

氣喘疾病手冊【教師版】



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

氣喘疾病手冊~教師版

目錄

壹、前言	1
貳、校園主要慢性病理念與師長之任務	4
一、理念	4
二、推動策略	4
參、認識氣喘	9
一、氣喘的定義	9
二、氣喘的成因	9
三、氣喘的症狀	9
四、建構適於氣喘學生之校園環境	10
五、氣喘校園急性發作之處理	10
六、氣喘學生之衛生教育	13
肆、素養導向氣喘防治教育教學指引	15
一、理念	15
二、設計原則	16
三、教案大綱	18
四、使用說明	19
五、教案：緝喘小尖兵	20
六、學習評量	36
伍、結語	37
陸、參考資料	38

壹、前言

「慢性病」是指長病程（超過三個月），不會自行痊癒且無法治癒的疾病。是長時間需要照顧的人，通常對個案身體、心理、社會等層面會有一定程度的影響，另外，109 年國人的十大死因是以慢性病為主，前五名包含惡性腫瘤（癌症）、心臟疾病、肺炎、腦血管疾病及糖尿病，高血壓性疾病排名第七。

目前衛生福利部國民健康署推動「校園主要慢性病防治及推廣計畫」指的是氣喘、心臟病、糖尿病及代謝症候群，主要是依據病人數、嚴重程度及後續對健康的影響來看，根據國民健康署 2016 到 2019 年國民營養健康狀況變遷調查顯示，7 到 15 歲學童被醫師診斷氣喘的比例 8.7%，約有五萬名孩童，心臟病 1.2%，約有 7000 名孩童需要心臟病管理照護，此外，一成孩童有空腹血糖異常、近乎每 1000 位有兩位孩童被診斷為糖尿病，另一方面，近三成孩童體位過重或肥胖，因此，衛生福利部國民健康署與教育部國民及學前教育署共同合作營造慢性病防治及個案管理支持校園。

學校是整合教育及健康的中心，預防兒童及青少年慢性病的發生及改善慢性病的進展與預防合併症，並促進慢性病學生對自我健康負起責任是急需解決的問題。學童若是落實個案管理，學童健康狀況及健康行為改善，缺席率就會降低，相對能提升學習成效，進一步我們

希望的是協助學童心理健康並過自主且正常的學校與居家生活，因此，推動校園慢性病個案管理及建構校園慢性病學童健康照護網絡是非常重要的。

以學校為中心，以人為本，我們的介入策略包含校園慢性病及個案管理模式(圖一)、校園主要慢性病防治及個案管理手冊、實務工作手冊及數位化管理工具，並與成效進行連結，成效部分包含個案自我管理的成效（健康行為、健康狀態、自我效能及健康照護的使用）以及學校整體推動狀況，另外，會有個案管理分析的數位化報表產生，以確實了解個案管理的成效。

在學校的部分：以校長為首，建立相關法規與機制，結合為學務處、學校護理師、導師、體健科、科任老師及相關人員等，啟動個案管理流程，融入健康促進學校六大範疇並連結外在資源，學校團隊人員尤其是師長與護理師共同推動，是成功與否的關鍵因素。

在家長的部分：希望家長能夠主動告知、提供正確及最新的訊息、與學校保持密切聯繫、提供醫囑及必須遵守的生活行動、提供在校緊急注意事項及必備藥品例如升糖素、支氣管擴張劑等等、記錄學生在家健康狀況及行為、務必出席學校召開之個案討論會，大家一起同心守護。

如同薛春光校長提及，在推動計畫有一個很深的感受是這是一個「生命陪伴生命、生命服務生命、生命融入生命、生命擴大生命」的歷程，是很有意義的一件事情。

期望所有的孩童在慢性病友善校園中達到安全、健康、快樂及成功之學習。

有你有我、同心攜手、共創慢性病 學童支持校園。



圖一、校園慢性病防治及個案管理手冊
(資料來源:校園主要慢性病防治及個案管理手冊)

貳、校園主要慢性病理念與師長之任務

一、理念

校園慢性病健康正向態度及理念營造之主目標為「促進慢性病學生心理健康並過正常的學校與居家生活」。次目標則為（一）建立自主健康管理：病情得控制。（二）建立正確認知：除了需要治療外，生活及學習上與大家都一樣。（三）幫助同儕建立同理心。（四）全校師生共同營造友善與支持的環境。

二、推動策略

（一）對學生

1. 建立對疾病有正確的認知並做好自我健康管理。
2. 使其能對生活有合適的掌控：與近視病一樣，控制好病情生活作息與其他人無異。
3. 促進意願：分享疾病治療過程與感受。
4. 使能表達對個人的期望：期望如何被對待等。

（二）對家長

1. 協助了解孩童過正常化生活的重要性。
2. 使其知道如何對待孩童的居家生活。
3. 使其知道如何控制及面對病情(遵醫囑、處理副作用、支持學生的努力等)。
4. 鼓勵分享學生治療及控制病情的過程，增進師生溝通(建立同儕的同理及減少排斥)。

（三）對老師

1. 建立對疾病有正確的認識並減少恐懼。

2. 協助了解學生治療過程及在家生活。
3. 培養以平常心對待。
4. 幫助讓班上同學了解罹患此疾病的辛苦程度，以角色扮演(學生期望如何被對待)建立同理心。
5. 教導同學如何幫助學生。

(四)對同學

1. 建立對疾病有正確的認知及同理。
2. 使其能感恩自己目前是健康的。
3. 使其知道並願意以行動協助同學。

(五)對學校

1. 了解學校有幫忙控制學生病情外，也是生命教育的實際情境。
2. 建立感恩、支持及友善校園。
3. 鼓勵全校師生共同支持與協助學生融入校園生活。

(六)對學校護理人員

1. 能同理父母。
2. 對學生、家長、老師、同學及學校說明罹患此疾病的生理、心理及適應過程，及如何面對與協助。
3. 能掌握學生的病情並協助其自我管理。
4. 了解學生家庭生活及疾病的控制情形，父母的態度，適時給予衛教與協助。
5. 規劃學校學生建立同理心及支持心的活動(角色互換活動)、請給我一個擁抱、祝福樹等)。

三、師長之任務

慢性病學生的照護網絡有賴學校、家庭、社區、醫療等彼此的共同合作、同心協力規劃制訂有效的校園慢性病防治及管理計畫，為能形成完善的照護網絡，學校應組成健康照護工作團隊，包括學校人員(校長、主任、衛生組長、護理師、教師)、醫療照顧提供者(醫師、衛教師或個管師)、社區相關人員、家庭(家長或法定代理人、學生)，形成工作團隊以執行相關任務。其任務建議如下：

(一)校長

1. 參與策劃及監督校園慢性病防治及管理計畫，並領導實施。
2. 規劃及領導討論校園慢性病緊急處理流程，並公布全校師生知悉。
3. 主持各項會議(例如健康照護工作團隊定期會議、個案討論會等)。
4. 整合及協調各處室分工，提供慢性病學生的各項支持性學習環境。

(二)學務主任/輔導主任/教務主任/總務主任

1. 學務主任

- (1) 規劃及監督校園慢性病防治及管理計畫。
- (2) 規劃校園慢性病緊急處理流程，並定期演練。
- (3) 召開各項會議(例如：健康照護工作團隊定期會議、個案討論會等)。
- (4) 協調校內相關人員，辦理校園慢性病防治及管理工作。
- (5) 支援及協助照護團隊與家長、醫療照顧者及社區人員之間溝通橋樑。

2. 輔導主任

- (1) 協助健康照護團隊建構友善的校園環境，避免學生被排擠或標籤化。

(2) 能及早察覺慢性病學生的情緒反應，並適時給予輔導與支持。

(3) 協助照護團隊促進及鼓勵學生，能獨立自主及自我照護。

3. 教務主任

(1) 將各慢性病議題融入健體領域教學，培養學生自我照護知能。

(2) 針對慢性病議題，辦理教師增能，以增加校內共識。

(3) 協助推動與慢性病相關之健康教學及各項健康活動。

4. 總務主任

(1) 籌措經費及編列預算，支持計畫所需經費。

(2) 協助改善學校硬體設備（如：健康中心設備、飲用水、灑水設備、無障礙設備、體育活動設施等）。

(三)衛生組長

1. 協助學務主任籌組並負責學校健康照護團隊有關工作。

2. 執行校園慢性病防治及管理計畫及成效報告。

3. 推動慢性病相關之健康教學及健康活動。

4. 協助與各有相關機構之聯繫與合作。

5. 參與各項會議（例如：健康照護工作團隊定期會議、個案討論會等）。

6. 辦理慢性病議題教師增能工作坊，以增加校內共識。

7. 協助護理人員提供健康服務工作。

(四)教師

1. 級任教師出席個案討論會，並配合學校照護團隊執行慢性病管理計畫。

2. 須能辨認學生行為改變的徵候（如：低血糖、氣喘前驅症狀等），並能適時提出應變及尋求協助。

3. 了解慢性病學生常出現緊急症候，並熟悉緊急處置方法及處理流程。
4. 觀察與記錄學生平日症候表徵及行為反應，提供學校護理師作為個案管理之參考。
5. 班級能提供學生一個支持性環境(如同儕關係、教室設施等)。
6. 定期與家長溝通，並轉發及說明各項健康照護相關資料。
7. 提供學生照護資訊給班級其他相關任課教師，並嚴守學生的隱私權。

(五)護理師

1. 對慢性病學生進行護理評估，並規劃個案管理照護計畫。
2. 規劃第一次個案討論會，並提出照護需求。
3. 辦理各慢性病之症候表徵及緊急處置方法之校內人員訓練。
4. 定期個別評估學生健康狀況，隨時因應個案狀況調整計畫。
5. 與家長（或法定代理人）、健康照護提供者溝通，以取得學生目前健康資訊。
6. 學生在校突然發病時，應立即採取緊急措施，以防止病情加劇或造成二度傷害。
7. 策劃及建立各慢性病最新衛教資料庫，並收集衛教手冊、單張或刊物給予學校相關人員。
8. 促進及鼓勵學生發展自我照顧之能力。
9. 辦理親師講座，建立家長緊急連絡電話確保聯絡管道之暢通。
10. 訂定慢性病學生急症送醫流程與醫療院所聯絡電話。

參、認識氣喘

一、氣喘的定義

氣喘是一種呼吸道慢性發炎的疾病，因為呼吸道慢性發炎而造成呼吸道過度敏感，使呼吸道的平滑肌收縮讓呼吸道變的管徑狹小，同時發炎細胞使管壁增厚並且黏液分泌增加，因此在臨床上出現反覆咳嗽、喘鳴、胸悶、呼吸困難及呼吸急促。

二、氣喘的成因

氣喘是一種呼吸道對外在環境的刺激引起過度反應的一種疾病。當呼吸道接觸到塵埃花粉等過敏原，或受到廢氣、二手菸等刺激而引起過敏反應時，支氣管肌肉便發生不正常收縮，其粘膜層及粘膜下層發生水腫的炎性反應，使得支氣管的孔徑縮小，這時候病人便發生咳嗽、呼吸短促及喘鳴聲。

三、氣喘的症狀

典型的症狀包含以下四種：慢性咳嗽、出現喘鳴咻咻聲、呼吸困難及胸悶等，視病情不同呈現，很多時候氣喘都以慢性咳嗽為主要症狀。

四、建構適於氣喘學生之校園環境

- (一) 學校應定期打掃及清潔易堆積灰塵或刺激物的場所，如圖書館的陳舊書本或日久未使用的運動器材。
- (二) 避免空氣中的刺激物，教室打掃應教導學生注意灰塵或設置自動灑水設備，或鼓勵學生戴口罩。
- (三) 校內不使用有刺激味的清潔劑，以減少氣喘誘發因子。

五、氣喘校園急性發作之處理

- (一) 氣喘學生如果在校急性發作，常會有突發性咳嗽、喘鳴及不等程度的呼吸困難，其緊急處理原則如下：
 1. 立即評估其嚴重度:依據學童外觀(表一)如喘息程度、意識狀態、呼吸速率、心跳速率等及峰速值下降程度判斷嚴重程度。

表一 氣喘嚴重程度判斷表

判斷項目	輕度	中度	重度	
喘息程度	走路發作，可以躺下來呼吸	說話發作，喜歡坐著呼吸	休息發作，向前彎腰呼吸	呼吸衰竭；緊急
說話長度	句子	片語	單子	
意識狀態	可能焦躁	通常焦躁	通常焦躁	嗜睡或意識不清
呼吸速率	稍增加	中度增加	明顯增加 (>30 次/分)	
使用呼吸輔助肌，肋骨上方下陷	通常沒有	通常有	通常有且明顯	胸腹反常運動
喘鳴聲	中度，通常在呼氣末期	大聲，呼氣全程	通常大聲，呼氣及吸氣均有	反而聽不到
心跳 (次/分)	稍增加	中度增加	明顯增加 (>120 次/分)	心跳變慢

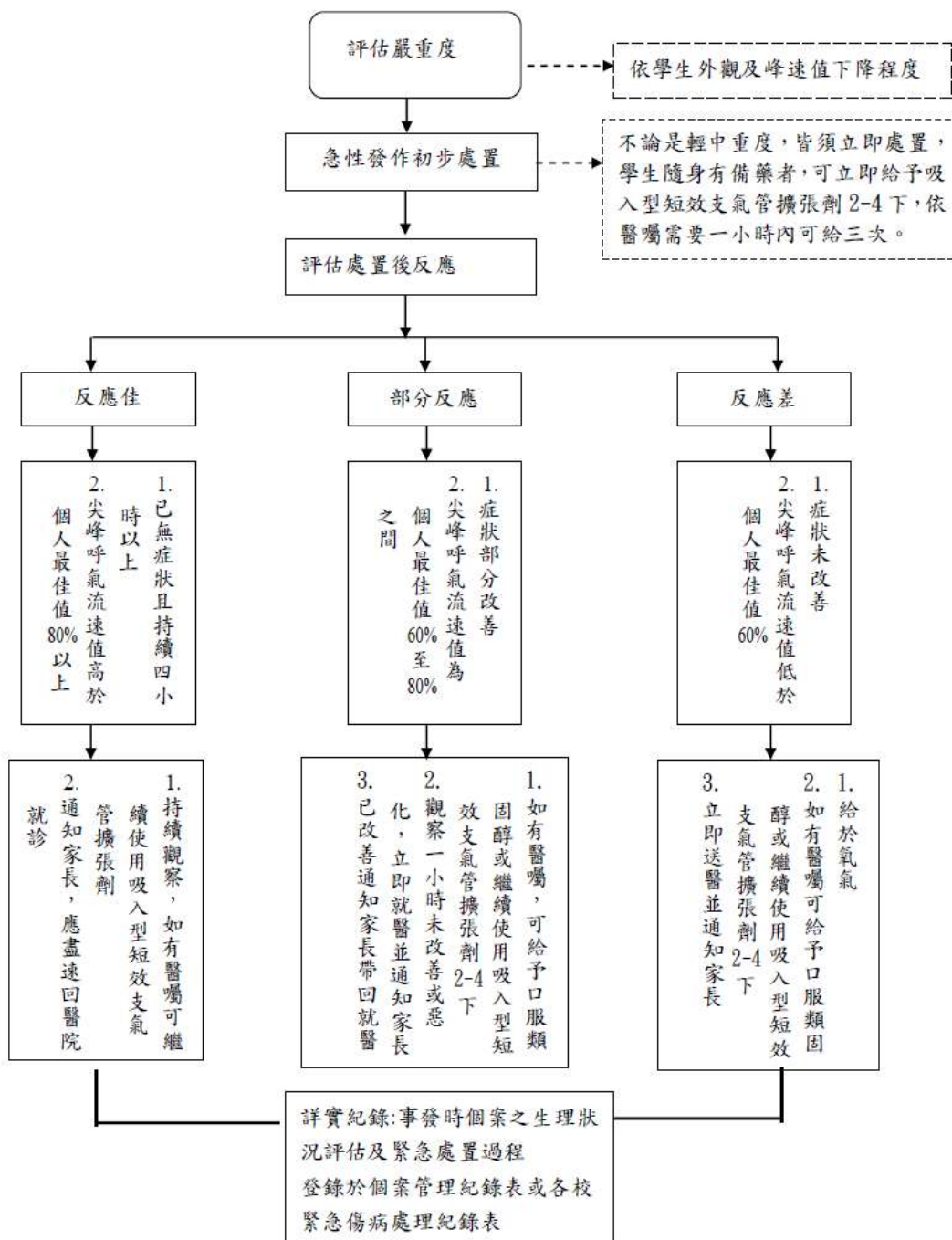
備註：上述氣喘嚴重度分類只須出現一個項目以上即可不須全部出現。

2. 當學生氣喘發作時，不論是輕中重度，皆須立即處置，如學生隨身有備藥者，可馬上給予吸入型短效支氣管擴張劑2-4下，依醫囑需要一小時內可給三次(每二十分鐘一次)。
3. 有下列情況，須依「學校緊急傷病處理辦法」啟動校園緊急救護機制，立即連絡健康中心學校護理師、呼叫救護車送醫處理，送醫途中應隨時監測其生命徵象，並依不同狀況給予後續之緊急處置。

- 嚴重發作：如峰速值低於60%、嚴重喘鳴、呼吸困難，或有下列危險症狀嗜睡、意識不清、嘴唇發紫、坐立不安、無法走路或說話者。
- 初步處置後症狀或峰速值無改善，甚至惡化者。
- 初步處置後症狀或峰速值改善，但三小時內又再度惡化或症狀持續者。
- 可能因嚴重氣喘兒而死亡的高危險群個案（例如：以前曾因氣喘住院或急診就醫病史者）。

(二) 氣喘學生急性發作緊急處理流程(圖二)。

(三) 詳實紀錄：事發時個案之生理狀況評估及緊急處置過程。可登錄於個案管理紀錄表或利用各校緊急傷病處理紀錄表單詳實記載。



圖二 氣喘學生急性發作緊急處理流程圖
 繪製：校園主要慢性病防治及推廣計畫工作團隊

六、氣喘學生之衛生教育

學齡兒童一天超過 8 小時是在學校渡過的，以學生為中心的校園個案管理，透過連結醫療照顧者及與家長之間互動，建立共同照護的夥伴關係，讓老師與學校護理師更了解孩子的狀況，對孩子在學校正常生活是相當重要的。使氣喘學生能夠達到和其他正常學生一樣的參與學校活動，並能降低缺席率和學習中斷的次數，且在學生氣喘發作時，能夠提供必要的支持與協助，為氣喘學生建立一個支持性的學習環境。這些夥伴則應包含學校行政主管、教師、學校護理師、家長、醫師或衛教師。教師身為照護團隊的夥伴之一，在校可以適時提供衛生教育，其方向參考如下：

(一) 建立學校、家庭、醫院溝通聯繫管道

1. 學生罹患氣喘時，務必告知健康中心，包含是否有隨身攜帶的藥物、劑量等，以利後續的照顧。
2. 對罹患氣喘學生之生活型態能深入了解，並適時向家長說明學校的照顧原則，以減輕家長的焦慮。

(二) 協助及培養學生正確的自我照顧能力

個案管理最終目標是要讓孩子對自己負責，讓學生學會自我照顧能力，故需要孩子自己養成正確的行為才能落實。教師於日常生活中可協助指導包含：

1. 能自我察覺氣喘發作及即將發作的早期徵象。
2. 能認識誘發氣喘的因子，並能避免接觸。
3. 藥物使用的時機及吸藥技巧之正確性。
4. 尖峰呼氣流速計之正確使用，自我監測指導。
5. 能按時規律運動、且運動前會做保護的行為如暖身操、使用預防性藥物等。

6. 會避免接觸引發自己氣喘發作的過敏原。

(三) 建立學生正向自我概念，減少依賴

1. 多關懷學生對自我疾病的認同，建立與疾病共存概念。
2. 協助個案在班級同儕間建立良好互動關係，並能獲得同學支持。並維持正常學習生活、正常上課與同學一起遊戲等，包含體育課及參加校內外教學活動等。
3. 觀察學生在校身心狀況，如上課、同儕相處、課業壓力等。

(四) 人際關係與心理輔導

對罹患氣喘的孩子及家長心理的支持是非常重要的，對一位需要長期服用氣喘控制藥物的孩子，並非只是氣喘症狀獲得控制，因此教師需觀察氣喘兒童的身心發展，適時提供協助。

1. 輔導學生克服疾病的恐懼與抗拒：學生面對疾病的害怕與抗拒，及早發現氣喘兒童的困難，並給予支持及協助。
2. 理解孩子面對不同階段的挑戰：當他們進入不同階段的發展與成長任務時，可能會遭遇比較多的挑戰。
3. 協助父母充分了解各年齡層兒童的發展任務，並能掌握氣喘兒童的發展狀況，及早發現氣喘兒童的困難和所需的協助，進而幫助氣喘兒童克服難關，順利成長，擁有穩定情緒與健全人際關係。

肆、素養導向氣喘防治教育教學指引

一、理念

學校是型塑學童健康生活習慣的重要場所，不僅肩負教育任務，更需照護學童身體健康，由於慢性疾病是持續或長期的健康狀況或疾病，原因多元且複雜，一旦發病，所出現之生理障礙及限制，對健康易產生長期負面影響，進而改變原有的生活品質，因此選定校園學童主要健康問題的慢性病-氣喘、糖尿病、心臟病、代謝症候群，儘早實施防治教育教學介入，實有其必要性，以確保學童健康權益與創造健康幸福學校之核心價值。

《慢慢長路，健康同行》教學指引為協助國小教師有效開展素養導向慢性病防治教學所研發的，且因應十二年國教終身學習與全人發展的教育理念，本指引提供的教案引領學童不僅是習得「事實性的慢性病防治知識」，更強化連接學童的生活情境，透過感知參與、探究學習的歷程，產生慢性病防治的健康覺知，深化信念價值、精熟健康生活技能，以擁有健康承諾、意願和行動力，提升健康素養，實踐健康生活型態。

二、設計原則

統整學者建議與十二年國教素養導向教學的原則，提出素養導向慢性病防治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		對應教學面向
1.整合知識、技能、態度，強調完整的學習	<ul style="list-style-type: none"> ● 分析學習者面對慢性病問題的需求與挑戰。 ● 有組織、系統性呈現慢性病防治教學內涵與擬定學習目標，引導學生習得完整的健康相關知識、技能與態度。 	學習目標
2.強調情境化、脈絡化，營造意義化的自主學習	<ul style="list-style-type: none"> ● 能提供連結學生生活經驗的慢性病相關情境與脈絡化素材，促進學生有切身感，產生慢性病防治學習意義的感知（making sense）以及真正的理解（understanding）。 ● 透過情境「3W」提問引導學生反思與覺察慢性病防治課題，將自我的意識與事件、情境、脈絡做適切連結。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ What：覺察客觀事實 ➢ So what：反思意義詮釋 ➢ Now what：行動選擇決策 	學習活動
3.強調參與式學習策略與歷程，有效培養健康行動力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能提供學生進行慢性病問題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多層次參與學習的機會。 ● 能引導學生經歷慢性病防治概念認識、演練與能維持的學習歷程，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。 	學習活動
4.強調提供實踐力行的空間，塑造支持行動的環境，實踐健康生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 能提供學習者活用與實踐健康行動的機會與環境，並結合家庭與社區，提供行動機會。 ● 能協助學生將所學遷移與應用，以持續精進慢性病防治相關知能與行動。 	學習評量

三、教案大綱

教學模組名稱	12 國教健體課綱 第二學習階段 學習重點	單元教學活動 教學時間	學習目標
慢慢長路，健康同行	<p>【學習內容】</p> <p>F 身心健康與疾病預防</p> <p>Fb 健康促進與疾病預防</p> <p>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>【學習表現】</p> <p>1. 認知</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2. 情意</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3. 技能</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4. 行為</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>緝喘小尖兵(2 節)</p> <p>活動一：健康劇場(一)</p> <p>活動二：氣喘健康小學堂</p> <p>活動三：遠離氣喘 GO 健康</p> <p>活動四：健康久久久(一)</p>	<p>1-1 能覺察生活中導致氣喘發病的風險，及其造成的影響。</p> <p>1-2 能認識氣喘及其發病原因、症狀、防治方法。</p> <p>1-3 能了解並運用基本問題解決生活技能，維護健康生活環境，避免誘發氣喘。</p> <p>1-4 能表達氣喘病防治的健康立場。</p>

四、使用說明

《慢慢長路，健康同行》教學指引編輯四單元教案，提供進行校園慢性病防治教學活動時備課參考使用。

📌教案內容有什麼？

- 呈現各單元主題、學習目標。
- 對應學習目標的各教學活動詳細流程、活動時間配置說明。
- 提供實施學習評量的規準、方法以及 A.B.C 等級的評分規準等說明，作為評價學生學習表現的依據。
- 配合教學活動的投影片、影片、動畫、學習單、桌遊教具等教學資源說明
- 教學資源圖文資料以衛福部國民健康署出版為主，及相關 NGO 機構，註明參考來源。

📌誰來教學？

- 學校教師、護理師等教育人員。
- 衛生、醫療單位相關衛教人員。
- 從事與關注兒少身心健康促進議題 NGO 團體與志工、家長等。

📌教學對象？

- 第二學習階段國小 3-4 年級學童為教學實施對象
- 第三學習階段國小 5-6 年級學生為教學實施對象，教學內容請適切地加深、加廣。

📌何時教學？

- 配合班級健康教育科課室教學
- 彈性學習課程時間入班教學
- 其他校園健康促進活動時間



五、教案：緝喘小尖兵

(一)學習目標

- 1-1 能覺察生活中導致氣喘發病的風險，及其造成的影響。
- 1-2 能認識氣喘及其發病原因、症狀、防治方法。
- 1-3 能了解並運用基本問題解決生活技能，維護健康生活環境，避免誘發氣喘。
- 1-4 能表達氣喘病防治的健康立場。

(二)教學時間：2 節課/80 分鐘

(三)教學準備

【活動一】健康劇場(一)

- 1. 「大寶你怎麼了」投影片(教學資源 1-1)

【活動二】氣喘健康小學堂

- 1. 「氣喘健康小學堂」投影片(教學資源 1-2(1))
- 2. 「氣喘健康小學堂」學習單(教學資源 1-2(3))

【活動三】遠離氣喘 GO 健康

- 1. 「遠離氣喘 GO 健康」投影片(教學資源 1-3(1))
- 2. 「遠離氣喘 GO 健康」學習單(教學資源 1-3(2))

【活動四】健康久久久(一)

- 1. 「健康久久久(一)-緝喘小尖兵」桌遊(教學資源 1-4(1))
- 2. 「健康久久久(一)-緝喘小尖兵」學習單(教學資源 1-4(2))

(四)教學活動流程

【活動一】健康劇場(一) (教學時間 25 分鐘；學習目標 1-1.1-2)

1. 教師呈現健康劇場(一)「大寶你怎麼了」投影片 p1(教學資源 4-1)進行成語動動腦，依序揭示「提示 1-4」的圖片(牛、氣球、船、哺乳)，請學生組成四個字的成語 (答案是:氣喘如牛)，並詢問：你聽/看/有過氣喘嗎？(學生自由回答經驗)
2. 教師配合投影片 p2-14 以說故事的方式呈現：大寶與妹妹在家裡玩的時候，突然呼吸困難、不舒服，爸爸媽媽帶他到醫院，醫師診斷大寶原而是氣喘病，需要使用藥物治療的情境故事。

【教學叮嚀】

1. 建議於課前指導學生角色扮演，呈現投影片 p2-14「大寶你怎麼了」情境故事內容。
2. 或以播放「小兒氣喘怎麼辦」動畫，呈現「大寶你怎麼了」情境故事內容。(動畫播放至 1 分 33 秒，參考來源：
<https://www.youtube.com/watch?v=N38Po1cy7fk>，童綜合醫院)

3. 學生觀賞「大寶你怎麼了」故事後，教師依序提問：
 - (1) 呈現投影片 p15-16「What：覺察客觀事實」提問：(請學生回答出故事中正確答案的重要訊息)
Q1：故事中大寶喜歡的玩具是什麼？(絨毛布玩具)
在房間和妹妹玩什麼遊戲？(跑來跑去、枕頭戰)
Q2：大寶有哪些不舒服的情形？(胸口不舒服、咳嗽、說話困難)
醫師診斷大寶是什麼病？(氣喘)
是使用什麼藥物治療？(吸入型保養藥物、類固醇藥)
 - (2) 統整學生回答意見，配合投影片 p17-18 播放「小兒氣喘怎麼辦(2 分 07 秒至 3 分 20 秒)」講解氣喘是一種呼吸道慢性發炎的疾病，以及常見的症狀有咳嗽、喘鳴(咻咻聲)、胸悶、呼吸困難等。
 - (3) 呈現投影片 p19-20「So what：反思意義詮釋」提問，每個提問請 2-3 位學生表達意見，教師給回饋與統整。
Q3：你曾經有過類似大寶這樣不舒服的情形嗎？你覺得你有沒有可能是氣喘呢？

Q4：你覺得玩布偶娃娃、枕頭遊戲，會容易引發氣喘嗎？為什麼？

(教師補充說明：塵蟎是引發氣喘最常見的原因，容易藏在骯髒寢具、沒洗的絨毛娃娃。)

(4) 呈現投影片 p21-22 「Now what：行動選擇決策」提問，每個提問請 2-3 位學生表達意見，教師給回饋、補充與統整。

Q5：當你發現家人或同學發生像大寶一樣不舒服的時候，你可以做什麼幫助他？(教師補充說明：關心詢問是有氣喘病史、有攜帶藥品嗎？需不需要到醫院?)

Q6：如果你有氣喘病，要避免氣喘發作，日常生活你會注意哪些事情呢？(教師補充說明：保持清潔、避免有菸害刺激、不要激烈運動、用藥、回診等)


【活動二】氣喘健康小學堂(教學時間 15 分鐘；學習目標 1-2.1-3)

1. 教師呈現「氣喘健康小學堂」投影片 p1-2(教學資源 1-2(1))引言說明：今天學校邀請小兒科醫師演講「氣喘健康小學堂」，連結播放「避免氣喘急性發作」影片。(播放 30 秒至 46 秒，參考來源：
<https://www.youtube.com/watch?v=LNGIAucVybE>，光田綜合醫院)
2. 學生觀看後，配合投影片 p2-3 提問，學生回答後教師補充說明：
 - (1) 哪一個季節比較容易氣喘病發作呢？(補充說明：冬天是感冒流行的季節，也是氣喘兒童容易急性發作的時候)
 - (2) 如果氣喘發病時，會有哪些症狀呢？(補充說明：常見症狀有喘鳴聲音、胸悶胸痛、持續頻繁咳嗽、呼吸費力急促困難)。
3. 配合投影片 p4 播放「如何避免氣喘急性發作？」影片後(「避免氣喘急性發作」影片，播放 47 秒至 2 分 04 秒)，教師統整說明以下：按時服用藥物、環境因素的控制、攝取均衡飲食、適度的運動等四項避免氣喘發作的原則與方法。
4. 教師呈現投影片 p5-6 進行避免氣喘發作 ox 大挑戰：
 - (1) 依據呈現圖文說明，再請學生以手勢(雙手舉起圍圈、交叉)代表對(o)或不對(x)

- (2) 情緒激動(x)、去人潮擁擠或密閉地方(x)、經常洗手(o)、空汙嚴重外出活動(x)、氣溫太低在家少出門(o)、如果外出要戴口罩(x)

5. 進行「氣喘對對碰」分組活動(4-5 人一組)：

(1) **氣喘常見症狀對對碰**(教學資源 1-2(2))

- 將 9 張牌卡蓋牌後隨機以 3x3 方式排列在桌上
- 學生輪流同時翻開其中 2 張牌卡，如果氣喘症狀圖文正確配對，即可回收這 2 張牌卡；如果圖文不符合則將牌卡蓋回，然後輪下一個學生繼續翻牌配對。
- 當學生翻到「」牌卡時，則出局。
- 以累積做多牌卡者為優勝。

(2) **氣喘引發原因對對碰**(教學資源 1-2(3))

- 將 16 張牌卡蓋牌後隨機以 4x4 方式排列在桌上
- 學生輪流同時翻開其中 2 張牌卡，如果引發氣喘原因圖文正確配對，即可回收這 2 張牌卡；如果圖文不符合則將牌卡蓋回，然後輪下一個學生繼續翻牌配對。
- 以累積做多牌卡者為優勝。

6. 總結活動

- (1) 獎勵對對碰活動表現好的學生，能正確認識氣喘及其發病原因、症狀、防治方法。
- (2) 教師說明「氣喘健康小學堂」學習單(教學資源 1-2(4))，請學生課後與家人一起共學完成。

《第一節課結束》

【活動三】遠離氣喘 GO 健康 (教學時間 20 分鐘；學習目標 1-3)

1. 教師呈現「遠離氣喘GO健康」投影片p1(教學資源1-3(1))引言：同學課後完成「氣喘健康小學堂」學習單，檢視你家的居家環境以及生活習慣，夠(GO)健康了嗎？要如何解決問題呢？請2-3位學生分享。
2. 教師回饋並配合投影片p2說明：大寶氣喘發作的問題，醫師說原因是房間塵蟎引起的，請找找看大寶房間圖片，塵蟎可能藏在哪裡？請學生舉

手指出圖片可能有塵蟎的地方，教師統整後指出地毯(墊)、寢具(枕頭、棉被、床單)、衣物、絨毛玩具等。

3. 教師呈現投影片p3引言：大寶氣喘問題和原因都找到了，請想想看可以解決的方法有哪些呢？學生思考後自由提出想法，教師回饋說明：塵蟎喜歡待在溫暖潮濕的地方，想要殺死塵蟎最重要就是要控制「溫度」與「濕度」，解決方法有用除濕機降低濕度，以及家中寢具、衣物、玩具、地毯等應定期高溫清洗、除塵，或日曬乾燥。

4. 教師呈現投影片p4說明：大寶氣喘問題和原因，以及解決方法都找到了，家人討論後，決定做看看避免使用地毯；定期清潔窗簾；少用布質沙發；使用防蟎寢具；保持低濕環境；維持居家清潔。

5. 教師配合投影片p5說明：做了一陣子後，發現大寶氣喘病情好像有改善，都沒有再發作了，真是太好棒！

6. 教師統整投影片p2-5，說明投影片p6解決問題3步驟：找到問題的原因→提出解決問題原因的方法→做看看了解方法是否有效

7. 引導分組討論，演練基本作決定的生活技能：

(1) 教師呈現投影片p7說明情境：最近冬天有寒流來報到，空氣品質有不好，大寶在學校上戶外課的時候，感到呼吸困難，氣喘發作了，請大家幫幫大寶解決問題。

(2) 各組配合「遠離氣喘GO健康」學習單(教學資源1-3(2))，根據問題解決3步驟，進行討論並記錄在學習單上：

(3) 各組討論後，指派代表同學上台報告。

(4) 教師回饋統整說明：冬天戶外活動的方法有注意保暖、適當運動。

【活動四】健康久久久(四)(教學時間 20 分鐘；學習目標 1-4)

1. 「健康久久久(四)-緝喘小尖兵」桌遊(教學資源 1-4(1))分組活動

(1) 每一組(4 人一組)發一套桌遊，說明 4 張人物卡、6 面健康骰子功能、30 張氣喘危機卡、20 張小尖兵卡內容：

人物卡→每個玩家一張作為遊戲底板，包括人物名字、緝喘任務，骰子功能、遊戲規則等說明

健康骰子→有 6 面，3 種功能：從牌堆中抽換一張卡、指定玩家抽換一張卡、暫停一次並且順序反向

氣喘危機卡→有 10 種常見可能引發氣喘的原因，10x3 共 30 張

小尖兵卡→有 10 種可能避免氣喘發作的方法，10x2 共 20 張

(2) 教師說明遊戲方法：

- ①每組 4 人隨機抽取人物、以及遊戲一開始的「緝喘任務」
- ②從氣喘危機牌卡與小尖兵牌卡中，取出不同人物所對應的「緝喘任務」的 5 張牌卡，放置於人物卡的空格處，剩餘牌卡置於中間為牌堆。
- ③玩家輪流擲骰子，依據骰子的指示進行相關動作，進行去除氣喘危機卡，得到小尖兵卡的任務。
- ④當有小尖兵卡為 0，或同一類氣喘風險卡有 3 張者，緝喘任務失敗，該玩家出局。
- ⑤遊戲結束：
 - 全部玩家都出局。
 - 當有玩家集滿 5 格小尖兵卡完成任務者為優勝。
 - 牌堆牌卡全部抽取完畢，小尖兵卡最多者為優勝。

(3)遊戲進行約 15 分鐘。

2. 教師提問：你最想跟家人/同學(誰?)分享哪一張小尖兵卡牌，為什麼？
請 2-3 位學生發表意見。

3. 總結活動

- (1) 氣喘病是兒童常見的健康問題，將小尖兵卡牌分享、傳遞給家人、親友與同學們，成為健康小天使，讓大家都健康久久喔!
- (2) 課後活動：學生配合「健康久久久(四)-緝喘小尖兵」學習單(教學資源 1-4(2))完成作業。

《第二節課結束》




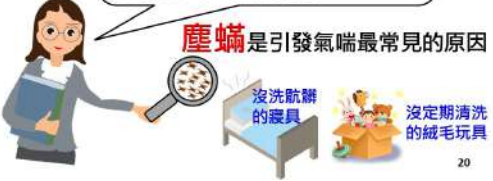


(五)教學資源

教學資源 1-1「大寶你怎麼了」投影片

<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p> <p>成語動動腦</p>  <p>提示2 提示3 提示4 提示1</p> <p>你聽/看有過氣喘嗎?</p> <p>1</p>	<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p> <p>【活動一】 健康劇場(一) 大寶你怎麼了?</p>  <p>這是大寶房間，有許多他喜歡的布偶玩具 他常常跟妹妹一起玩耍，是一位好哥哥</p> <p>■小兒氣喘怎麼辦(播放至1分33秒) 影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>2</p>
<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p>  <p>來追我啊 你追不到...</p> <p>我今天要把 妳打敗</p> <p>美少女戰士 超級戰士</p> <p>這一天，大寶和妹妹 扮演超級戰士與美少女戰士 在房間裡跑來跑去，玩枕頭戰的遊戲</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>3</p>	<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p>  <p>突然大寶坐在床上、停了下來 感覺有點胸口很難過、一直不停地咳嗽</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>4</p>
<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p>  <p>哥哥，你怎麼了? 不要嚇我....</p> <p>爸爸、媽媽 你們趕快來!</p> <p>妹妹看到哥哥很不舒服，咳嗽聲音很大聲 很緊張的問哥哥...</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>5</p>	<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p>  <p>是不是 跌倒呢?</p> <p>大寶， 你怎麼了 有哪裡不舒服</p> <p>爸爸、媽媽聽到妹妹的叫聲， 就趕到房間，跟大寶說...</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>6</p>
<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p> <p>吸了 大寶慢慢地一個字一個字 說出自己呼吸困難...</p>  <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>7</p>	<p>健康素語，健康同行-國小低年級健康教育指引 第一單元 認識小尖兵</p> <p>爸爸媽媽馬上就帶著大寶到醫院小兒科看病， 告訴醫師：大寶和妹妹玩枕頭戰的時候， 突然說他沒辦法呼吸了...</p>  <p>今天來看診 小朋友怎麼了?</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>8</p>



<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>醫師接著又問...</p> <p>以前曾經發生過嗎？</p> <p>以前發生過一次，那次大寶還會發出咻咻的聲音</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p>	<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>經過檢查，醫師告訴爸爸媽媽，依據診斷大寶是氣喘病</p> <p>氣喘病</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p> <p>10</p>
<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>我會開給小朋友使用「吸入型保養藥物」來治療他的氣喘。</p> <p>目前最普遍且安全又有效的藥物</p> <p>不傷肝、傷腎，也不具成癮性，可安心使用</p> <p>吸入型類固醇</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p> <p>11</p>	<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>大寶的氣喘病還要注意呢？</p> <p>這就是要爸爸媽媽</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p> <p>12</p>
<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>要記得隨身攜帶藥品 正確使用</p> <p>定期回診 追蹤檢查</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p> <p>13</p>	<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>大寶你怎麼了？原來是氣喘病發作了</p> <p>正確規律用藥 定時回診 是控制氣喘的不二法門</p>  <p>影片及圖片來源：童綜合醫院</p> <p>14</p>
<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>What：覺察客觀事實</p> <p>Q1：故事中大寶喜歡的玩具是什麼？在房間和妹妹玩什麼遊戲？</p>  <p>15</p>	<p>保潔雅詩，健康同行-國小低年級版故事指引 第一單元：識辨小尖兵</p> <p>What：覺察客觀事實</p> <p>Q2：大寶有哪些不舒服的情形？醫師診斷大寶是什麼病？是使用什麼藥物治療？</p>  <p>16</p>

<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h2>什麼是氣喘病?</h2>  <p>小兒氣喘怎麼辦(播放2分07秒至3分20秒)</p> <p>影片及圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>17</p>	<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h2>氣喘是一種呼吸道慢性發炎的疾病</h2> <h3>氣喘病患的氣管</h3>  <p>正常呼吸道 呼吸道持續發炎的組織變化</p> <p>支氣管壁肌肉收縮</p> <p>常見症狀有咳嗽、喘鳴(咻咻聲)、胸悶、呼吸困難</p> <p>圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>18</p>
<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h3>So what：反思意義詮釋</h3> <p>Q3：你曾經有過類似大寶這樣不舒服的情形嗎？你覺得你有沒有可能是氣喘呢？</p>  <p>圖片來源：臺綜合醫院</p> <p>19</p>	<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h3>So what：反思意義詮釋</h3> <p>Q4：你覺得玩布偶娃娃、枕頭遊戲，會容易引發氣喘嗎？為什麼？</p> <p>塵蟎是引發氣喘最常見的原因</p>  <p>沒洗骯髒的寢具 沒定期清洗的絨毛玩具</p> <p>20</p>
<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h3>Now what：行動選擇決策</h3> <p>Q5：當你發現家人或同學發生像大寶一樣不舒服的時候，你可以做什麼幫助他？</p>  <p>詢問 是否有氣喘病史？是否帶備性支氣管擴張劑？</p> <p>無帶藥 有帶藥</p> <p>送醫 立即使用吸入型速效支氣管擴張劑</p> <p>21</p>	<p>保護者語，健康同行-國小慢性呼吸系統學指引 第一單元 識辨小尖兵</p> <h3>Now what：行動選擇決策</h3> <p>Q6：如果你有氣喘病，要避免氣喘發作，日常生活你會注意哪些事情呢？</p>  <p>保持清潔 拒絕菸害刺激 不要太激烈運動 正確用藥 定期回診</p> <p>22</p>

教學資源 4-2(1)「氣喘健康小學堂」投影片

<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>活動二 氣喘 健康小學堂</p> <p>噹... 噹... 上課了...</p> <p>1</p>	<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>今天學校邀請小兒科醫師演講 氣喘健康小學堂</p> <p>避免氣喘急性發作(播放30秒至46秒)</p> <p>小朋友，哪一個季節比較容易氣喘病發作呢？</p> <p>冬天是感冒流行的季節， 也是氣喘兒童容易急性發作的時候</p>
<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>如果氣喘發病時， 會有哪些症狀呢？</p> <p>兒童氣喘常見的症狀有</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓持續頻繁的咳嗽 ✓胸悶、胸痛 ✓呼吸費力、呼吸急促 ✓呼吸時會有喘鳴的聲音 <p>3</p>	<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>Important Note 如何避免氣喘急性發作</p> <p>避免氣喘急性發作(播放47秒至2分03秒)</p> <ul style="list-style-type: none"> 按時服用用藥 環境的控制 攝取均衡飲食 適度的運動
<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>避免氣喘急性發作的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 情緒激動 去人潮擁擠或密閉空間 經常洗手 <p>請用手勢表示對或不對(OX)</p> <p>5</p>	<p>氣喘教師、健康夥伴-國小慢性肺病防治學務組 第一單元 氣喘小學堂</p>  <p>避免氣喘急性發作的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 空汙嚴重外出活動 氣溫太低在家少出門 如果外出要戴口罩 <p>請用手勢表示對或不對(OX)</p> <p>6</p>

教學資源 1-2(2)「氣喘常見症狀對對碰」牌卡教學資源 1-2(2)



教學資源 1-2(3)「氣喘引發原因對對碰」牌卡



教學資源 1-2(4)「氣喘健康小學堂」學習單

小朋友，請你和家人一起檢視居家環境清潔，以及生活習慣，了解家裡是否藏著引發氣喘病的壞東西，一起來找危險！



【引發氣喘危險分數計分】

經常：3分；有時：2分；很少：1分；沒有：0分

<p>1. 家中寢具是否超過二週未清洗？</p> 	<p>2. 家中絨毛玩具是否超過一週未清洗？</p> 	<p>3. 家中有養貓或狗，且隨處可見寵物毛髮？</p> 
<p>【危險分數】  ()分</p>	<p>【危險分數】  ()分</p>	<p>【危險分數】  ()分</p>
<p>4. 家中成員有吸菸習慣？</p> 	<p>5. 平常是否愛吃冰冷的食物？</p> 	<p>6. 當氣溫變化大時，常忽略做好保暖工作？</p> 
<p>【危險分數】  ()分</p>	<p>【危險分數】  ()分</p>	<p>【危險分數】  ()分</p>

我家引發氣喘危險分數總計()分
請與家人一起討論如何改善或維持讓才能更健康？



教學資源 1-3(1)「遠離氣喘 GO 健康」投影片

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

活動三 遠離氣喘GO健康

1. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？	2. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？	3. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？
【危險分數】 ()分	【危險分數】 ()分	【危險分數】 ()分
4. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？	5. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？	6. 家中哪些地方最容易產生塵蟎？
【危險分數】 ()分	【危險分數】 ()分	【危險分數】 ()分

你家的居家環境以及生活習慣夠(GO)健康了嗎？要如何解決問題呢？

1

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

【遠離氣喘go健康(1)】大寶氣喘發作的問題，醫師說原因是房間塵蟎引起的，請找找看塵蟎可能藏在哪裡？

2

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

【遠離氣喘go健康(2)】大寶氣喘問題和原因都找到了，請想想看可以解決的方法有哪些呢？

老師說塵蟎喜歡待在溫暖潮濕的地方，想要殺死塵蟎最重要就是要控制「溫度」與「濕度」這兩大重點！

3

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

【遠離氣喘go健康(3)】大寶氣喘問題和原因，以及解決方法都找到了，家人討論後，決定做看看以下方法，來消除房間的塵蟎。

1. 避免使用地毯；若一定要用地毯則建議勤洗乾洗。
2. 定期清潔窗簾；窗簾應定期除塵、清洗、曬曬。
3. 少用布質沙發；木頭椅或皮沙發較能避免塵蟎滋生。
4. 使用防蟎寢具；防蟎寢具可減少塵蟎與皮膚的接觸。
5. 保持低濕環境；常用除濕機維持乾燥的環境。
6. 維持居家清潔；除塵、用空氣清淨機可維持低敏環境。

4

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

做了一陣子後，發現大寶氣喘病情好像有改善，都沒有再發作了，真是太好棒！

圖片來源：衛生福利部國民健康署

5

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

遠離氣喘go健康-解決問題3步驟

6

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

遠離氣喘go健康-解決問題3步驟

最近冬天有寒流來報到，空氣品質有不好，大寶在學校上戶外課的時候，感到呼吸困難，氣喘發作了，請大家幫幫大寶解決問題...

氣喘發作問題的原因是什麼？

解決氣喘發作原因的方法有哪些？

如果你是大寶，會採取哪個方法做做看？

7

保護視力，遠離閃光-國小學生課外活動學習指引 第一單元 識辨小尖兵

遠離氣喘go健康-冬天戶外活動的方法

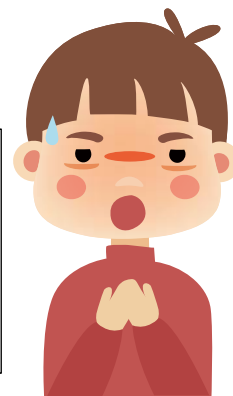
1. 注意保暖
 - 隨身攜帶保暖衣物、圍巾，以免著涼。
 - 外出配戴口罩，以防冷空氣或空汙誘發氣喘。
2. 適度運動
 - 運動前先暖身，並循序漸進增加運動強度。
 - 或從事騎單車、游泳等緩和運動。

8



教學資源 1-3(2)「遠離起喘 GO 健康」學習單

最近冬天有寒流來報到，空氣品質有不好，大寶在學校上戶外課的時候，感到呼吸困難，氣喘發作了，請大家幫幫大寶解決問題…



解決問題 3 步驟-討論並記錄下來

【步驟 1】氣喘發作問題的原因是什麼？

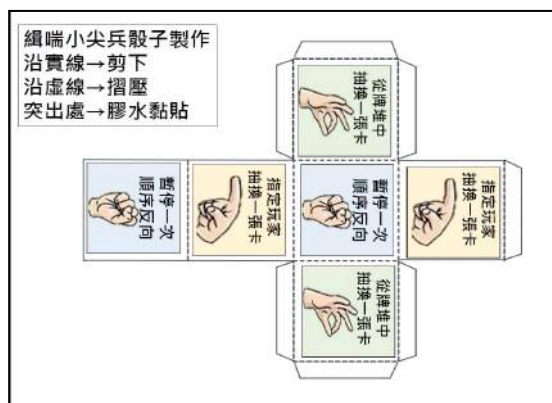
【步驟 2】解決氣喘發作原因的方法有哪些？

【步驟 3】如果你是大寶，會採取哪個方法做做看？

教學資源 1-4(1) 健康久久久(四)-緝喘小尖兵【人物卡】



氣喘危機卡 劇烈運動 冷空氣	氣喘危機卡 情緒激動 大哭鬧	氣喘危機卡 貓狗毛髮到處飄	小尖兵卡 打掃吸塵濕抹布	小尖兵卡 清洗曝曬衣、寢具
氣喘危機卡 家裡有人常吸菸	氣喘危機卡 病毒感染 呼吸道	氣喘危機卡 氣溫急劇變化大	小尖兵卡 天冷運動先暖身	小尖兵卡 空氣濾清多通風
氣喘危機卡 空汙廢氣長壁罩	氣喘危機卡 灰塵花粉多接觸	小尖兵卡 空氣不佳戴口罩	小尖兵卡 少用地毯布沙發	小尖兵卡 拒絕吸菸二手菸
氣喘危機卡 冰冷食物太刺激	氣喘危機卡 玩具寢具藏塵蟎	小尖兵卡 低濕環境塵蟎少	小尖兵卡 用藥回診控病情	小尖兵卡 保暖衣物隨身帶



教學資源 1-4(2) 「健康久久久(四)-緝喘小尖兵」學習單

<p>以下「小尖兵卡」我有做到嗎?依據自己有做到的情形， 用色筆畫牌卡：全滿、部分滿或空白，做到情形越多彩色越滿喔！</p>				
<p>空氣不佳 戴口罩</p> 	<p>低濕環境 塵蟎少</p> 	<p>打掃吸塵 濕抹布</p> 	<p>天冷運動 先暖身</p> 	<p>用藥回診 控病情</p> 
<p>少用地毯 布沙發</p> 	<p>清洗曝曬 衣.寢具</p> 	<p>空氣濾清 多通風</p> 	<p>拒絕吸菸 二手菸</p> 	<p>保暖衣物 隨身帶</p> 
<p>【健康小天使】</p> <p>把緝喘小尖兵卡中的健康好方法，關心、分享、傳遞給家人、親友與同學們讓大家都能健康久久喔！</p>		<p> 你想向誰?_____說：</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 150px; margin: 10px 0;"></div> <p> 家人親友.同學聽完後的感覺是：(圈選)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>開心</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>沒特別感覺</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>不喜歡</p> </div> </div>		

六、學習評量

評量基準	評量方式	評分規準		
		A 等級(精熟)	B 等級(良好)	C 等級(待加強)
學生能否覺察生活中導致氣喘的風險，及其造成的影響。	《氣喘健康小學堂》學習單	能完成居家環境與生活習慣的自我檢核與提出改善方法。	能完成居家環境與生活習慣的自我檢核。	未能完成居家環境與生活習慣的自我檢核。
學生能否認識氣喘發病原因、症狀、防治方法	《氣喘對對碰》遊戲	能正確配對完成 2 個遊戲。	能正確配對完成 1 個遊戲。	未能正確配對完成任何一個遊戲。
學生能否了解並運用基本問題解決生活技能，維護健康生活環境，避免誘發氣喘	《遠離氣喘 GO 健康》分組討論學習單	能正確演練問題解決 3 個步驟。	能正確演練問題解決 1-2 個步驟。	未能正確演練任何一個步驟。
學生能否表達氣喘病防治的健康立場	《健康久久久(四) 緝喘小尖兵》學習單	能完整完成 2 部份的學習任務。	僅能完整完成其中 1 部份的學習任務。	未能完整完成任何一項學習任務。

伍、結語

Fred Rogers：「Anyone who does anything to help a child in his life is a hero to me.」意即「任何人在他的生活中幫助過孩子的人都是我的英雄」，學生在校期間接觸時間最多的人是老師，若老師能掌握學生疾病狀況，在第一時間及早發現、適當處理，對於減輕疾病威脅具相當大的助益，老師就能成為學生生命中的英雄，本手冊提供老師們對氣喘學生防治與管理之基本知能，透過學校護理師的篩檢與家長雙向溝通，老師也一起共同參與校園氣喘個案管理，讓氣喘學生習得自我管理技能及增進自我效能，同時讓同學們一起藉由素養導向教學、覺察生活中導致氣喘發病之風險、維護健康環境，就可以讓氣喘學生症狀獲得良好控制，一旦發作也能熟悉急性發作處理流程，讓氣喘學生在學校能隨身攜帶氣喘藥品，必要時正確使用，就能正常學習、減少缺課，在良好控制下也可以正常運動、身心正常發展，跟同學們共同解決問題，人人都成為緝喘小尖兵。

陸、參考資料

- Barnett, T., Giallo, R., Kelaher, M., Goldfeld, S., & Quach, J. (2018). Predictors of learning outcomes for children with and without chronic illness: An Australian longitudinal study. *Child: care, health and development*, 44(6), 832-840.
- Barrett, J. C. (2000). A school-based care management service for children with special needs. *Family & Community Health*, 23(2), 36-42.
- Berger, C., Valenzuela, J., Tsikis, J., & Fletcher, C. (2018). School professionals' knowledge and beliefs about youth with chronic illness. *Journal of School Health*, 88(8), 615-623.
- Bethell, C., Forrest, C. B., Stumbo, S., Gombojav, N., Carle, A., & Irwin, C. E. (2012). Factors promoting or potentially impeding school success: disparities and state variations for children with special health care needs. *Maternal and child health journal*, 16(1), 35-43.
- Creer, T. L., Renne, C. M., & Christian, W. P. (1976). Behavioral contributions to rehabilitation and childhood asthma. *Rehabilitation Literature*.
- Emerson, N. D., Distelberg, B., Morrell, H. E., Williams-Reade, J., Tapanes, D., & Montgomery, S. (2016). Quality of life and school absenteeism in children with chronic illness. *The Journal of School Nursing*, 32(4), 258-266.
- Engelke, M. K., Guttu, M., Warren, M. B., & Swanson, M. (2008). School nurse case management for children with chronic illness: Health, academic, and quality of life outcomes. *The Journal of*

- School Nursing*, 24(4), 205-214.
- Jones, S. E., Brener, N. D., & Bergren, M. D. (2015). Association between school district policies that address chronic health conditions of students and professional development for school nurses on such policies. *The Journal of School Nursing*, 31(3), 163-166.
- Leroy, Z. C., Wallin, R., & Lee, S. (2017). The role of school health services in addressing the needs of students with chronic health conditions: A systematic review. *The Journal of School Nursing*, 33(1), 64-72.
- Lorig, K. R., Sobel, D. S., Ritter, P. L., Laurent, D., & Hobbs, M. (2001). Effect of a self-management program on patients with chronic disease. *Effective clinical practice: ECP*, 4(6), 256-262.
- Maughan, E. D., & Yonkaitis, C. F. (2017). Coordinating care for students with chronic conditions: CLUE# 1. *NASN School Nurse*, 32(6), 346-349.
- McDonagh, J. E., & Hackett, J. (2008). Growing up in school with a chronic condition. *British Journal of School Nursing*, 3(8), 385-392.
- Minier, M., Hirshfield, L., Ramahi, R., Glassgow, A. E., Fox, K., & Martin, M. A. (2018). Schools and health: an essential partnership for the effective care of children with chronic conditions. *Journal of school health*, 88(9), 699-703.
- Royal College of Nursing. (2019). An RCN Toolkit for School Nurses: Developing Your Practice to Support Children and Young People in Educational Settings. RCN.
- Rydström, I., Dalheim-Englund, A. C., Segesten, K., & Rasmussen, B. H.

- (2004). Relations governed by uncertainty: part of life of families of a child with asthma. *Journal of pediatric Nursing*, 19(2), 85-94.
- Seki, Y., Kakinuma, A., Kuchii, T., & Ohira, K. (2017). Why chronically ill children face challenges in regular classrooms: perspectives from nursing teachers in Japan. *Child: care, health and development*, 43(2), 281-288.
- Tai, T., & Bame, S. I. (2011). Cost-benefit analysis of childhood asthma management through school-based clinic programs. *Journal of community health*, 36(2), 253-260.
- Thornton, S. (2017). Supporting children with chronic illness and their family. *British Journal of School Nursing*, 12(1), 20-22.
- 牛玉珍(2020年9月19日)・校園慢性病童健康自主管理之素養導向生活技能應用・台北：109年校園主要慢性病防治及推廣計畫北區工作坊。
- 何佩紋、蔣立琦、黃璟隆、田炯璽(2015)・慢性氣喘兒童的發展性照護・*榮總護理*，32(4)，351-358。
- 李明憲(2019)・巧推與行為改變-順勢而為的力量・花蓮縣：李明憲。
- 林麗鳳、王英偉、賈淑麗、蔡維誼、李惠蘭、林筠萱(2018)・校園慢性病個案管理模式推廣之成效評估：以中部地區為例・*醫務管理期刊*，19(2)，136-151。
- 秋山千佳(2018)・從學校保健室看日本兒童的現狀—日本獨特的職業「養護教諭」的作用・Nippon Communications Foundation・取自

<https://www.nippon.com/hk/currents/d00396/>。

翁根本、黃世惠(2012)·校園小兒慢性疾病管理及急性處理之照護網

絡重要性·彰化護理, 19(2), 12-14。

馬素華(2003)·學校氣喘管理模式簡介·護理雜誌, 50(4), 59-64。

高碧霞(2003)·由護理人員觀點談氣喘兒童健康照護之議題·臺灣兒

童過敏氣喘及免疫學會學會通訊, 4(3), 20-21。

國民健康署(2018a)·衛生福利部國民健康署委託計畫-107-108 年校園

主要慢性病防治及推廣計畫-成果報告。

國民健康署(2018b)·校園主要慢性病防治及個案管理手冊·臺北市：

國民健康署。ISBN：9789860578324。

國民健康署(2019)·衛生福利部國民健康署委託計畫-107-108 年校園

主要慢性病防治及推廣計畫-108 後續擴充成果報告。

國民健康署(2020a)·2016-2019 年國民營養變遷調查·臺北市：國民

健康署。

國民健康署(2020b)·衛生福利部國民健康署委託計畫-109 年校園主

要慢性病防治及推廣計畫-成果報告。

陳季員(2000)·慢性病兒童支持性團體的考量·護理雜誌, 47(2),

71-76。

曾于芬、高碧霞(2012)·運用生態系統理論於一位學齡期氣喘兒童之

護理經驗・護理雜誌，59(1)，96-103。

曾麗芬、蔣立琦(2005)・發展門診氣喘兒童個案管理模式・護理雜誌，
52(4)，71-76。

黃美智(2003)・正常化-慢性疾病兒童之家庭處理型態・護理雜誌，
50(2)，61-65。

賈淑麗、邱紋絹、陳潤秋(2018)・慢性病防治現況與未來・護理雜誌，
65(5)，13-19。

趙德寧(2013)・校園慢性病防治-氣喘高危險群之健康促進・健康生活
與成功老化學刊，5(1)，82-86。

蔣立琦、趙淑員、賴香如(1999)・發展氣喘兒童自我處理教育計劃・
護理雜誌，46(4)，15-22。

鄭淑貞(2008)・自我管理之概念分析-探討氣喘兒童的自我管理・護理
雜誌，55(5)，73-78。

鄭淑貞、李欣慈、李威德(2015)・中重度持續型氣喘兒童自我管理計
畫之成效・台灣醫學，19(3)，233-245。



氣喘疾病手冊【教師版】

編 著 : 衛生福利部國民健康署
總 編 輯 : 國立臺中科技大學中護健康學院護理系陳筱瑀教授
執 行 編 輯 : 國立陽明交通大學衛生保健組牛玉珍助理教授

國立臺中科技大學護理系劉秀枝兼任講師
新北市立積穗國民中學龍芝寧主任
國立臺中科技大學護理系謝澤銘研究助理
顧 問 團 隊 : 衛生福利部國民健康署吳建遠組長
衛生福利部國民健康署李惠蘭科長
臺大醫院北護分院小兒科湯國廷主治醫師
衛生福利部雙和醫院周明慧護理師
全國家長會長聯盟陳鐵虎榮譽理事長
健康促進學校中央輔導團張鳳琴中央委員
臺北市中正區東門國民小學王柔樺教師
桃園市中壢區新明國民小學姜智惠校長
教育部國民及學前教育署邱秋嬋專門委員
臺中市政府衛生局施靜儀主任秘書
健康促進學校中央輔導團吳淑美中央委員
中華民國學校護理人員協進會南投分會楊靜昀會長
中華民國學校衛生護理學會楊碧嫦理事
新北市新店區雙峰國民小學王耀德校長
彰化縣政府教育處張淑珠副處長

總 校 訂 : 臺大醫院北護分院小兒科湯國廷主治醫師
衛生福利部雙和醫院周明慧護理師

出 版 機 關 : 衛生福利部國民健康署
地 址 : 臺北市大同區塔城街 36 號
網 址 : <https://www.hpa.gov.tw/>
電 話 : (02)2522-0888
出 版 年 月 : 111 年 4 月



本書同時刊登於國民健康署網站，網址為
<https://www.hpa.gov.tw/>

版 次 : 初版
定 價 : 新台幣 25 元

展 售 處 :
G P N : 1011100757
I S B N : 978-626-7137-08-6

著作財產權人 : 衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. .Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. .(TEL:886-2-25220888)



經費由國民健康署運用菸品福利捐支應

〔廣告〕