料.....

這時候以下哪一項是比較符合你會採取的行動呢？

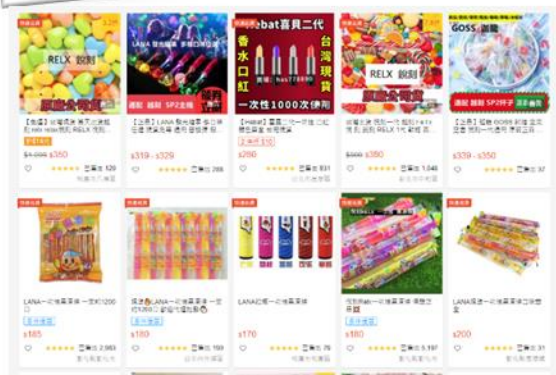
- (A)我會覺得不好意思拒絕，這次勉強接受。
- (B)我會看其他同學有沒有喝，再來表示接受或拒絕。
- (C)我會堅持拒絕不喝，告訴小華請人喝含可樂是不好的行為。
- (D)我會說明拒絕的原因，讓小華知道與看重我的意願。

情境脈絡+行動力(自我肯定+有效拒絕)→因應健康需求挑戰

情境脈絡+行動力(批判性思考+做決定)→因應健康需求挑戰

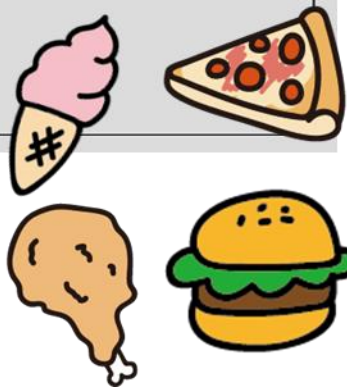
面對網紅推薦外觀酷炫的電子煙與香味多樣的煙油產品的時候，**最符合你的想法是...**

- A. 青少年要對新潮的產品有興趣，好奇嘗試看看才不會落伍
- B. 青少年吸食電子煙健康危害比較輕，且就不會去使用紙菸
- C. 電子煙和紙菸對健康都有危害，青少年好奇嘗試都有害會成癮



飲食，行不行

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 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：_____	



遷移真實情境實踐與應用

幫孩子找到面對困難的能力

唯有引導孩子設想各種可能的情境，想清楚、充分理解之後，孩子才有能力面對並處理各種困境，也才能夠真正發展成長。

人生很多時候都是這樣，絕對不可能有一個完全接納我們的環境，就算不喜歡這個環境，但我還是可以生存→找出生存的方法！

康健雜誌第149期
2011/03/27



素養導向健康教學

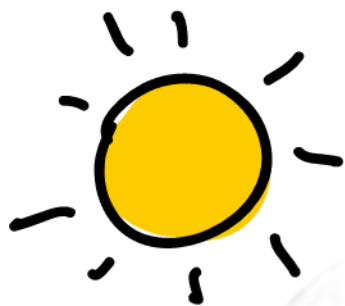
整合知
識、技
能與態
度

情境
化、脈
絡化的
學習

學習歷
程、方
法及策
略

實踐力
行的表
現

學習完整、結合情境、重視歷程、強調實踐



情境模擬學習理論

(Brown, Collins & Dugid)

學習者必須身處一個擬真的情境中解決問題，習得得知識才能有效地運用在現實生活上。



連結情境脈絡的健康教學

學生不只知識面的 “**表面學習**”
情境投入增進學生 “**深度學習**”



【**學會反思和擴展知識**】

1. 引導學生投入情境脈絡過，產生有感的反思，達到**真正理解**和**有意義感知**。
2. 增強**知識運用**、**情意與技能展現**，並**擴展與轉移到**新的問題和真實情況的行為表現。

客體 → 主體 提問層次 覺察 → 反思 → 行動

What	O bjective 客觀性		F ACT	客觀的事實 資訊、資料....
Gut	R eflective 反映性		F EEL	心理情緒-感受 內在經驗-聯想
So what	I nterpretive 詮釋性		F IND	意義-想法-學習詮釋-重要性
Now What	D ecisional 決定性		F UTURE	選擇決策 - 行動 改變 - 解決行動

促進探究與思考，獲得更豐富與深化的學習

健康促進議題教學資源

身心健康+素養導向



健康素養自主學習手冊(第4版)

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/list>



健康素養自主學習手冊學習重點

	國小(1-3 年級)	國小 (4-6 年級)	國中(7-9 年級)	高中職(10-12 年級)
議題	視力保健+健康心理 口腔衛生	健康體位+健康心理 全民健保	菸檳防制 健康心理	性教育 健康心理
生活技能	自我覺察 自我監督管理 目標設定	做決定 自我肯定 倡導技能	有效溝通、拒絕 批判性思考 自我覺察、壓力調適	同理心、溝通與協商 問題解決 情緒管理、壓力調適
健康指標	規律用眼 3010 戶外活動 120 C 使用少於 1 餐後、睡前潔牙 使用含氟牙膏 不吃零食、含糖飲料	天天五蔬果 規律運動 少吃高油、高糖食物 珍惜健保資源 正確就醫、用藥 遵醫囑	拒絕新興菸品危害 反菸行動自我效能 健康心理促進自我效能	性危險知覺 拒絕性危害自我效能 健康心理促進自我效能

學生有感生活情境，引導健康素養的學習。

讓學習有切身感，易於覺察與反思情境中的健康課題

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。

以促進學生獲得有意義的感知 (making sense) 以及真正的理解 (understanding)。





臺灣健康促進學校

Health Promoting School

啥是懶人包？
裡面有什麼呢？



素養導向健康促進教材

教學懶人包

健康生活家A+

用懶人包教健促好棒棒！
那如何教學呢？



好想要...
懶人包哪裡有呢？



健康生活A+，懶人包開箱囉！

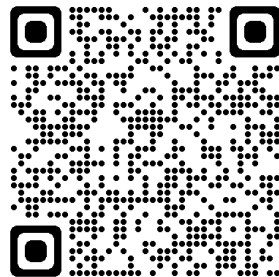


臺灣健康促進學校

Health Promoting School

[首頁](#) > [資源專區](#) > [簡報教材](#)

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/list>



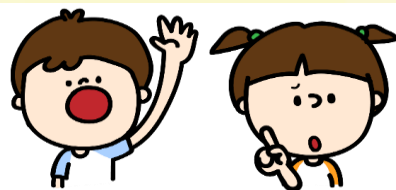
【教材內容與下載連結】

學習 階段	健康生活A+懶人包教材-學習主題與學習目標			
	【主題一】		【主題二】	
國小 1-3 年級	心「視」，知多少？ - 視力保健、正向心理健康 【學習目標】 運用自我覺察、自我監督管理以展現視力保健、樂動與樂活的身心健康行動。		護牙，我最行 - 口腔衛生 【學習目標】 運用目標設定、自我監督管理以展現口腔保健行動。	
國小 4-6 年級	聰明吃、快樂動 - 健康體位、正向心理健康 【學習目標】 運用自我肯定、做決定以展現促進健康體位、樂食、樂動、樂眠與樂活的行動。		就醫用藥保安康 - 全民健保 / 正確用藥 【學習目標】 運用倡議宣導以展現珍惜健保資源與正確用藥的健康立場與行為。	
國中 7-9 年級	青春心、無菸情 - 菸害（含電子煙）防制 【學習目標】 運用人際溝通、有效拒絕、批判性思考以展現拒菸行動。		健康紓壓站 - 正向心理健康 【學習目標】 運用自我覺察、壓力調適以展現正向意義與正向參與的心理健康促進。	
高中職 10-12 年級	青春愛現，不留白 - 性教育（健康親密關係） 【學習目標】 運用自我覺察、同理協商以建立健康親密關係，並促進性健康。		健康不迷惘 - 正向心理健康 【學習目標】 運用情緒管理、問題解決以展現正向情緒、正向關係與正向成就的心理健康促進。	

【教學指引】 教師可配合相關學科課程教學，例如健康教育、健康與護理等，以及運用彈性學習課程、課間時間、導師時間等，進行各班級的課室教學。

（教學詳細說明請參考：<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/download/id-107>）

教學步驟	懶人包教材活動內容	時間	活動內容
教學 導入	愛的健康叮嚀	5分鐘	● 說明「給學生的話」引起學習動機 ● 【事件簿】生活情境動畫影片觀賞
	健康生活事件簿		
發展 活動	健康生活方程式	國小25分鐘	【方程式】情境4F提問→學生分組討論→教師運用【大補帖】講解重要健康概念與演練生活技能→觀賞與瀏覽【資訊站】延伸學習
	健康生活大補帖	國中30分鐘	
	健康生活資訊站	高中40分鐘	
統整 活動	健康生活練功坊	5分鐘	● 【練功坊】情境提問搶答→教師回饋與獎勵 ● 【行動GO】（印製給學生學習單）→課後學習任務說明
	健康生活行動GO		



提供一個**符合學生經驗的情境**→產生共感

藉著性教育教材故事**情境與脈絡**，

引導學習者**產生連接**，

進而**遷移類化**到自我經驗



用生命來感動生命

從別人的**故事**中～流下自己的**眼淚**

開啟與『故事文本』的對話

故事是**複雜的有機體**

所欲傳達的內容與意涵

會因為教師/學生帶著**自己的生命經驗**

運用學生現有的先備知識，不同的生活條件，

提供符合經驗的健康情境/問題→**產生共感**

學生不是一無所有，而是利用所有創造更多



資源專區

全部

線上課程

影音

簡報教材

平面文宣

首頁 > 資源專區 > 影音

影音

回上頁

搜尋

議題

search..



110學年度校園健康主播【第一名】- 潔牙有創意, 健康有自信(新竹市水源...)

口腔保健

5:04



110學年度校園健康主播【佳作】- 下課Fun輕鬆, 教室All淨空(臺北市露...)

視力保健

5:00



110學年度校園健康主播【佳作】- 健康體位85110健康密碼我推行(高雄市...)

健康體位

4:59



110學年度菸癮防制教育「網紅就是你」短片競賽【國小組特優】新竹縣...

菸癮防制

4:39



111年「推廣健保實境秀」影片徵選【國中組優等】新北市汐止國中-關...

全民健保

07:04



「109學年度校園性教育(含愛滋病防治)計畫」全國高級中等以下學校性...

性教育

4:58

校園健康主播

網紅就是你

健保實境秀 性教育微電影

用故事、教/學健康促進

(Questioning)

情境/經驗→
媒材文本分析

學習內容+表現
轉化→學習目標

設計 提問
引發思考探究

情境/經驗 → 客體 → 主體

提問層次 **覺察**→**反思**→**行動**

健康促進影音-教學媒材運用策略與示例



108學年度全國高級中等以下學校性教育（含愛滋病防治）「珍視自己，珍...

性教育

5分57秒

(18) 108學年度全國高級中等以下學校性教育（含愛滋病防治）「珍視自己，珍愛他人」微電影創作比賽
★ 國小組特優 - 金門縣中正國小〈真的像李現嗎？〉 - YouTube

健康促進學校校園性教育教學示例

教學主題	網路交友安全	設計者	新北市積穗國中龍芝寧
教學對象	國小 5-6 年級學生	教學時間	40 分鐘/1 節課
學習目標	1. 能覺察網路交友可能發生的性危害風險 2. 能澄清網路交友的過度美化與期待的迷思 3. 能遵守網路交友的安全原則，以避免性危害發生。		
教學資源	108 學年度國教署校園性教育微電影績優影片「真的像李現嗎？」(5 分 57 秒)(參考來源 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/hygiene/video/detail/id-177 、臺灣青春促進學校網站) 自製投影片、學習單		

教學活動(教什麼?如何教?)

【活動一】青春生活 Show(8 分鐘)

1. 教師呈現投影片 p1(附件(一))引言：你曾經上網嗎？你曾經上網交友嗎？學生自由回答。
2. 教師配合投影片 p2 提問：如果這樣的網友(揭示圖片中人物的長相)，約你見面，你願意嗎？請 2-3 位學生回答後，教師指出圖片男生名叫「李現」(是大陸很帥的男明星)。
3. 教師播放投影片 p3：「真的像李現嗎？」微電影，引導學生觀賞影片中主角莊嚴如與長得像李現網友約會見面的情形。

【活動二】青春發言人(15 分鐘)

1. 教師呈現投影片 p4-9 依序提問三個層次的問題，每題請 1-2 位學生回答意見、想法後，教師給予回饋與補充：

【What 層次提問】

- (1) 從影片中，你看到莊嚴如認為自己剛認識的網友長得怎麼樣？(教師補充：網友照片是真的嗎？)
- (2) 從影片中，你看到莊嚴如為什麼不想跟父母說網友邀約見面的事情？(教師補充：想一想父母為什麼會不同意呢？)

【So what 層次提問】

- (1) 對於「網友長得帥、是暖男，就可以約會見面」，你同不同意嗎？為什麼？
- (2) 你認為「與剛認識的網友約會見面」好不好？為什麼？

【Now what 層次提問】

- (1) 如果「約會時對方請你喝飲料」你會拒絕還是接受？如果要拒絕你會如何做？
 - (2) 想想看網路交友可能哪些危險？未來如果網路交友的時候你會如何避免這些危險呢？
2. 教師配合投影片 p10-11 歸納與說明：青春上網、安全交友-「3 不+1 要」原則：個人隱私「不傳送」、網路訊息「不受騙」、色情誘惑「不接觸」、要讓父母師長知道等。

【活動三】青春練功坊(15 分鐘)

1. 教師呈現投影片 p12-13 說明「小華與網友」的情境對話，並引導學生進行分組討論：
 - (1) 如果你是小華，心情不好除了網聊天，還可以如何青春的調適心情呢？
 - (2) 如果你是小華，剛認識網友邀約見面，你會不會答應？為什麼？
2. 學生將討論結果紀錄在學習單(附件(二))，進行報告分享。

【活動四】青春生活家(2 分鐘)

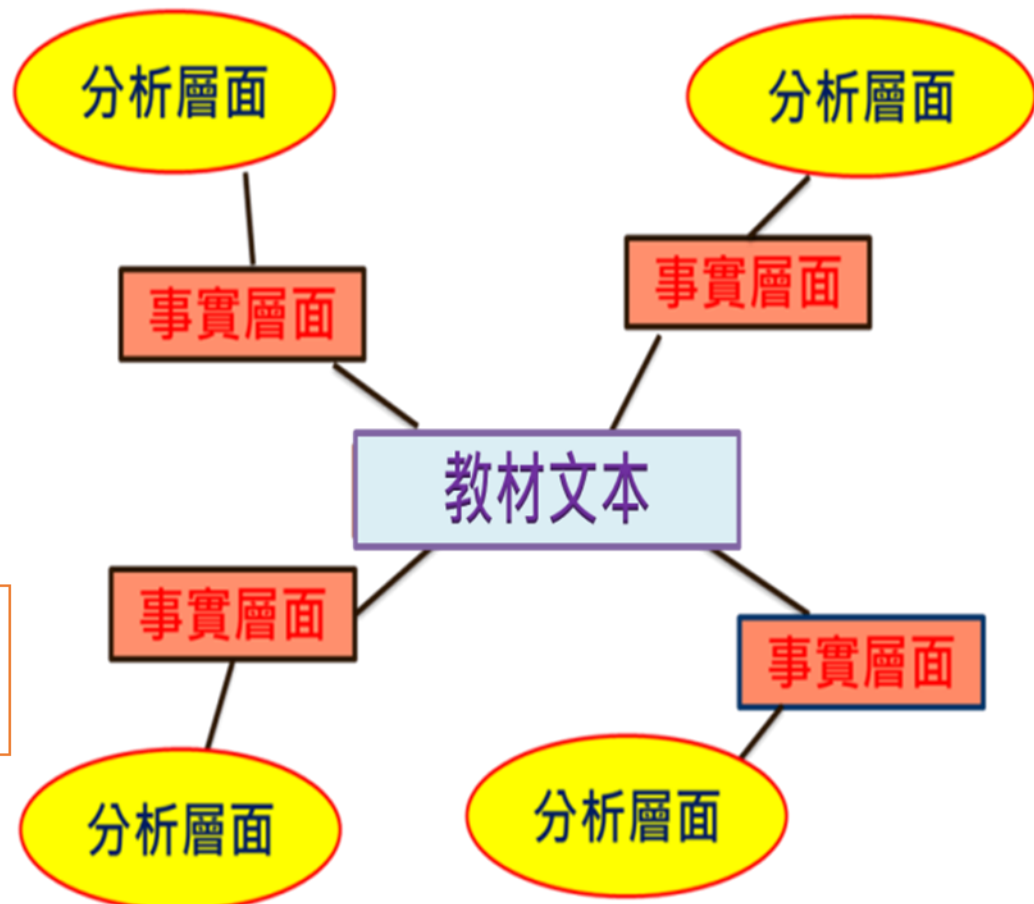
1. 教師呈現投影片 p14-15 進行情境式評量，請學生回答。
 - (Q1) 以下平時使用網路的情形，你覺得最符合青春的是哪一項？
 - (Q2) 遇到網友想要約你見面聊天，最符合你的做法是哪一項？
2. 教師總結：
 - (1) 要知道：網路交友可能發生的性危害風險
 - (2) 要澄清：網路交友過度美化與期待的迷思
 - (3) 要遵守：網路交友的安全原則，以避免性危害發生。

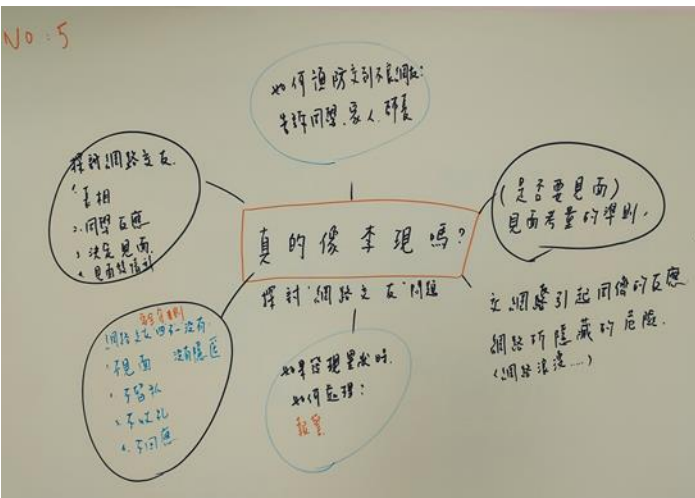


情境/經驗→
媒材文本分析

事實層面：
影片中呈現情境是〇〇〇〇

分析層面：
對應健康教學概念是△△△△





學習目標

- 1) 能覺察網路交友可能發生的性危害風險
- 2) 能澄清網路交友的過度美化與期待的迷思
- 3) 能遵守網路交友的安全原則，避免性危害

教學提問?學習引導?

設計 提問
引發思考探究

客體 → 主體

提問層次 覺察 → 反思 → 行動



學習內容+表現
轉化 → 學習目標

如何引導學生：情境、脈絡化的探究、思考→提問層次與內容

學習目標：

--

覺察What
客觀訊息

Q：希望學生關注影片中重要/關鍵的人事物是...
發現情境中是誰?發生事?結果?感受?

反思so what
意義詮釋

Q：學生對於影片中這些人事物的想法與觀點是...
你同意OOO嗎?為什麼?
你認為OOO好不好?那比較好的方式是?
你覺得OOO的後果會是?你願不願承擔?

行動now what
選擇決策

Q：期待學生面對未來/生活情境時的因應解決是...
當OOO的時候，你會採取行動?
當OOO的時候，你會怎麼辦?

設計 提問
引發思考探究

健康促進影音-教學媒材運用策略與示例

最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ 全民健保 ▾ 正確用藥 ▾ 菸癮防制 ▾ 性教育 ▾ 線上問卷 ▾ 家長專區

性教育

主頁

計畫簡介

指標及測量工具

增能教材

教學教材

續優推動案例

線上課程

衛教資源

家長專區

相關網站資源

首頁 > 健康議題 > 性教育 > 教學教材

教學教材



回上頁

搜尋

學制

search..



2021/08/25	健康促進學校校園性教育教學示例-健康親密關係(高中)	👁 586
2021/08/25	健康促進學校校園性教育教學示例-尊重多元性別特質(國中)	👁 547
2021/08/25	健康促進學校校園性教育教學示例-情感交往關係發展(國中)	👁 513
2021/08/25	健康促進學校校園性教育教學示例-青春期保健(國小)	👁 837
2021/08/25	健康促進學校校園性教育教學示例-網路交友安全(國小)	👁 550



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/teach/list>

NG提問會讓學生無法思考

提問好不好，如果排除學生無法回答的因素之外，
我們應該想想看，是否透過提問，

建構了可以讓學生參與及思考的路徑，
還是我們根本就是讓學生無法思考的人？

「提問」 (Questioning)

可以讓學生從聽講者的**被動思緒**，
轉換成為探求答案與可能性的**主動思考**
具有**活化及深化**學習歷程的之效。



活化、有效提問原則

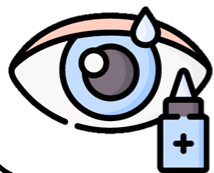
- 1) 啟發性原則→提問設計能啟發學生思考、探究
- 2) 目的性原則→提問圍繞教學/學習目標設計
- 3) 可接受原則→提問符合學生理解能力與真實生活
- 4) 漸進性原則→提問由具體到抽象、由淺/簡至深/繁
- 5) 完整性原則→提問包含認知情意技能行動等，全面兼顧

健康促進衛教影片教學 實作討論

情境/經驗→
媒材文本分析

學習內容+表現
轉化→學習目標

設計 提問
引發思考探究



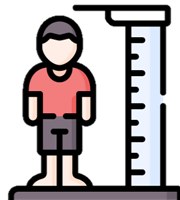
視力保健



口腔保健



全民健保
與正確用藥



健康體位



菸檳防制



性教育



正向心理健康