

# 健康促進學校健康教育教學\_生活技能(life skills)為導向

新北市積穗國中 龍芝寧 106.01

## 一、健康教育教學趨勢

教師的角色與功能已不能再如過去般，僅僅是提供訊息者及指導者(Provider-oriented)，必須轉換成提供服務者、參與者，亦是一個能力的引發者，而這樣的角色在教學上必須注意到學習者的需求，有需要才会有動機(Needs Assessment)，找出教學的切入點及找到學習者的珍視價值(Crucial Value)。以下是 Allensworth(1993)對 21 世紀健康教育教學提出的幾點建議：

1. 將課程設計重點放在對健康影響最大的一些相關行為上
2. 課程有足夠的上課時間與相關活動的安排，以引發行為改變。
3. 強調且應用多元教學策略。
4. 教學必須融入學校的整體活動與設施中。
5. 讓學習活動延伸到家庭與社區中。
6. 運用教學策略，鼓勵學生參與，以達教學目標。
7. 讓學生熟練重要的健康生活技能，並靈活運用於各種健康問題。

## 二、「生活技能」導向之健康教育教學

### (一)生活技能的定義(WHO,2003)

使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制。有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。

### (二) 生活技能的教學步驟

1. **概念與技能形成**：啟發學生於認知層面能理解、態度層面能接受生活技能的概念與重要性。
2. **概念與技能演練**：安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為。
3. **概念與技能維持**：引導學生思考真實生活中可以舉一反三的情境有哪些？如何應用於真實生活情境中，讓技能建立後能深化為健康行為模式。



### (三) 生活技能的教學原則

實施上述「生活技能」為導向的健康教育課程教學，學習的主體應是學生積極主動參與，教學活動必須強調互動式/參與式之教學策略運用，其原則包括：

1. 營造自動改變的歷程，引發學生參與學習動機及建立價值觀。
2. 設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決。
3. 塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程。

## 附件一：生活技能說明

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力 (人與自己)	1. 自我覺察	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。</li> <li>● 幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、有效溝通和培養同理心所必須具備的先決條件。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 探索自己的內在想法</li> <li>(1) 我現在是怎麼想的？</li> <li>(2) 這個想法，讓我產生什麼情緒？</li> <li>(3) 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？</li> <li>(4) 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？</li> </ul>
	2. 自我肯定	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力清楚有信心地詮釋一個人的想法，或個人權益、有信心，並且不會否定別人的個人權益。</li> <li>● 能夠讓人們採取行動以取得最大的利益，能夠爭取而不會感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情誠懇自信</li> <li>● 態度謙虛有理</li> <li>● 語氣溫和堅</li> </ul>
	3. 情緒調適	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力對情緒做出適當的反應。</li> <li>● 讓我們能夠適時的反應我們的情緒、避免負面情緒持續影響生理及心理的健康。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 分辨愉快和不愉快情緒</li> <li>● 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒</li> <li>● 用適當的方法來宣洩情緒</li> <li>● 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等</li> <li>● 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等</li> <li>● 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談</li> </ul>
	4. 抗壓能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能夠認知我們生活中壓力的來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。</li> <li>● 讓我們能夠調節壓力、避免壓力所造成的負面效果，如枯燥、厭煩、精疲力盡、神經質和行為的改變。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 減少壓力的負面影響</li> <li>(1) 勇敢面對壓力</li> <li>(2) 嘗試改變自己的想法</li> <li>(3) 學習放鬆自己</li> <li>(4) 尋求社會支持</li> <li>● 妥善解決或減輕壓力</li> <li>(1) 確認壓力的來源</li> <li>(2) 分析壓力形成的原因</li> <li>(3) 列出減少壓力負面影響的方法</li> <li>(4) 評估後果極可能遭遇到的困難</li> <li>(5) 決定採行的方法，訂定行動計畫</li> <li>(6) 檢討與再實行</li> </ul>
	5. 目標設定	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目標設定就是確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期目標。</li> <li>● 能讓個人投注有限的內外資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目標設定五要素</li> <li>(1) Simple---具體易懂</li> <li>(2) Measurable---可測量的</li> <li>(3) Achievable---可達成的</li> <li>(4) Realistic---具有實際性</li> <li>(5) Times---有時間期限</li> </ul>

	6. 自我管理與監控	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、心理和環境健康。</li> <li>● 能夠讓我們日復一日維持有意健康的決定，以達到長期健康和安適的目標。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 選擇一項待改進的習慣</li> <li>(2) 訂定改變的目標</li> <li>(3) 擬訂執行計畫及獎勵方式</li> <li>(4) 簽訂契約</li> <li>(5) 確實執行並填寫紀錄卡</li> </ol>
溝通與人際交往能力 (人與人)	7. 同理心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。</li> <li>● 這可幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應、且提昇我們的正向社會互動能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解別人的感覺並設身處地為人著想</li> <li>● 能夠瞭解別人的情緒</li> <li>● 察覺別人為說出的顧慮和情感並做出反應</li> <li>● 表現是瞭解他人情緒背後的真正原因</li> </ul>
	8. 人際溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。</li> <li>● 讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用關心的眼神注視對方</li> <li>● 專注傾聽，保持微笑的表情</li> <li>● 適當的肢體表情</li> <li>● 適時提出問題</li> </ul>
	9. 協商技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議或訂立合約，這也包括了妥協、給予和取得的能力。</li> <li>● 幫助我們迎合和滿足對方的需求且能關心彼此的利益，在工作上或與人合作時，這是非常重要的能力。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 決定立場:清楚表達自己所想要的</li> <li>(2) 考慮推測:同理對方的想法</li> <li>(3) 協商前談判:再次肯定自己的意願</li> <li>(4) 初步協商:提出彼此可以接受的決定</li> </ol>
	10. 有效拒絕	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能夠有效的拒絕別人，且能避免造成彼此的困擾。</li> <li>● 讓我們能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切，這是能成功和他人共事時的一項關鍵因素。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。</li> <li>● 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。</li> <li>● 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。</li> <li>● 而拒絕時，最常使用的方法有</li> <li>(1) 直接拒絕:直接而堅定的表明自己的立場和想法。</li> <li>(2) 找尋藉口:找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。</li> <li>(3) 轉移話題:引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。</li> <li>(4) 自我解嘲:自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。</li> <li>(5) 離開現場:找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。</li> </ul>

決策與批判思維能力(人與社會)	11. 批判性思考	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見</li> <li>● 幫助我們認知和處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如媒體和同儕壓力。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 懷疑一下(質疑)</li> <li>(2) 想一下(反省)</li> <li>(3) 打聽一下(解放)</li> <li>(4) 我決定了(重建)</li> </ol>
	12. 解決問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 解決問題或情境的過程(例如問題的診斷)、能採取行動將現況與預期結果間的差距拉近，對其他情境發展出對應原則。</li> <li>● 讓我們能夠建設性的處理生活中所面對的各種問題</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 確定問題所在</li> <li>(2) 分析形成這個問題的原因</li> <li>(3) 出解決問題的方案</li> <li>(4) 分析各個解決方案的阻力和助力</li> <li>(5) 選擇可行的方法做做看</li> <li>(6) 檢討後再實行</li> </ol>
	13. 做決定	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而從這些選擇可能會產生特定的結果，做建設性的決定或對將來是最佳的選擇。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先確定你必須作決定</li> <li>(2) 出所有可能的選擇</li> <li>(3) 列出所有選擇的優缺點</li> <li>(4) 做出決定</li> <li>(5) 評價決定的好與不好？</li> </ol>
	14. 倡議宣導	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為增進群體的健康，能以具體事例表明自己促進健康的立場，並使用人際溝通的技巧展現出對健康行為的影響力。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 非常清楚的促進健康立場</li> <li>(2) 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場</li> <li>(3) 對目標聽觀眾高度了解(聽觀眾的觀點、興趣與先備知識)</li> <li>(4) 對於立場表達出熱烈強烈地相信</li> </ol>

教學討論：請依據以下五個情境，說明實施健康促進學校議題課程教學時，需要融入的重要生活技能為何？

生活情境	您會教導學生什麼生活技能來因應這情境問題？ (請寫出教導的生活技能與簡要說明其理由)
(1) 學生放假時，整天用手機或電腦玩線上遊戲，感覺非常累…	
(2) 學生看到電視劇中主角抽菸的樣子很帥，覺得自己吸菸也應該很不錯…	
(3) 學生覺得有點發燒、不舒服的時候，不想去看醫生，把上次沒吃完的感冒藥，拿出來吃…	
(4) 學生在學校吃完營養午餐後，想有多一點時間玩耍，沒有餐後潔牙的習慣…	
(5) 學生平日不喜歡從事戶外活動、且偏愛吃零食、喝含糖飲料，BMI 達到過重的程度…	