

健康促進學校素養導向身心健康促進教材

健康生活家^(A+)

-身心健康教學活動指引

一、編輯理念

健康教學乃是學校衛生的核心工作，亦是健康促進學校六大範疇之一 (WHO, 1996)，素養導向的健康教學是以學習者為主體、身心健全發展的全人健康為方針，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，引領發展與精進適合其年齡應有的健康行動力，並從「課室內」延伸到「家庭、社區」更擴大到「真實生活」全方位維持，有效培養學生因應解決健康生活需求與挑戰的行動力與素養，以建立終身的健康生活型態，進而落實健康素養的生活實踐。

延續本計畫 109 學年度完成之《健康生活家^(A+)-健康素養自主學習手冊》為國小 1-3 年級、國小 4-6 年級、國中與高中職等四個階段學生學習的教材，學習主題包括健康促進學校計畫之必選議題-視力保健、口腔保健、健康體位、菸檳防制、性教育、全民健保/正確用藥，與 110 學年起實施之正向心理促進等議題，以單一議題或跨議題方式進行各主題教材內容設計。110 學年度進而編輯《健康生活家^(A+)-身心健康教學活動指引》，作為教師教學的指引，並以「教學懶人包」形式彙整教學檔案，透過具體清楚的教學活動引導，搭配詳盡的教學媒材內容，引領教師能快速與輕鬆備課，達成有效教學，引領學生達成健康素養學習目標。

二、學習主題大綱與學習目標

學習階段	學習主題與學習目標	
	【主題一】	【主題二】
國小 1-3年級	<p>心「視」，知多少？ —視力保健、正向心理健康</p> <p>【學習目標】 自我覺察、自我監督管理活技能以展現規律用眼 3010、戶外活動 120、3C 使用少於 1 與定期視力檢查的健康行為。</p>	<p>護牙，我最行 —口腔衛生</p> <p>【學習目標】 運用目標設定、我監督管理生活技能以展現餐後與睡前潔牙、使用牙線、含氟牙膏、拒絕零食與含糖飲料的健康行為。</p>
國小 4-6年級	<p>聰明吃、快樂動 —健康體位、正向心理健康</p> <p>【學習目標】 運用自我肯定、做決定生活技能以展現天天五蔬果、規律運動、喝白水、拒絕含糖飲料與睡足 8 小時的健康行為。</p>	<p>就醫用藥保安康 —全民健保/正確用藥</p> <p>【學習目標】 運用倡議宣導生活技能以展現珍惜健保資源、遵醫囑、看清藥袋與標示等健康立場與行為。</p>
國中 7-9年級	<p>青春心、無菸情 —菸害(含電子煙)防制</p> <p>【學習目標】 運用人際溝通、有效拒絕、批判性思考生活技能以澄清菸品(含電子煙)危害，並能拒絕吸菸邀約與勸導戒菸。</p>	<p>健康紓壓站 —正向心理健康</p> <p>【學習目標】 運用自我覺察、壓力調適生活技能以展現樂動、樂食等健康行動，達成正向意義與正向參與的心理健康促進。</p>
高中職 10-12年級	<p>青春愛現，不留白 —性教育(健康親密關係)</p> <p>【學習目標】 運用自我覺察、同理協商生活技能以建立健康親密關係身體界線，展現尊重、同理的情感溝通，以避免性危害風險。</p>	<p>健康不迷惘 —正向心理健康</p> <p>【學習目標】 運用情緒管理、問題解決生活技能以展現樂活、樂眠等健康行動，達成正向情緒、正向關係與正向成就的健康促進。</p>

三、教學懶人包檔案內容與教學引導【示例】

內容	教學引導
	<h3>愛的健康叮嚀</h3> <p>說明「給學生的話」引起學生學習動機</p>
	<h3>教學主題與教學活動</h3> <p>說明「青春愛現不留白」討論性教育-健康親密關係主題，透過健康生活事件簿、方程式、大補帖、資訊站、練功坊與行動 GO 等教學活動選單(點選連結)，引領學生學習。</p>
	<h3>【教學活動】健康生活事件簿</h3> <p>播放情境動畫影片(3-5 分鐘)，呈現健康主題之生活情境脈絡與其需求、挑戰，情境式地引導學生對健康主題進行覺察與探究。(可連結回教學活動選單)</p>
	<h3>【教學活動】健康生活方程式</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 呈現針對情境進行 4F (facts, feeling, finding, future) 四層次提問 2. 請學生討論與回答 3. 教師給於回饋 <p>(可連結回教學活動選單)</p>

健康生活大補帖

1. 愛要如何表現？健康親密關係？

如果現在我有交往對象，我會如何表現彼此的親密關係？(請勾選，可複選)

- 身體親密的接觸：例如：擁抱、親吻等
- 心理親密的表達：例如：關心、照顧、分享心情等
- 給予承諾與負責
- 其他

依據愛情三元論指出完整的愛包括：
身體接觸(激情)、心理親密、承諾等三個面向。
交往時能適切地表達完整的愛，建立長久、穩定且親密關係，這將是健康美好的成長過程。

高中職階段適用【主題一】性教育

【教學活動】健康生活大補帖

- 針對事件簿與方程式討論的情境與主題教師引導學生進行思考
- 教師說明統整重要健康概念或示範生活技能。

(可連結回教學活動選單)

健康生活資訊站

健康親密關係秘訣在「愛己」與「尊重」，青少年面對親密關係與性行為抉擇的情境，要如何肯定自我價值，尊重彼此意願，以發展健康、共好的親密關係？請參考性教育微電影<0.5的愛>。



臺灣健康促進學校 > 性教育 > 衛教資源 > 影音 >
<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/hygiene/video/detail/id-178>

高中職階段適用【主題一】性教育

【教學活動】健康生活資訊站

連結或播放台灣健康促進學校網站與其他衛生教育相關網站之資訊，以促進學生自主學習與延伸。


(可連結回教學活動選單)

健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 在高中的時期，如果交往對象希望你自拍親密照，作為情感紀念，最符合你的做法是【 】

- A. 對方保證是愛我的，就可以拍！
- B. 如果檔案在我這邊，資料不外流就會拍
- C. 說明自己不想要，絕對不拍
- D. 先拖延一陣子，等兩人感情更好的時後再拍



高中職階段適用【主題一】性教育

【教學活動】健康生活練功坊

提出3個情境問題，作為學生學習自我評量，並給予回饋。


(可連結回教學活動選單)

健康生活行動GO

【情境·看一看】
輝哥和詠晴經常在校園公開親親抱抱，讓詠晴覺得很不自在...

【自我覺察·想一想】
思考與了解自己行為的原因，以及要如何因應：

如果我是 輝哥	當時會這樣做是因為..... 如果覺得有同學有異樣眼光，我會不會停止..... 當詠晴不喜歡，我會不會尊重她.....	如果我是 詠晴	當時會這樣做是因為..... 我的感覺不自在，是因為擔心哪些事情..... 如果不想這樣做，我有哪些其他選擇.....
如果我是旁觀的同學	我會覺得尷尬、羨慕，或是其他感受.....為什麼？		



高中職階段適用【主題一】性教育

【教學活動】健康生活行動GO

設計課後學習任務，強化健康行為實踐，以期能遷移所學，持續精進。

四、教學實施：

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，包括 20-30 分鐘輕巧微型教學、以及一節課(國小 40 分鐘、國中 45 分鐘、高中職 50 分鐘)精實完整教學。

(一)輕巧微型教學

歷程	活動名稱	時間	活動內容
教學導入	愛的健康叮嚀	5-10 分鐘	說明「給學生的話」引起學生學習動機 健康生活事件簿情境影片觀賞
	健康生活事件簿		
發展活動	健康生活方程式	12-15 分鐘	方程式提問→學生回答→教師大補帖說明重要健康概念與演練生活技能→提供資訊站延伸學習
	健康生活大補帖		
	健康生活資訊站		
統整活動	健康生活練功坊	3-5 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		

(二)精實完整教學

歷程	活動名稱	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 ● 健康生活事件簿情境影片觀賞
	健康生活事件簿		
發展活動	健康生活方程式	國小 25 分鐘 國中 30 分鐘 高中 40 分鐘	方程式提問→學生分組討論→教師大補帖說明重要健康概念與學習演練生活技能→觀賞與瀏覽資訊站延伸學習
	健康生活大補帖		
	健康生活資訊站		
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		

