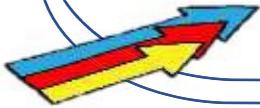




生活技能融入健康議題教學小單元



國小/國中/高中職



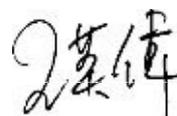
序

世界衛生組織倡議，推動以技能為基礎的健康教育（Skills-based health education）是促進學童與教職員健康的有效策略。生活技能的定義為「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」。生活技能包括各種心理社會能力、人際溝通技巧、面對生活中的挑戰能批判性及創造性思考、做決定、訂定目標並解決問題等等，共計有 14 種生活技能。生活技能可廣泛應用於健康體位、視力及口腔保健、菸檳防制等各項健康議題，可培養學生健康帶著走的能力，對於落實健康生活型態至為重要。

為落實校園健康促進工作，衛生福利部(前行政院衛生署)及教育部前於 95 年共同出版「生活技能在健康教學上的應用」，透過加強生活技能方面的教學，統合健康促進學校計畫推動，使國小及國中學生面對不同生活情境，能採取及時而適切的處置，逐步養成健康生活的能力。106-107 年本署與教育部國民及學前教育署結合 12 年基本國民教育健康與體育領域新課綱學習重點與核心素養內涵，針對國小、國中及高中職學生開發以「生活技能」為核心的健康教學模組，包括健康飲食、身體活動及健康體位 3 大面向教學單元，透過生活情境脈絡引導，進行概念形成、演練與維持的學習，提供課程教案及教材資源，以作為教師進行教學的參考，並於 107-108 年在全國 22 縣市 205 所學校共同推動。

為協助校園結合 12 年基本國民教育新課綱之素養教學，推廣生活技能融入健康議題教學，本署與教育部國民及學前教育署期由健康促進學校的推展，發展生活技能小單元應用及優化宣導影片，並增加輔助教材的趣味性，幫助學校透過跨單位合作提升生活技能健康教學效能，培養學生因應解決健康生活需求與挑戰的行動力與素養。

衛生福利部國民健康署署長



謹識

序

學生的健康是國力的重要根本，教育部於 91 年即與衛生福利部(前行政院衛生署)共同簽署「學校健康促進計畫聲明書」，至今已完成輔導全國各國中小學與高級中等學校共同加入健康促進行列，達到聯合國教科文組織與世界衛生組織「每個學校皆為健康促進學校」的目標，讓學生在更優質健康的校園中學習與成長，也讓臺灣學童健康環境強化與世界的接軌。

依據健康促進學校成效評價調查結果顯示，有推動健康促進與教學活動的校園，學生的健康認知、態度與行為表現都明顯較佳。本署為建立健康促進學校支持網絡，積極進行跨部會合作，並參採各界資源與專家學者建議，落實健康教育生活技能融入教學，配合十二年國教各項核心教育理念，鼓勵學校精進健康促進措施，讓親師生都能建立良好的健康觀念與態度，並透過健康行為予以落實。

「工欲善其事，必先利其器！」推動學校健康促進計畫需要專業的教材做基礎，衛生福利部國民健康署將 107 年出版的生活技能融入健康教材模組予以優化，連結各學制的學生健康生活情境，設計參與互動、體驗探究的教學活動，並拍攝教學示範影片，協助校園營造健康支持的學習環境以提升學生知能，展現健康素養與行動力，讓校園成為充滿健康概念的學習場域。

感謝衛生福利部國民健康署對強化學童健康環境的支持與努力，與教育部結合各中央部會、地方政府與學校體系，共同推動健康政策，並結合家庭與社區資源，讓校園持續落實各項健康理念。展望未來，期盼各界持續合作與努力，讓我們的學生透過更多元的學習，在心中扎根健康素養，進而落實於日常生活之中，成為身心更健康的現代公民。

教育部國民及學前教育署署長



謹識

目 錄

	頁 碼
一、 編輯理念	01
二、 課程主題及核心素養項目與說明	02
三、 教案設計	04
四、 教學實施	05
五、 教案內容與評量	06
(一) 國小學習階段	06
1. 視力保健融入生活技能小單元	06
2. 口腔保健融入生活技能小單元	17
(二) 國中學習階段	27
1. 全民健保融入生活技能小單元	27
2. 性教育融入生活技能小單元	35
3. 菸害防制融入生活技能小單元	45
(三) 高中職學習階段	55
1. 健康體位融入生活技能小單元	55

生活技能融入健康議題教學小單元

一、編輯理念

健康教學乃是學校衛生的核心工作，強化生活技能的健康教學亦是健康促進學校六大範疇之一(WHO, 1996)，生活技能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，以建立健康生活型態，進而實踐全人健康教育理念。

因此，為落實生活技能健康教學理念，編輯設計《生活技能融入健康議題教學小單元教材》提供教案與教學示範影片，引導教師能輕鬆備課與提升生活技能教學效能。進而運用動畫、簡報、學習單等多元媒材，進行生活技能演練、運用之教學，促進學生樂於參與學習，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。

二、課程主題及核心素養項目與說明

小單元	階段	健康議題	生活技能	對應核心素養項目	核心素養項目說明	版本冊次	課本單元
小單元 (1)	國小	視力保健	目標設定	A2 系統思考 與 解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	翰林 4上	單元5第一章 護眼小專家
						康軒 2上	單元2第一章 眼耳鼻急救站
						南一 2上	單元1第二章 愛護五官
小單元 (2)	國小	口腔保健	自我 監督 管理	A3 規劃執行 與 創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	翰林 4上	單元5第二章 寶貝我牙齒
						康軒 1上	單元3第一章 乾淨的我
						南一 4上	單元1第三章 寶貝牙齒
小單元 (3)	國中	全民 健保	做 決定	A2 系統思考 與 解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	康軒 7下	單元1第二章 醫療保衛戰
						南一 8上	單元2第一章 一生醫世

小單元	階段	健康議題	生活技能	對應核心素養項目	核心素養項目說明	版本冊次	課本單元
小單元(4)	國中	性教育	自我覺察	A1 身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	翰林 7上	單元2第三章 打破刻板印象
						南一 8上	單元1第三章 性福保典
小單元(5)	國中	菸害防制	有效拒絕	B1 符號運用與溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。	翰林 8上	單元1第三章 我不吸菸我拒毒
						康軒 7下	單元2第一章 菸害現形記
						南一 7下	單元1第一章 菸誤人生
小單元(6)	高中 高職	健康體位	問題解決	A2 系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	幼獅 10上	單元1第二章 健康活力美
						育達 10上	單元1第二章 青少年常見健康問題

◆ 教學內容可依教學架構彈性調整至其他健康議題。

三、教案設計

每個小單元教案設計皆包含：引起動機、發展活動、統整活動等完整教學歷程與媒材。說明如下：

歷程	活動名稱	教學內涵	媒材
教學導入	健康生活 Show	連結學生健康生活情境，有脈絡地呈現因應健康議題的需求與挑戰之生活技能運動。	動畫
	健康發言人	根據動畫健康生活情境，以「3W」What - So What - Now What 進行提問，引導學生對生活技能概念與運用的自我覺知及省思，產生有意義的感知，以及真正的理解，提升健康行動的實踐。	
發展活動	健康練功坊	提供與整合生活技能核心概念，包括：危害覺察、知識理解、價值建立、因應策略技能、健康行動等多元層次的內涵，以強調學習是完整性。 設計以學生參與為主的互動性學習活動，以期學生能遷移所學，持續精進生活技能演練與運用在各種健康議題生活情境。	簡報 ppt 學習單
統整活動	健康生活家	進行情境式評量，以瞭解與回饋學生學習成效與表現，以深化生活技能的學習。	情境式提問

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的精實完整教學。

(一) 輕巧微型教學

歷程	活動名稱	時間	活動內容
教學導入	健康生活 Show	5-10 分鐘	生活技能動畫情境觀賞
	健康發言人		「3W」 What- So What- Now What 提問引導學生省思回答
發展活動	健康練功坊	12-15 分鐘	健康議題情境生活技能演練與運用
統整活動	健康生活家	3-5 分鐘	情境式提問搶答，教師回饋與獎勵。

(二) 精實完整教學

歷程	活動名稱	時間	活動內容
教學 導入	健康生活 Show	3 分鐘	生活技能動畫情境觀賞與說明
	健康發言人	12 分鐘	1. 「3W」提問引導學生回答分享。 What：覺察客觀事實 So What：反思意義詮釋 Now What：行動選擇決策 2. 生活技能概念說明，包括：指出生活技能與行為之相關、適切與不適切的生活技能、釐清生活技能的迷思、生活技能內涵概念具體化等。

發展 活動	健康練功坊	國小 20 分鐘 國中 25 分鐘 高中 30 分鐘	1. 提供健康議題情境增進學生生活技能演練表現、觀察示範、回饋與修正的學習機會。 2. 分組討論、合作學習完成學習任務，提升學習成效。
統整 活動	健康生活家	5 分鐘	呈現情境式選擇題，進行分組競賽搶答，回饋與獎勵，延伸與深化學習。

五、教案內容與評量

教案共分為六個小單元，包含：國小階段分為視力保健融入生活技能小單元及口腔保健融入生活技能小單元；國中階段分為全民健保融入生活技能小單元、性教育融入生活技能小單元及菸害防制融入生活技能小單元；高中階段為健康體位融入生活技能小單元等，每一個小單元均包括教學內容與問卷評量工具。

(一) 國小學習階段

1. 視力保健融入生活技能小單元

(1) 教學內容：

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
【單元一】 看見美好未來 —使用 3C 的 時間管理	目標設定	視力保健	能仿照演練目標設定生活技能，以設定個人使用 3C 時間管理的具體目標，訂定適宜的使用時間，以維護眼睛的健康。	國小高年級

圖片	對話框與背景說明
 <p>讓自己有規律運動的習慣</p>	<p>雖然我目前的體型是在正常的範圍之內，不過我很少運動，所以還是來設定目標來讓自己有規律運動的習慣！</p>
 <p>這樣就可以用老師介紹的目標設定了</p>	<p>建議：「太好了，這樣就可以用老師介紹的目標設定了！」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 具體易懂 2. 可測量的 3. 可達成的 4. 具實際性 5. 有時間期限
 <p>講出「打球」就會比「運動」還要更具體</p>	<p>要素一、具體易懂 像你蠻喜歡打球，講出「打球」就會比「運動」還要更為具體。</p>
 <p>讓自己可以檢核是否達成</p>	<p>要素二、可測量的 這個我知道！要再加上打球的時間，讓自己可以檢核是否達成！</p>
 <p>還是建議你在設定目標時</p>	<p>要素三、可達成的 不過，還是建議你在設定目標時要注意自己是否能做到，當設定一個達不成的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望後放棄！</p>



要素四、具實際性

其實這一項跟上一項很像欸，如果我一開始就設定要跑操場 30 圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點挑戰就好！



要素五、有時間期限

還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早就沒有動力再完成。



唉！！我發現在一開始的目標中再多考慮五個元素：具體易懂、可測量的、可達成的、具實際性、有時間期限，就變成「具體好操作的目標了耶」！之後可以把這技能運用在好多地方~



【統整目標設定五要素】

	問題層面	問題內容	配合教材
健康發言人	1. What 覺察客觀事實 看到故事中的人、物、時、地、事	<p>【提問】影片中主角設定規律運動目標時，運用了哪幾個要素呢？</p> <p>【統整】目標設定有具體易懂、可測量的、可達成的、具實際性及有時間期限等五個要素。</p>	簡報 3-4

健康 發言人	<p>2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法</p>	<p>【提問】你(或是家人、親友)曾經設定過跟健康相關的目標嗎?所設定的目標是什麼?這樣的目標你覺得有符合目標設定的要素嗎?</p> <p>【統整】舉例指出：在視力保健我設定每次看書 30 分鐘，就要休息 10 分鐘，這是符合可測量的目標。</p>	簡報 5
	<p>3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用</p>	<p>【提問】你有聽過「3C 少於 1」的視力保健目標嗎?這個目標的內容是什麼?你會如何來訂定符合目標設定 5 要素的視力保健目標呢?</p> <p>【統整】視力保健「3C 少於 1」是指每日使用 3C(包括手機、電腦、平板等)的時間不超過 1 小時。</p>	簡報 6
健康 練功坊	<p>圖片</p>		<p>對話框與背景說明</p>
	<p>【單元名稱】 看見美好未來— 使用3C產品的時間管理</p>  <p>練習目標設定技能 →以設定個人使用3C產品時間管理的具體目標。</p>		<p>用投影片呈現教學歷程</p> <p>教師：因班上同學近視情況嚴重，調查後發現使用 3C 產品時間太多，引導學生演練目標設定「使用 3C 產品的時間管理」</p> <p>學生：準備分組進行演練</p>
		<p>老師播放「身體活動心方向-目標設定動畫」。</p>	

What?

影片中主角設定規律運動目標時，運用了哪幾個要素呢？



用投影片呈現教學歷程

教師提問：影片中主角設定規律運動目標時，運用了哪幾個要素呢？

目標設定有：具體易懂、可測量的、可達成的、具有實際性及時間期限等五個要素。



決定要做個掌握健康體位的主人！行動前，先立下努力目標。

目標設定技能的五項要素



影片情境

像你蠻喜歡打球，打會講出「打會打球」運動，還要更具體。

這個我知道！要再增加打球的時間，讓自己可以檢驗是否達成！

不過，還是建議你在設定目標時，常常問自己：「如果做不到，會設定一個達不成的目標，那起來會很痛苦，而且會很容易放棄放棄！」

其實這一個跟上一個很像，如果我一開始就設定量地目標困難，是不可能做到的，最好的方法就是多定目標的運動量，再定一個挑戰的就好！

還有，記得定下一個時間來檢驗自己的成果吧！如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這些事情時，早就沒有動力再完成，且——

教師再次透過影片情境，強化學生對這五項要素的記憶與理解。

So What?

你(或是家人、親友)曾經設定過跟健康相關的目標嗎？
所設定的目標是什麼？
這樣的目標你覺得有符合目標設定的要素嗎？



教師提問：你(或是家人、親友)曾經設定過跟健康相關的目標嗎？所設定的目標是什麼？這樣的目標你覺得有符合目標設定的要素嗎？

舉例指出：在視力保健我設定每次看書 30 分鐘，就要休息 10 分鐘，這是符合可測量的目標。

Now What?

你有聽過「3C少於1」、「3010」的視力保健目標嗎？
這個目標的內容是什麼？



3C是對電腦 (Computer) 及其週邊、通訊 (Communications, 多半是手機) 和消費電子 (Consumer-Electronics) 三種家用電器產品的代稱。

電腦、立響器材、DVD播放機

老師提問:未來會如何運用目標設定來改善使用 3C 產品的時間管理?

說明 3C 與 3010 的定義



阿寶:我平常安親班下課後都好晚了,爸媽不准我使用電腦和手機,但假日的時候,可以窩在家裡打線上遊戲,往往連續三小時以上呢!



「阿寶」的情況可以如何設定目標呢？
請小組討論協助他完成唄!

7

教師舉例劇中人物的情形,學生分組討論阿寶的使用情形,逐一設定目標以進行改善。



分組討論

- 情境中阿寶的狀況是什麼？
- 阿寶設定使用3C產品的時間管理目標是什麼？

- ✓具體易懂
- ✓可測量的
- ✓可達成的
- ✓具實際性
- ✓有時間期限



小組討論後將目標寫在白板上,教師提醒學生再檢核有否達到五要素。

我想要減少使用3C產品的使用時間!

要做到使用3C產品的時間管理需要先根據自己的情況，**設定目標**逐步達成。

要素一 **具體易懂**

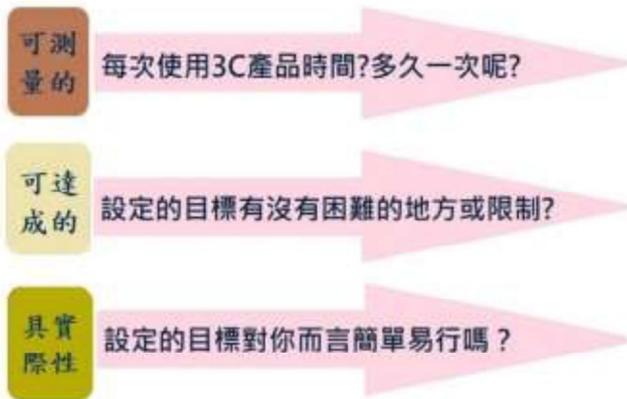
教師提醒學生要以阿寶的情況，訂定的目標是否具體易懂？

目標設定要素檢核



萬一無法做到這三項，則返回重新規劃。

檢視此目標的可測量性、可達成及具實際性。萬一無法做到這三項，則返回重新規劃。



教師引導學生檢視目標設定，並再次確認是否可測量?可達成?具實際性?萬一無法做到，則返回重新規劃。

3C少於一大進擊

要如何進行
使用電腦時
間管理的活
動呢？

假日使用電腦或手機只能有
60分鐘，且30分鐘要讓眼睛休
息10分鐘。



- ◆可以分段累積使用時間，不超過六十分鐘
- ◆眼睛休息可以到戶外走走、輕鬆遠眺或閉目養神，不再注視螢幕

教師舉例阿寶的目標設定是否有包括五要素，並介紹讓眼睛休息的方法。

時間
期限



記得定下一個時間來檢視
自己的成果吧！



我想要在未來一個月內能做到！

各組再討論寫下時間期限。

可測
量的

輪流檢視各組的目標設定！



可達
成的

要如何進行
使用電腦時
間管理的活
動呢？

假日使用電腦或手機只能有
60分鐘，且30分鐘要讓眼睛休
息10分鐘。



- ◆可以分段累積使用時間，不超過六十分鐘
- ◆眼睛休息可以到戶外走走、輕鬆遠眺或閉目養神，不再注視螢幕

具實
際性

12

小組輪流檢視各組的目標設定，若能符合以上五要素原則就給予綠色貼紙一張。

<p>健康 練功坊</p>		<p>教師總結:有周詳的目標設定，才能夠有明確的成效，但目標必須訂在合理範圍，逐步達到預期的最後目標。</p> <p>看看目標是否符合：</p> <p>具體易懂/可測量的/可達成的/具實際性/有時間期限</p>
<p>健康 生活家</p>	<p style="text-align: center;">情境題</p> <p>1. <u>小明</u>視力檢查發現是視力退步了，心裡想：可能最近晚上睡前使用手機、電腦的時間太多了。如果你是<u>小明</u>，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？</p> <p>2. <u>小華</u>的視力 1.0，但每次玩線上遊戲往往超過 1 小時，欲罷不能，如果你是<u>小華</u>，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？</p> <p>3. 如果你也像<u>阿寶</u>一樣，在假日時會瘋狂的玩線上遊戲，你覺得以下哪一項行動目標比較容易達成呢？</p>	<p style="text-align: center;">選項</p> <p>(a)我以後都不再使用手機電腦了。</p> <p>(b)我週一到週五限定每天使用手機電腦 1 小時，但放假日就不限定。</p> <p>(c)未來一個月內，睡前不使用手機，且每天累積使用不超過 1 小時。</p> <p>(a)我以後會控制自己使用網路的時間。</p> <p>(b)我玩線上遊戲的時間要每 30 分鐘讓眼睛休息 10 分鐘才能繼續玩。</p> <p>(c)未來一個月內，我會逐漸減少自己每天玩線上遊戲的時間不超過 1 小時，且做到 3010。</p> <p>(a)我不會在假日玩線上遊戲。</p> <p>(b)我會請家長協助設定網路的上線時間以 1 小時為限，且使用 30 分鐘後要讓眼睛休息 10 分鐘。</p> <p>(c)我會控制自己使用網路的時間，使用 30 分鐘讓眼睛休息 10 分鐘。</p>

看見美好未來—使用 3C 產品的時間管理



思考自己的「使用 3C 產品的時間管理目標是什麼？」寫在

以下學習單內：

<p>● 我做到「3C 少於一」的情形是...</p>	<p><input type="checkbox"/>沒有意願做</p> <p><input type="checkbox"/>有意願但還沒有做到</p> <p><input type="checkbox"/>已經持續做了一段時間</p>
<p>● 我設定的「使用 3C 產品的時間管理」的目標是...</p>	<p>我_____ (姓名)</p> <p>從_____開始到_____時候 (日期)</p> <p>我要做到<u>使用 3C 產品的時間管理</u></p> <p><input type="checkbox"/>使用時間每 30 分鐘休息 10 分鐘</p> <p><input type="checkbox"/>每天不超過 1 個小時</p>
<p>● 我的目標是否符合...</p>	<p><input type="checkbox"/>具體易懂</p> <p><input type="checkbox"/>可測量的</p> <p><input type="checkbox"/>可達成的</p> <p><input type="checkbox"/>具實際性</p> <p><input type="checkbox"/>時間期限</p>

附件
(學習單)

示範
教學

台灣健康促進學校/資源專區/影音
<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/list>

(2)評量問卷內容:

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷 - 國小版

視力保健議題評量工具

◆ 背景資料

1. 學校名稱：_____ 班級：_____

2. 性別：男 女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握
---	----------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------

1. 我能依據視力檢查的結果，反省及重新設定 3C 的時間管理之目標。

2. 我能設定具體可行的目標，以達到 3C 的時間管理。

過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
---------------------------------	------------------	--------	-------------	-------------	-----------------------

3. 我喜歡「使用 3C 的時間管理」的活動。

4. 「使用 3C 的時間管理」活動對我視力保健行為有幫助。

5. 我能設定具體可行的目標，以達到 3C 的時間管理。

6. 對於「使用 3C 的時間管理」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！
我的想法是.....

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

2. 口腔保健融入生活技能小單元

(1)教學內容:

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
【單元一】 一口好牙每天 餐後睡前潔牙	自我監督 管理	口腔保健	演練自我監督管理生活技能，每天餐後 睡前潔牙並實踐二星期記錄。	國小 高年級學生

健康 生活 Show	圖片	對話框與背景說明
		<p>步驟一、選擇一項待改進的習慣 經過測量後，了解自己是健康體位，但又發現自己的運動習慣不是很好，所以想要為了健康來改變。</p>
		<p>步驟二、訂定改變的目標 根據「目標設定」列出具體目標：具體易懂、可測量的、可達成的、具實際性、有時間期限。</p>
		<p>步驟三、擬訂執行計畫及獎勵方式 更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。</p>
		<p>步驟四、簽訂契約 將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。</p>

健康 生活 Show			<p>步驟五、確實執行並填寫紀錄卡 按照計畫逐一完成自己的目標。</p>
			<p>統整自我監督管理五步驟</p>
健康 發言人	問題層面	問題內容	配合教材
	<p>1. What 覺察客觀事實 看到故事中 人、物、時、地、事</p>	<p>【提問】影片中主角實踐自我監督管理技能用了哪五步驟？ 【統整】自我監督管理有五個步驟，前面目標的設定要確實，按照計畫逐一完成自己的目標並運用自我獎勵以提高達成率。</p>	簡報 3-4
<p>2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法</p>	<p>【提問】你曾經使用過自我監督管理技能嗎？你覺得這樣做對你的健康行為建立會有什麼幫助呢？ 【統整】行為的建立需要長時間的培養，按照計畫逐一達成自己的目標。</p>	簡報 5	

<p>健康 發言人</p>	<p>3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用</p>	<p>【提問】你會如何運用自我監督管理生活技能來完成每天餐後睡前潔牙的目標呢？ 【統整】訂定 SMART 目標設定後，按照計畫每天監控自己餐後睡前潔牙的情形。</p>	<p>簡報 6</p>
<p>健康 練功坊</p>	<p>圖片</p>		<p>對話框與背景說明</p>
	<p>【單元名稱】 一口好牙- 每天餐後睡前潔牙</p>  <p>演練自我管理與監控的技能 →以成功執行每天餐後睡前潔牙行動。</p>		<p>教師說明學習目標，演練自我管理與監控的技能來建立餐後潔牙的習慣養成。</p>
			<p>老師播放「身體動起來-自我監督管理動畫」。</p>
<p>What? 影片中主角實踐自我管理技能用了哪五步驟?</p>  <p>前面目標的設定要確實，按照計畫逐一完成自己的目標並運用自我獎勵以提高達成率。</p>		<p>用投影片呈現教學歷程教師提問：影片中主角實踐自我管理技能用了哪五步驟？</p> <p>自我管理有五個步驟，前面目標的設定要確實，按照計畫逐一完成自己的目標並運用自我獎勵以提高達成率。</p>	



教師再次透過影片情境，強化學生對這五個步驟的記憶與理解。

So What?

你曾經使用過自我監督管理技能嗎？
你覺得這樣做對你的**健康行為建立**會有什麼幫助呢？

行為的建立需要**長時間的培養**，
按照計畫逐一達成自己的目標。



教師提問：你曾經使用過自我監督管理技能嗎？你覺得這樣做對你的健康行為建立會有什麼幫助呢？

鼓勵學生踴躍回答

Now What?

你會如何運用**自我監督與管理生活技能**來完成每天**餐後睡前潔牙**的目標呢？

訂定SMART目標設定後，按照計畫每天監控自己餐後睡前潔牙的情形。

教師提問：你會如何運用自我監督管理生活技能來完成每天餐後睡前潔牙的目標呢？

鼓勵學生踴躍回答。

教師統整訂定 SMART 目標設定後，按照計畫每天監控自己餐後睡前潔牙的情形。



阿寶：老師說牙齒保健很重要，三餐飯後和睡前都要潔牙，所以在家裡用餐後及睡前，媽媽會提醒我要刷牙，但在學校吃過營養午餐後，我會趕著和同學去打球，常常就忘了潔牙了。



「阿寶」的情況可以如何自我監督管理每天午餐後潔牙呢？
請小組討論協助他完成唄！

7

老師引導學生阿寶的案例，每天要如何做到午餐飯後潔牙呢？



分組討論

- 情境中阿寶的狀況。
- 針對阿寶的情況，自我監督管理每天午餐後潔牙。



老師引導分組討論：情境中阿寶的情況，以及阿寶的自我監督管理每天午餐後潔牙。

步驟一

【選擇一項待改進的習慣】

步驟二

【訂定改變的目標】



我要每天午餐後潔牙！

老師引導學生思考所擬的步驟一和二是否正確？

步驟三 【擬訂執行計畫及獎勵方式】

健康目標：每天午餐後潔牙

●我要達成每天午餐後潔牙的行動是…

●達到目標時，給自己獎勵是什麼…

要如何進行
及獎勵自己

獎勵自己的方式適合嗎?

老師引導學生訂定執行計畫與獎勵方式，共同討論全班達成率及獎勵方式。

步驟四 【簽訂契約】

訂定時間
與簽訂約定



將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。

老師引導學生完成步驟四，會進行多少時間？並將此計畫書寫下來，貼在書桌或壓在學校桌墊下，時時提醒自己。

步驟五 【確實執行並填寫紀錄卡】



◎2星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打X)
並自我反省…

【親子健康互動區】
家長觀察小朋友口腔
潔牙的情形，請您為
他鼓勵、加油和協助!

每天午餐後潔牙
→執行記錄
→自我反省
→家長鼓勵



老師鼓勵學生確實執行未來2週的行動記錄，並能自我反省，也邀請家長加入提供協助。

各組以白板呈現討論的結果-
阿寶的自我監控管理計畫

- ☑列出具體目標
- ☑要如何進行及獎勵自己
- ☑訂定時間與簽訂約定

YES, I do!



各組分享：

請學生分享討論後的想法與實際作為。



自我監督管理引導你成為
每天午餐後潔牙的健康行動者。

確實執行與記錄

按照計畫
逐一完成
自己的目
標。

自我監督管理紀錄表 (請利用「 <input type="checkbox"/> 」填列對勾「 <input type="checkbox"/> 」填列錯勾)												
日期	星期	時間	刷牙	漱口	擦牙膏	擦牙刷						
10/1	一	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/2	二	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/3	三	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/4	四	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/5	五	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/6	六	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									
10/7	日	12:00-12:30	<input type="checkbox"/>									

● 若要修改的表格加打「」錯勾 對勾 遺漏勾

請在自我監督管理紀錄表上簽名：

老師鼓勵學生能按照計畫逐一完成自己的目標。

教師結語



運用自我監督管理來改善並建立自己的健康行為習慣，記錄的過程也是一種學習唷！讓自己明白有哪些地方要加強，但做到了，是不是很有成就感呢！

我一定會成功！



老師總結並鼓勵學生每天要誠實記錄！

	情境題	選項
健康 生活家	<p>1. <u>小明</u>設定了2週自我監督管理每天記錄是否有午餐飯後潔牙，但發現不是那麼容易做到。如果你是小明，你會怎麼想呢？</p>	<p>(a)直接放棄不管它了。</p> <p>(b)找出原因並尋求支持與協助，努力完成。</p> <p>(c)做不到就算了但會認真記錄。</p>
	<p>2. <u>小華</u>不喜歡喝含糖飲料且每天經常喝白開水，但是還沒有建立餐後潔牙的習慣，如果你是小華，你會為自己監控管理以下哪一項行動目標呢？</p>	<p>(a)我每天不喝含糖飲料。</p> <p>(b)我每天要喝足 1000CC 的白開水。</p> <p>(c)我每天餐後要潔牙。</p>
	<p>3. <u>阿寶</u>開始監控管理每天午餐飯後潔牙，你覺得以下哪一項給自己的獎勵比較適合呢？</p>	<p>(a)跟爸媽分享心得，期待全家旅行。</p> <p>(b)只要我有做到，請爸媽給我零用錢買飲料喝。</p> <p>(c)請爸媽陪我看電影，可以吃到電影院的特餐。</p>

每天餐後睡前潔牙-自我監督管理

我睡前潔牙活動宣言

健康目標：每天餐後睡前潔牙

- 我要達成每天餐後睡前潔牙目標的行動是什麼…
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼…



2 星期的行動記錄（做到打✓；沒做到打 X）並自我反省…

日期	月日 星期（ ）						
是否做到	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前
日期	月日 星期（ ）						
是否做到	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前

- 我覺得我的表現如何？很棒 不錯 還要加油

寫下自我鼓勵的話：_____



【親子健康互動區】家長觀察小朋友身體活動的情形，
請您為他鼓勵、加油和協助：

附件
(學習單)

示範
教學

台灣健康促進學校/資源專區/影音

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

(2)評量問卷內容:

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國小版

口腔保健議題評量工具

◆ 背景資料

1.學校名稱：_____ 班級：_____

2.性別：□男 □女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握
1. 我能擬定餐後潔牙執行計畫與獎勵方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能監督自己做到餐後潔牙並記錄。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能依據記錄的結果，反省及監督自己餐後潔牙的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
4. 我喜歡「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對於「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！ 我的想法是.....	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>				

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

(二)國中學習階段

1. 全民健保融入生活技能小單元

(1)教學內容：

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
生病去哪裡？	做決定	全民健保	能演練做決定的技能，達到珍惜健保資源的合理就醫行為。	國中學生

健康 生活 Show	圖片	對話框與背景說明
		<p>步驟一、先確定必須作決定 早上第一件最重要的事是： 「早餐要吃什麼？」 <u>大明</u>：早餐要吃什麼呢？</p>
		<p>步驟二、列出所有可能的選擇 大家開始提出各種早餐選項：</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 燒餅油條夾蛋+米漿 ★ 鐵板麵+奶茶 ★ 總匯三明治+果汁





燒餅油條夾蛋+奶茶
優點：很久沒吃了，可以回味一下
缺點：熱量蠻高的

鐵板麵+奶茶
優點：是自己喜歡的口味
缺點：比較容易造成脹氣，營養素種類偏少

總匯三明治+果汁
優點：能攝取到最多種類的營養素
缺點：通常果汁都需要額外準備，有點麻煩



步驟四、做出決定

最後，大明決定今天的早餐！

大明：我決定要吃：「總匯三明治+果汁」



步驟五、評價決定：這是一個好的決定嗎？

大明冷靜思考，這是不是一個好的決定... 大明：雖然這不是我最愛吃的，但這是營養最均衡的一項選擇，如果沒有時間榨果汁，可以換成水果，這對於目前的我，是個好的選擇！

	問題層面	問題內容	配合教材
健康發言人	1. What 覺察客觀事實 看到故事中 的人、物、時、地、事	影片中 <u>大明</u> 是如何做決定的呢？他做了什麼決定？	簡報 3-4

健康 發言人	2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法	你曾經在生活的哪些健康情境中做過決定呢？ 做決定的效果好不好？	簡報 5
	3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用	你知道當自己生病的時候，生活中有哪些就醫的選擇嗎？ 該怎麼決定自己的就醫行為呢？	簡報 6-10
健康 練功坊	圖片		對話框與背景說明
	<p>生病去哪裡？</p>  <p>能演練做決定技能→ 了解就醫的選項， 思考並判斷思考就醫的選擇</p>		<p>教師說明教學目標與活動內容：</p> <p>藉由生病就醫的情境模擬演練做決定的生活技能。</p>
 <p>觀看影片 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-164</p>		<p>教師播放影片「做決定」作為生活技能的示範。</p>	

What?

影片中大明是如何做決定的呢？

他做了什麼決定？

3

教師提問 3W 中的「What」：

1. 影片中大明是如何做決定的呢？
2. 他做了什麼決定？

學生根據影片回答問題。

「做決定」技能要如何做？有5個步驟：



教師說明「做決定」技能 5 個步驟：

- (1) 先確定你必須做決定
- (2) 列出所有可能的選擇
- (3) 列出所有選擇的優缺點
- (4) 做出決定
- (5) 評價決定

So What?

你曾經在生活的哪些健康情境中做過決定呢？

做決定的效果好不好？

教師提問 3W 中的「So What」：

1. 你曾經在生活的哪些健康情境中做過決定呢？
2. 做決定的效果好不好？

學生根據生活經驗回答問題。

Now What?

你知道當自己生病的時候，生活中有哪些就醫的選擇嗎？

該怎麼決定自己的就醫行為呢？

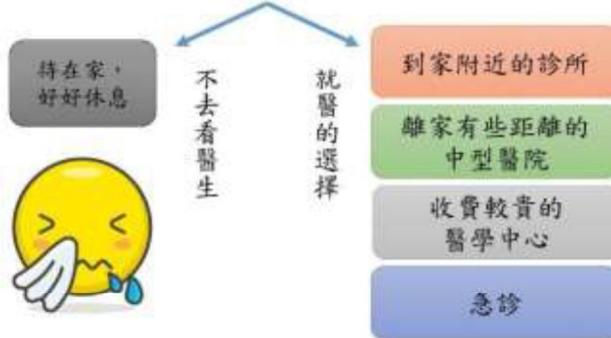
教師提問 3W 中的「Now What」：

1. 你知道當自己生病的時候，生活中有哪些就醫的選擇嗎？
2. 該怎麼決定自己的就醫行為呢？

學生回答問題。

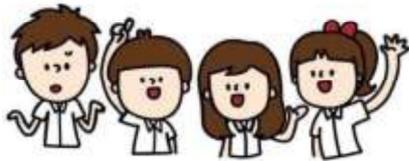
做決定—情境演練

小美今天早上起床就一直打噴嚏，
到放學時鼻水仍是流不停.....



教師說明：做決定可以用在許多情境中，但是首先需要確認自己有做決定的必要。教師利用就醫情境舉例說明，列出可能的選擇，引導學生分析後再做出決定。

- 哪一種就醫的選擇是最好的呢？為什麼？
- 每一種就醫選擇，分別有哪些優缺點呢？



8

學生小組討論，依照情境演練分析過程，再做出決定。並發表做決定的原因。

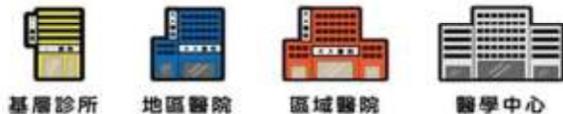


這是一個好的決定嗎？

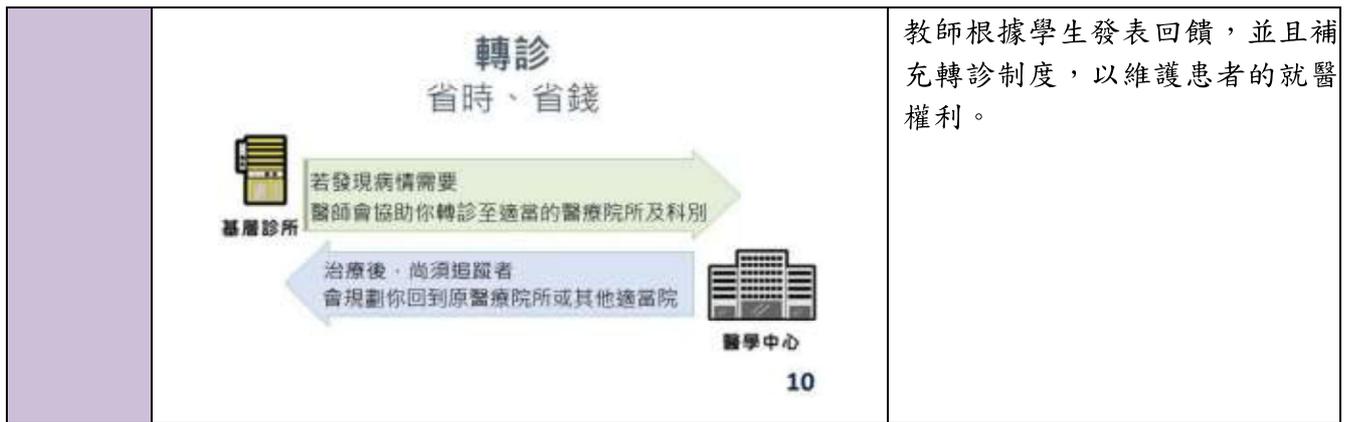
發揮更大的醫療資源使用效益

**分級
醫療**

醫院：專注照顧急重症患者
診所：由家庭醫師照顧一般民眾健康



教師根據學生發表回饋，並且介紹醫療分級的概念，以發揮醫療資源的使用效益。



	情境題	選項
健康 生活家	<p>1. 小名住在大醫院隔壁，某天她感冒了，發燒超過 39 度，媽媽說要帶她去看醫生…</p> <p>如果你是<u>小名</u>，你會去哪裡就醫，下列選項何者比較符合你做決定的情況？</p>	<p>(a) 隔壁的大醫院，媽媽說那邊的醫師比較有名。</p> <p>(b) 去大醫院急診，因為可以比較快得到治療，也更專業。</p> <p>(c) 去診所，雖然比較遠，但醫師比較了解自己的疾病史與用藥。</p> <p>(d) 想到上次看醫師的要還沒吃完，吃舊的藥就好。</p>
	<p>2. <u>小任</u>在學校跌倒了，一時站不起來。被送到健康中心時，腳踝非常疼痛還腫了起來。學校護理師建議<u>小任</u>聯絡家長，並且去醫院進一步檢查…</p> <p>如果你是<u>小任</u>，下列哪一種做法比較符合你的決定？</p>	<p>(a) 要是聯絡家長來，一定被罵慘了！因為害怕被罵，絕對不打電話。</p> <p>(b) 根據以前跌倒的經驗，應該很快就好了，決定忍痛回家。</p> <p>(c) 腳很痛！一定是骨折了！請學校護理師幫忙叫救護車幫忙送到醫院急診！</p> <p>(d) 學校護理師給的是專業意見，自己也感覺很疼，雖然請家長來會被罵，但還是去醫院檢查比較安心。</p>

班級：____ 組別：____ 組員：____

生病去哪裡？ 做決定演練討論單

幫忙分析各項選擇的優點與缺點，
最後圈選最後的決定！



在家休息

不看醫師

小美今天早上起床就一直打噴嚏，
到放學時，鼻水仍是流不停.....

優點	缺點
不花錢 可以趕快休息	可能會更嚴重

就醫選擇



基層診所

優點	缺點



中型醫院

優點	缺點



醫學中心

優點	缺點



急診

優點	缺點

附件
(學習單)

示範
教學

台灣健康促進學校/資源專區/影音

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

(2)評量問卷內容：

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國中版

全民健保議題評量工具

◆ 背景資料

1. 學校名稱：_____ 班級：_____

2. 性別：男 女

◆ 評量項目

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握	
1. 我能夠依照藥袋、藥盒或使用說明書所標示的使用方法按時服用藥品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 當我需要就醫或購藥時，我能夠自行找到居家或學校附近的醫療資源（醫療院所或藥局）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 購買藥品時，我能夠與藥師討論自己的症狀與目前正在服用的藥品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 使用藥品前，我能確認自己的症狀與藥品外盒或說明書之適應症是否相符。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
5. 我喜歡「生病去哪裡？」活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 「生病去哪裡？」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你對「生病去哪裡？」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！ 我的想法是.....	<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>				

~問卷到此填寫完畢~
感謝您的填答

2. 性教育融入生活技能小單元

(1)教學內容：

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
愛情你我他	自我覺察	性教育	運用自我覺察的生活技能，以展現健康的情感發展觀點。	國中學生

健康 生活 Show	圖片	對話框與背景說明
		<p>新聞正在報導<u>小美</u>最喜歡的偶像…</p> <p>播報：鄧阿琪跨年登台表演，不忘秀好身材…</p>
		<p>步驟一、我現在是怎麼想的？</p> <p><u>小美</u>開始想像如果自己的身材很好…</p> <p><u>小美</u>：明星們的身材都好好喔！</p>
	<p>步驟二、這個想法，讓我產生什麼情緒？</p> <p><u>小美</u>更進一步了解自己的情緒…</p> <p><u>小美</u>：羨慕明星的身材，又期待自己可以變成婀娜多姿！</p>	

健康 生活 Show		<p>步驟三、之前發生什麼事，讓我有這種感覺？</p> <p><u>小美</u>開始回想自己會有這想法的原因…</p> <p><u>小美</u>：因為大家都喜歡身材好的明星，我也希望別人喜歡我，所以想要讓身材變好!</p>
		<p>步驟四、這樣的感受，讓我想要做什麼？</p> <p><u>小美</u>開始思考自己的想要做的行動…</p> <p><u>小美</u>：其實我可以多關心同學，讓大家喜歡我，就不一定需要擁有好身材。</p>

	問題層面	問題內容	配合教材
健康 發言人	<p>1. What</p> <p>覺察客觀事實 看到故事中的 人、物、時、地、事</p>	<p>影片當中的<u>小美</u>是如何進行「自我覺察」呢？用在哪種情境上呢？是如何做到的？</p>	<p>簡報 3-4</p>
	<p>2. So What</p> <p>反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法</p>	<p>你曾經在哪些健康的生活情境中進行自我覺察呢？效果如何？</p>	<p>簡報 5</p>
	<p>3. Now What</p> <p>行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用</p>	<p>我們可以如何使用自我覺察的生活技能，在健康的情感發展中呢？會出現什麼效果？</p>	<p>簡報 6-15</p>

	圖片	對話框與背景說明
健康 練功坊	<p style="text-align: center;">愛情你我他</p>  <p>能演練自我覺察技能→ 了解自己對愛情的看法， 以建立健康愛情價值觀</p>	<p>用投影片呈現教學歷程</p> <p>教師：說明教學目標與活動內容 透過表達好感的情境演練自我覺察技能，了解自己對愛情的看法，並建立健康的愛情價值觀。</p> <p>學生：聆聽。</p>
	 <p>觀看影片 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-168</p>	<p>教師： 播放生活技能影片「自我覺察」</p> <p>學生：觀看影片</p>
	<p style="text-align: center;">What?</p> <p>影片中的小美是如何進行「自我覺察」呢？</p> <p>用在哪種情境上呢？</p> <p>是如何做到的？</p>	<p>教師提問 3W 中的「What」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中的小美是如何進行「自我覺察」呢？ 2. 用在哪種情境上呢？是如何做到的？ <p>學生根據影片回答問題。</p>



透過影片中情境，教師與學生討論「自我覺察」技能要如何做？

如右圖中內容。

So What?

你曾經在生活中的健康情境裡，使用過「自我覺察」生活技能嗎？

效果如何？

教師提問 3W 中的「So What」：
你曾經在哪些健康的生活情境中進行自我覺察呢？效果如何？

學生根據生活經驗回答問題

教師回饋：

自我覺察能夠幫助自我了解對一件事情的看法，這些看法會逐漸累積成為自己的價值觀，並且深深地影響自己的每一次行動。

Now What?

「自我覺察」可以如何運用在情感的健康發展中呢？

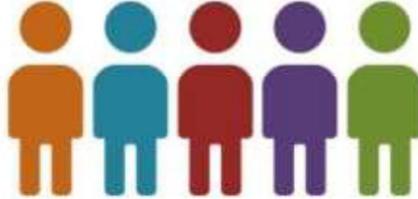
會產生什麼影響與幫助？

教師提問 3W 中的「Now What」：
我們可以如何使用自我覺察的生活技能，在健康的情感發展中呢？會出現什麼效果？

學生回答問題。



有許多勇士向公主巧伊絲告白，哪一位才能獲得她的芳心呢？



教師發下學習單給各組，引導學生討論「如果自己是公主巧伊絲，遇到這些勇士的告白，你會怎麼選擇呢？」

學生聆聽故事。



親愛的公主，愛情是天注定的，一見鍾情是上天最好的安排，「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」。相信我，我一定許一個妳浪漫的未來！

浪漫之愛

浪漫勇士



教師分別介紹勇士們的表白與立場。

浪漫勇士：

親愛的公主，愛情是天注定的，一見鍾情是上天最好的安排，「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」。相信我，我一定許一個妳浪漫的未來！



喔！美麗的公主，「年齡不是問題，身高不是距離，體重不是壓力，學歷不要介意，個性也沒關係」，即使大家都反對，不贊成，我還是堅持所愛，絕不放棄！

瘋狂之愛

瘋狂勇士



瘋狂勇士：

喔！美麗的公主，「年齡不是問題，身高不是距離，體重不是壓力，學歷不要介意，個性也沒關係」，即使大家都反對，不贊成，我還是堅持所愛，絕不放棄！



世上最性感的女神，請聽我說，「食色性也」，性與愛不可分，男歡女愛各取所需，速食愛情並無不妥，只要妳情我願，說要責任實在太沈重了！

性慾之愛

性慾勇士



性慾勇士：

世上最性感的女神，請聽我說，「食色性也」，性與愛不可分，男歡女愛各取所需，速食愛情並無不妥，只要妳情我願，要說責任實在太沈重了！



嗯～年輕漂亮有活力的公主，「只要我喜歡，沒有什麼不可以」愛情不必投入太多情感與有太多承諾，「腳踏兩條船」夠刺激具挑戰性，不停更換伴侶，盡情享受過程中的新奇與樂趣吧！

遊戲之愛

遊戲勇士



遊戲勇士：

嗯～年輕漂亮有活力的公主，「只要我喜歡，沒有什麼不可以」愛情不必投入太多情感與有太多承諾，「腳踏兩條船」夠刺激具挑戰性，不停更換伴侶，盡情享受過程中的新奇與樂趣吧！



公主妳請看這些貴重的琉璃珠寶，還有那肥沃的耕田，「愛情裡最重要的是麵包」，「貧賤夫妻百事哀」，金錢可以買到妳所任何想要的東西，有了富裕生活才幸福愛情、婚姻的保障啊！

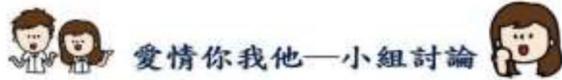
物質之愛

物質勇士



物質勇士：

公主請妳看這些貴重的琉璃珠寶，還有那肥沃的耕田，「愛情裡最重要的是麵包」，「貧賤夫妻百事哀」，金錢可以買到妳所任何想要的東西，有了富裕生活才幸福愛情、婚姻的保障啊！



如果你是巧伊絲公主，
你會接受哪位勇士的告白呢？



教師說明這些勇士代表的是不同的愛情風格。詢問全班：如果你是巧伊絲公主，你會接受哪位勇士的告白呢？

學生表達個人意見。



● 為什麼會有這樣的想法呢？
(生命經驗、生活省思)

教師引導學生以異質分組，各組內需要有兩人以上的異性。進入小組討論 10 分鐘，形成共識，再進一步提問學生：

1. 如果自己是巧伊絲公主，對這位自己選擇的勇士，有什麼看法與感受呢？
2. 如果自己是勇士，會對巧伊絲公主表達哪種愛的價值觀呢？
3. 為什麼會有這樣的想法？是因為有什麼樣的生命經驗或對生活的省思跟體悟，而讓自己有這樣的想法？

學生：進行小組討論並回答學習單問題。



持續在愛情中成長的能力

覺察到 我為什麼這樣想？我想怎麼做？
他也和我一樣這樣想嗎？



Yes

- 釐清自己的價值觀
- 傾聽並且尊重別人的想法
- 擁有願意溝通與調整的態度
- 負責任的行為

- 堅持己見
- 憑感覺做決定
- 做出傷害自己或傷害他人的行為



No

教師結論：

而自我覺察的生活技能是持續在愛情中成長的必要能力，用自我覺察釐清自己的想法、建立健康正向的愛情觀，才能夠落實負責任的態度與行為。

	情境題	選項
健康 生活家	<p>1. <u>大樹</u>在追求<u>小花</u>，連續幾天都放一份早餐在<u>小花</u>的桌上，<u>大樹</u>和<u>小花</u>說：愛情最重要的就是吃飽。</p> <p>如果你是<u>小花</u>，以下選項何者比較符合你的自我覺察的過程呢？</p>	<p>(a)雖然愛情中的麵包很重要，可是浪漫、承諾也很重要，我不想草率答應他。</p> <p>(b)我收一份就丟一份，管他愛送什麼、愛送多久。</p> <p>(c)有人送我就吃，有人追真好，可以享受每天不同的美食。</p> <p>(d)我不知道該怎麼辦，早餐送給閨密吃，請閨密幫我當擋箭牌。</p>
	<p>2. <u>美美</u>非常喜歡學長<u>大帥</u>，每節下課總和姐妹們在操場邊盯著<u>大帥</u>打球的身影。<u>美美</u>鼓起勇氣向<u>大帥</u>當面告白：你的身材超棒！我們交往吧！</p> <p>如果你是<u>大帥</u>，以下選項何者比較符合你對被表白的自我覺察過程呢？</p>	<p>(a)<u>美美</u>長的不錯，可以試試。</p> <p>(b)<u>美美</u>的告白來的很令人尷尬、又不熟，我有點懷疑我們可以好好交往。</p> <p>(c)喜歡我的人那麼多，美美想當我女友得排隊。</p> <p>(d)拖延一下，吊她胃口，讓她覺得我很慎重。</p>

班級：____ 組別：____ 組員：

愛情你我他 自我覺察討論單

浪漫勇士	親愛的公主，愛情是天注定的，一見鍾情是上天最好的安排，「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」。相信我，我一定許一個妳浪漫的未來！
瘋狂勇士	喔！美麗的公主，「年齡不是問題，身高不是距離，體重不是壓力，學歷不要介意，個性也不關係」，即使大家都反對，不贊成，我還是堅持所愛，絕不放棄！
性慾勇士	世上最性感的女神，請聽我說，「食色性也」，性與愛不可分，男歡女愛各取所需，速食愛情並無不妥，只要妳情我願，說要責任實在太沈重了！
遊戲勇士	嗯～年輕漂亮有活力的公主，「只要我喜歡，沒有什麼不可以」愛情不必投入太多情感與有太多承諾，「腳踏兩條船」夠刺激具挑戰性，不停更換伴侶，盡情享受過程中的新奇與樂趣吧！
物質勇士	公主妳請看這些貴重的琉璃珠寶，還有那肥沃的耕田，「愛情裡最重要的是麵包」，「貧賤夫妻百事哀」，金錢可以買到妳所任何想要的東西，有了富裕生活才幸福愛情、婚姻的保障啊！

討論問題

1. 如果你是巧伊絲公主，你會接受哪一位勇士的告白呢？

對於這位勇士，我有什麼看法與感受？

2. 如果你是勇士，你會對巧伊絲公主表達哪種愛的價值觀呢？

3. 我為什麼會有這樣的想法呢？

附件
(學習單)

示範
教學

台灣健康促進學校/資源專區/影音

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

(2) 評量問卷內容：

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國中版

性教育議題評量工具

◆ 背景資料

1. 學校名稱：_____ 班級：_____

2. 性別：□男 □女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握	
1. 我能覺察自己的愛情觀，並釐清自己的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 我能覺察到對於媒體中不尊重異性的兩性互動方式（例如：取笑異性身材發育），我能重新思考。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 我能覺察到向異性表達好感時，能做到考慮對方的感受，避免造成對方的困擾。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 我能覺察到向異性表達好感時，能做到考慮對方的感受，避免造成對方的困擾。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
5. 我喜歡是「愛情來了怎知道」的活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 「愛情來了怎知道」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你對是「愛情來了怎知道」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！ 我的想法是.....	<div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>				

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

3. 菸害防制融入生活技能小單元

(1)教學內容：

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
菸煙不行	有效拒絕	新興菸品防制	演練拒絕技巧，以有效拒絕新興菸品。	國中學生

健康 生活 Show	圖片	對話框與背景說明
		<p><u>小美</u>跟<u>大明</u>在討論放學後的行程... <u>小美</u>：放學後去買珍珠奶茶來喝好了。</p>
		<p>這時<u>大明</u>尷尬的在心中想... <u>大明</u>：可是我最近才決定不要喝飲料，我要想辦法拒絕。</p>
		<p>【方法一、轉移話題】 <u>大明</u>開始想有什麼話題可以讓<u>小美</u>轉移目標。 <u>大明</u>：「欸！對了！我最近看到一個很好玩的東西，我們去看看～」 <u>小美</u>：「好啊～搞不好旁邊還有飲料店，可以順便買珍珠奶茶。」</p>
		<p>【方法二、自我解嘲】 <u>大明</u>自我解嘲最近身材不佳，不適合再喝飲料。 <u>大明</u>：「不行啦，我最近胖了不少，還是不要好了～」 <u>小美</u>：「唉唷，你那麼瘦，多喝一杯飲料沒關係啦～」</p>



【方法三、說明理由】

大明再想想有什麼藉口可以說服小美。

大明：「不過我今天好像忘了帶錢欸...」

小美：「這簡單嘛我請你就好了啦！」



【方法四、直接拒絕】

大明決定把自己心中的目標講出來...

大明：「其實我最近定下一個目標，要過『不吃宵夜』與『減糖生活』，就不一起喝飲料了～」

小美：「原來是這樣阿～我願意支持你，我也跟你一起試試看～」



【方法五、離開現場】

大明：「太好了，我剛剛還想說如果還拒絕失敗，放學就要趕快溜走，不被你找到。還好你很體貼，也願意一起行動，真是太感謝你了！」

問題層面	問題內容	配合教材
1. What 覺察客觀事實 看到故事中 的人、物、時、地、事	影片中大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？他用了哪些拒絕技巧呢？	投影片 3.4
2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法	你曾經在哪些生活的健康情境中運用過拒絕技巧呢？效果如何？	投影 5

<p>健康 發言人</p>	<p>3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用</p>	<p>你知道該怎麼拒絕新興菸品嗎？有哪些該拒絕的理由呢？</p>	<p>投影片 6-11</p>							
<p>健康 練功坊</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="293 595 1010 674">圖片</th> <th data-bbox="1010 595 1484 674">對話框與背景說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="293 674 1010 1093"> <p>菸煙不行</p>  </td> <td data-bbox="1010 674 1484 1093"> <p>教師說明學習目標，演練有效拒絕的生活技能，讓學生進行拒絕技巧的演練。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="293 1093 1010 1554">  </td> <td data-bbox="1010 1093 1484 1554"> <p>教師播放影片「有效拒絕」作為生活技能的示範。</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="293 1554 1010 1966"> <p>What?</p> <p>大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？</p> <p>他用了哪些拒絕技巧呢？</p> </td> <td data-bbox="1010 1554 1484 1966"> <p>教師提問 3W 中的「What」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？ 2. 他用了哪些拒絕技巧呢？ <p>學生根據影片回答問題。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	圖片	對話框與背景說明	<p>菸煙不行</p> 	<p>教師說明學習目標，演練有效拒絕的生活技能，讓學生進行拒絕技巧的演練。</p>		<p>教師播放影片「有效拒絕」作為生活技能的示範。</p>	<p>What?</p> <p>大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？</p> <p>他用了哪些拒絕技巧呢？</p>	<p>教師提問 3W 中的「What」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？ 2. 他用了哪些拒絕技巧呢？ <p>學生根據影片回答問題。</p>	
圖片	對話框與背景說明									
<p>菸煙不行</p> 	<p>教師說明學習目標，演練有效拒絕的生活技能，讓學生進行拒絕技巧的演練。</p>									
	<p>教師播放影片「有效拒絕」作為生活技能的示範。</p>									
<p>What?</p> <p>大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？</p> <p>他用了哪些拒絕技巧呢？</p>	<p>教師提問 3W 中的「What」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中大明在什麼情境之下使用了拒絕技巧？ 2. 他用了哪些拒絕技巧呢？ <p>學生根據影片回答問題。</p>									

面對不想要的含糖飲料邀約

「有效拒絕」技能的常用方法有：

- (1) 轉移話題：引起話題，以擺脫不正當的誘惑。
- (2) 自我解嘲：自我消遣，轉移自己的注意力，避免他人的壓力。
- (3) 說明理由：找尋一個適當的藉口，以拒絕他人的要求。
- (4) 直接拒絕：直接而堅定地表明自己的立場和態度。
- (5) 離開現場：找理由快速離開現場，擺脫誘惑。

影片情境

- 你和患有什麼疾病可以讓3種藉口。
- 自我解嘲：最近身材不佳，不适合再喝飲料。
- 再想想有什麼藉口可以說服對方。
- 決定把自己心中的藉口講出來...



教師連結生活技能步驟，有效拒絕的技能方法包含：

- (1) 轉移話題
- (2) 自我解嘲
- (3) 說明理由
- (4) 直接拒絕
- (5) 離開現場

So What?

你曾經在哪些生活的健康情境中運用過拒絕技巧呢？

效果如何？

教師提問 3W 中的「So What」：

1. 你曾經在哪些生活的健康情境中運用過拒絕技巧呢？
2. 效果如何？

學生根據生活經驗回答問題。

Now What?

你知道該怎麼拒絕新興菸品嗎？

有哪些該拒絕的理由呢？

教師提問 3W 中的「Now What」：

1. 你知道該怎麼拒絕新興菸品嗎？
2. 有哪些該拒絕的理由呢？

學生回答問題。

有效拒絕—情境演練



家庭聚會的時候，叔叔突然拿出一支造型可愛的加熱菸，向小花說：「聽說你最近考試進步很多，這個很受年輕人喜歡，送你當獎品！」

小花覺得加熱菸很可疑，並不想要接受，她該怎麼辦？



教師分配各組討論不同的情境，應該要如何有效拒絕，並且發下對應的學習單：

- (1)長輩將電子煙作為禮物送給小花。
- (2)辰辰被同學威脅吸電子煙，且不能告訴老師。
- (3)小瓜在網路上看到電子煙訊息，邀請阿霖一起使用。

學生思考面對不同情境，可以應用的拒絕方式。

有效拒絕—情境演練



某天下課時間，培培在教室的角落吸電子煙，被辰辰發現，培培說：「辰辰，快來一起吸！不准告訴老師，不然要你好看！」

辰辰覺得很為難，不想要一起吸，該怎麼拒絕？



情境：

某天下課時間，培培在教室的角落吸電子煙，被辰辰發現，培培說：「辰辰，快來一起吸！不准告訴老師，不然要你好看！」

辰辰覺得很為難，不想要一起吸，該怎麼拒絕？

有效拒絕—分組討論



小瓜在網路上瀏覽遊戲攻略的時候，突然跳出一條廣告訊息：「想打遊戲沒精神？試試這款新型維他命霧化器—XX選手推薦」小瓜傳連結問隊友阿霖意見，要不要一起買？

阿霖覺得不妥，不想要一起吸，他該怎麼辦？



情境：

小瓜在網路上瀏覽遊戲攻略的時候，突然跳出一條廣告訊息：「想打遊戲沒精神？試試這款新型維他命霧化器—XX選手推薦」小瓜傳連結問隊友阿霖意見，要不要一起買？

阿霖覺得不妥，不想要一起吸，他該怎麼辦？

健康 練功坊	<p style="text-align: center;">分組討論</p> <ul style="list-style-type: none"> • 演練拒絕技巧 • 運用哪一種拒絕方法  <div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>拒絕的要領 堅定自己想法 真誠說明拒絕原因 不要不好意思而動搖心意</p> </div>	<p>教師提醒學生拒絕的要領，在演練中應該表現出：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 堅定說出自己的想法 (2) 真誠說明自己拒絕的原因 (3) 肯定自己有拒絕的權利 <p>學生有 5 分鐘的時間小組討論，再輪流上台演練。</p>
	<p style="text-align: center;">小組互評</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運用哪一種拒絕方法？ • 你有被說服嗎？  <div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給予演練的小組 一句肯定 一句建議</p> </div>	<p>教師引導學生進行小組互評。</p> <p>學生給予演練的組別一句肯定與一句建議。</p> <p>教師依照拒絕要領做標準，給予肯定與回饋。</p>
健康 生活家	情境題	選項
	<p>1. <u>小奇</u>的男朋友某天帶了電子煙送她，並且告訴<u>小奇</u>，這是新式的維他命煙霧劑，問她：「要不要試試看？聽說國中生很多人都在用，沒用過就太遜了。」</p> <p>如果你是<u>小奇</u>，下列選項何者比較符合你的做法？</p>	<p>(a) 男友給的不會有問題，用就對了。</p> <p>(b) 和男友說那就是電子煙，不要被騙了！我們都不要用。</p> <p>(c) 讓男友先示範給自己看，沒出狀況再用。</p> <p>(d) 假裝收下來，再找機會丟掉。</p>
<p>2. <u>阿福</u>看到叔叔在使用電子煙，他有點擔心。叔叔向<u>阿福</u>說這個只是把煙熱並不是燃燒，所以不會傷害健康，還向他說：「未成年使用也可以，來聞一口？」</p> <p>如果你是<u>阿福</u>，下列反應何者比較符合你的做法？</p>	<p>(a) 吸就吸，沒在怕的。</p> <p>(b) 藉口要趕著補習，趕快離開。</p> <p>(c) 聞一下又不會怎樣，就聞吧！</p> <p>(d) 說：「那聞一口，你給我零用錢！不准告訴我爸媽。」</p>	

班級：_____組別：_____組員：_____

菸煙不行 拒絕演練討論單

家庭聚會的時候，叔叔突然拿出一支造型可愛的加熱菸，向小花說：「聽說你最近考試進步很多，這個很受年輕人喜歡，送你當獎品！」



小花覺得加熱菸很可疑，並不想要接受，她該怎麼辦？

➤ 請小組根據情境，設計叔叔與小花的對話：

邀約方：叔叔	拒絕方： <u>小花</u>
聽說你最近考試進步很多，這個很受年輕人喜歡，送你當獎品！	我...

➤ 我們這組用的拒絕技巧是：_____

➤ 自我檢核演練，有做到：

- 堅定自己想法
- 真誠說明拒絕原因
- 不要不好意思而動搖心意

附件
(學習單)

菸煙不行 拒絕演練討論單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____

某天下課時間，培培在教室的角落吸電子煙，
被辰辰發現，培培說：「辰辰，快來一起吸！不
准告訴老師，不然要你好看！」



辰辰覺得很為難，
不想要一起吸，該怎麼拒絕？

邀約方： <u>培培</u>	拒絕方： <u>辰辰</u>
<u>辰辰</u> ，快來一起吸！不准告訴老師，不然要你好看！	我…

- 我們這組用的拒絕技巧是：_____
- 自我檢核演練，有做到：
 - 堅定自己想法
 - 真誠說明拒絕原因
 - 不要不好意思而動搖心意

附件
(學習單)

菸煙不行 拒絕演練討論單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____

小瓜在網路上瀏覽遊戲攻略的時候，突然跳出一條廣告訊息：「想打遊戲沒精神？試試這款新型維他命霧化器—XX選手推薦！」小瓜傳連接問隊友阿霖意見，詢問要不要一起買。



阿霖覺得使用維他命霧化器不好，
並不想接受，他該怎麼辦？

➤ 請小組根據情境，設計阿霖與小瓜的對話：

邀約方： <u>小瓜</u>	拒絕方： <u>阿霖</u>
<u>阿霖</u> ，你每次打遊戲到最後都沒精神，應該要買這個來試試？	我…

➤ 我們這組用的拒絕技巧是：_____

➤ 自我檢核演練，有做到：

- 堅定自己想法
- 真誠說明拒絕原因
- 不要不好意思而動搖心意

附件
(學習單)

示範
教學

台灣健康促進學校/資源專區/影音
<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/list>

(2)評量問卷內容:

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國中版

菸害防制議題評量工具

◆ 背景資料

1.學校名稱：_____ 班級：_____

2.性別：□男 □女

◆ 活動評量

	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握
自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。					
1. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當有人要我吸菸時，我會使用適當的方法有效地拒絕他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能運用堅定的語氣拒絕新興菸品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
4. 我喜歡「菸煙不行」活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「菸煙不行」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你對「菸煙不行」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！ 我的想法是.....	<div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>				

~問卷到此填寫完畢~

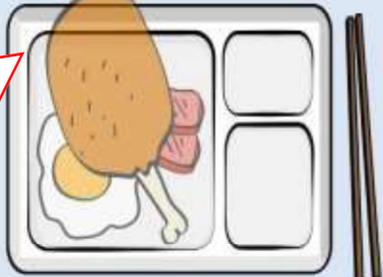
感謝您的填答

(三)高中職學習階段

1. 健康體位融入生活技能小單元

(1)教學內容：

教案名稱	生活技能	健康議題	學習目標	教學對象
時尚擇食家	問題解決	健康體位	能覺察體重控制過程中所遭遇飲食問題，並綜合運用與演練問題解決技能來達成體重控制的目標。	高中職學生

健康 Show	圖片	對話框與背景說明
	<p>目前的飲食狀況： 豆魚蛋肉類吃太多；青菜吃比較少；沒有吃水果...</p>  <p>豆魚蛋肉類吃太多</p>	<p>步驟一、確定問題所在 看完這本健康體位的手冊後，<u>小美</u>開始記錄自己的飲食狀況，但發現有些部分沒有達標...</p>
<p>因為現在市售的餐點都是肉比較多、菜比較少、也沒有提供水果...</p>  <p>小美開始思考飲食不均衡的原因</p>	<p>步驟二、分析形成這個問題的原因 <u>小美</u>開始思考飲食不均衡的原因...</p>	

- 早餐可以請媽媽多準備水果
- 午餐吃桶餐時，盡量肉要夾少一點，菜多夾一點，記得拿水果
- 晚餐偶爾可以吃菜飯，不要點主餐的肉

步驟三、找出解決問題的方 案

小美想到三種解決方法!



請媽媽準備水果
助力:水果可以一次準備很多人的，買了很划算

阻力:要麻煩媽媽多做一件事，在學校無法削皮，還要處理果皮

午餐多吃青菜、水果，少吃肉
助力:直接夾桶餐的菜很方便，很容易達到均衡飲食

阻力:有時候是不喜歡吃的菜色，還要阻擋好吃的肉的誘惑

晚上吃菜飯
助力:可以直接不計算肉類的份量

阻力:不是每天吃自助餐，若是補習班訂購也無法選

步驟四、分析各個解決方案的阻力和助力

接著思考這些方案的阻力以及助力...

根據上面的分析，對於目前的我，最容易操作的是「午餐多吃青菜、水果，少吃肉」



步驟五、選擇可行的方法做 做看

小美藉由以上的分析，先選擇了...

<p>健康 Show</p>	<p>雖然這一個禮拜中間偶爾還是會夾一下肉，但是晚餐就會選擇吃菜飯來減少肉類的攝取，多種的方式一起協助自己也不錯!</p>  <p>執行上是否遇到困難</p>	<p>步驟六、執行後檢討評估 一週後，<u>小美</u>再次檢視自己的問題是否有改善，執行上是否遇到困難...</p>												
	<p>「問題解決」技能的 6 個步驟：</p> 	<p>最後回顧「問題解決」技能的 6 個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)確定問題所在 (2)分析形成問題的原因 (3)找出解決問題的方案 (4)分析各個解決方案的阻力及助力 (5)選擇可行的方法做做看 (6)執行後檢討評估再改善，來改善飲食問題 												
<p>健康發言人</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>問題層面</th> <th>問題內容</th> <th>配合教材</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. What 覺察客觀事實 看到故事中的人、物、時、地、事</td> <td>1. 影片中小美是如何發現自己的飲食出問題? 2. 影片中小美發現自己的飲食問題後，怎麼解決問題?</td> <td>投影片 1.2.3</td> </tr> <tr> <td>2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法</td> <td>1. 想一想，過去這一個月中，有沒有遇到生活中的困難? 2. 遇到困難你如何解決? 3. 處理問題的過程中，有沒有遇到甚麼阻力?</td> <td>投影片 3.4</td> </tr> <tr> <td>3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用</td> <td>1. 未來面對健康飲食問題時，你會如何運用問題解決技巧於過程中? 2. 你認為問題解決技巧，還可以用在哪些生活議題上?</td> <td>投影片 23</td> </tr> </tbody> </table>	問題層面	問題內容	配合教材	1. What 覺察客觀事實 看到故事中的人、物、時、地、事	1. 影片中小美是如何發現自己的飲食出問題? 2. 影片中小美發現自己的飲食問題後，怎麼解決問題?	投影片 1.2.3	2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法	1. 想一想，過去這一個月中，有沒有遇到生活中的困難? 2. 遇到困難你如何解決? 3. 處理問題的過程中，有沒有遇到甚麼阻力?	投影片 3.4	3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用	1. 未來面對健康飲食問題時，你會如何運用問題解決技巧於過程中? 2. 你認為問題解決技巧，還可以用在哪些生活議題上?	投影片 23	
問題層面	問題內容	配合教材												
1. What 覺察客觀事實 看到故事中的人、物、時、地、事	1. 影片中小美是如何發現自己的飲食出問題? 2. 影片中小美發現自己的飲食問題後，怎麼解決問題?	投影片 1.2.3												
2. So What 反思意義詮釋 能和自己生活經驗對照 提出想法	1. 想一想，過去這一個月中，有沒有遇到生活中的困難? 2. 遇到困難你如何解決? 3. 處理問題的過程中，有沒有遇到甚麼阻力?	投影片 3.4												
3. Now What 行動選擇決策 省思後的啟示 以及未來的運用	1. 未來面對健康飲食問題時，你會如何運用問題解決技巧於過程中? 2. 你認為問題解決技巧，還可以用在哪些生活議題上?	投影片 23												

	圖片	對話框及背景說明
健康 練功坊		<p>用投影片呈現教學歷程。</p> <p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明教學目標與教學內容 2. 透過自我覺察健康飲食的過程中，找出飲食控制的問題，並練習問題解決的技巧。 <p>學生：</p> <p>聆聽課程。</p>
		<p>教師：</p> <p>播放「生活技能影片：健康飲食有一套-問題解決」動畫」。</p> <p>學生：</p> <p>觀看影片</p>



問題解決技能的6個步驟：



教師：

1. 以「3W」中的 2W 提問引導學生回答分享。

(1)What:

(a)影片中小美如何發現自己的飲食出問題?

(b)影片中小美發現自己的飲食問題後，怎麼解決問題?

(2)So What:

(a)想一想，過去這一個月中，有沒有遇到生活中的困難?

(b)遇到困難你如何解決?

(c)處理問題的過程中，有沒有遇到甚麼阻力?

學生:分享意見



問題解決技能的6個步驟：



教師回饋：

1. 教師以動畫情境引導說明影片中小美如何透過「問題解決技能歷程」。

2. 教師回饋說明，生活中任何目標執行過程都會遇到困難，如果可以善用問題解決技巧，就可以幫助自己更快達成目標。

3. 教師重述問題解決步驟，並帶領學生一步步完成。

學生：

進行小組分組



步驟一
確認問題

教師：

說明，解決問題技巧第一步就是「確認問題」。



飲食習慣放大鏡(1)

日期 類別	<input type="checkbox"/> 中律 <input type="checkbox"/> 既律		<input type="checkbox"/> 中律 <input type="checkbox"/> 既律		<input type="checkbox"/> 中律 <input type="checkbox"/> 既律	
	月	日	月	日	月	日
早餐						
點心						
午餐						
點心						
晚餐						
宵夜						

教師:

1. 請各組選擇一位同學，檢視他的「飲食習慣放大鏡-自我覺察」學習單。

學生:

進行檢視討論。

每日飲食指南 (衛生福利部公布)



每類食物都要吃；份量適切最重要
蔬果類多多益善；全穀主食天天有
多喝開水更健康；維持健康多運動

老師提供飲食相關資訊:每日飲食指南資料來源衛生福利部(附件如左)

飲食習慣巧現形-分組討論

請選擇一位組員的「飲食習慣放大鏡」紀錄中的一日飲食內容進行檢核！

飲食習慣巧現形

請將上述表格中一位組員的「飲食習慣放大鏡」紀錄中一日飲食內容進行檢核！

類別	建議	符合	不符合
全穀雜糧類 3-6份	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
豆魚蛋肉類 3-5份	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乳品類 2-3份	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬菜類 3-5份	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水果類 2-3份	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水 8-10杯	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
鹽 5-6g	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
油 25-30g	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
糖 25-30g	是	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

是否符合？
請討論未符合的原因！



教師:

使用學習單(一)

1. 說明如何「確認問題」

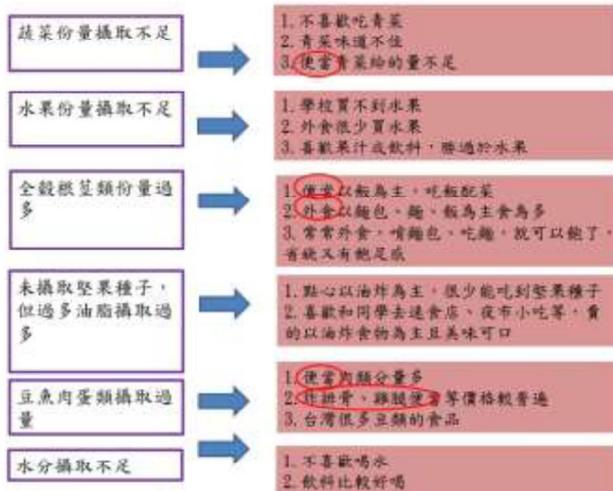
- (1) 請各組根據「飲食習慣放大鏡」檢視是否有達「每日飲食指南」建議量。
- (2) 請以列點的方式，於學習單右側，逐一列出所遭遇的飲食問題。
- (3) 並依缺失程度及可能改進程度，找出最想要改善項目

學生:

進行小組討論，寫學習單。



步驟二
分析問題發生的原因



教師：

說明，解決問題技巧第二步—
「分析問題發生的原因」。

教師：

使用學習單(一)

1. 以 PPT 舉例，小美的「飲食習慣巧現學習單」，並說明示範分析小美未達到飲食份量的原因。
2. 說明每大類食物，都有其攝取足夠或不足夠的原因。但就實際生活中，問題並非如此單純，應就其眾多原因綜合歸納造成問題飲食的理由。
3. 教師利用 PPT 以小美的飲食問題為例，綜合歸納，找出小美問題飲食的理由：一部分原因是以便當為主的外食，一部分原因是喜愛速食、糕餅等潮流飲食。

學生：

進行小組討論，填寫學習單。



教師：

使用學習單(一)

1. 請同學共同討論，綜合歸納出飲食出問題的理由四項，並記錄於學習單上。

學生：

1. 進行小組討論，寫學習單。
2. 請各小組分享討論結果。



教師：

綜合同學的發表，說明根據同學們的狀態及網路資料分析，現在高中生的飲食問題主要有不愛蔬果愛零食、為追求身材而三餐不正常、外食隨便吃、愛速食含糖飲料等四個因素，再次強調正常飲食的重要性。

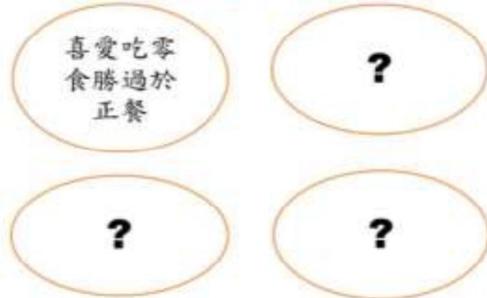
學生：聆聽。



教師：

說明解決問題技巧第三步—「找出解決問題的方案」。

飲食問題心智圖



教師：

使用學習單(二)

1. 教導同學利用「心智圖」找出解決問題的方案。
2. 請每組同學選出一個飲食問題，填入學習單中間的大圓內。

學生：

進行小組討論，寫學習單。

飲食問題心智圖—擬定行動策略



教師：

使用學習單(二)~1

1. 以 PPT 說明，如何以擴散性的思考法，思考解決策略。
2. 請同學就問題，討論各種解決策略，以第二層小圓向外擴展。
3. 提醒同學，所想出來的行動策略必需是具體、可行、符合現實的。

學生：

進行小組討論，寫學習單。

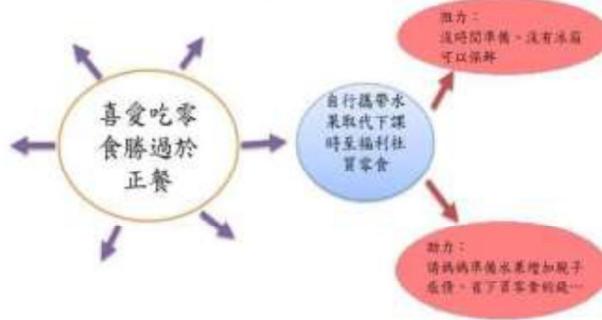


步驟四 思考解決策略的可行性

教師：

說明解決問題技巧第四步—「思考解決策略的可行性」。

飲食問題心智圖一
分析策略的阻力及助力



教師：

使用學習單(二)~2

- 1.以 PPT 說明，如何分析策略的可行性。在第二層每個小圓外，再畫第三層小圓。
- 2.請同學就每個策略旁，再繼續擴增兩個小圓，其中一個小圓寫出其可能的阻力，另一個小圓，寫出其可能的助力。

學生：

進行小組討論，填寫學習單。

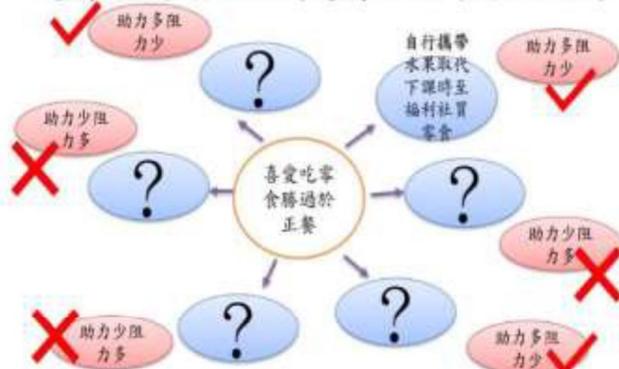


步驟五
選擇可行的方法

教師：

說明解決問題技巧第五步—「選擇可行的方法」。

飲食問題心智圖一
選擇可行的方法(選擇阻力較少方法)



教師：

- 1.以 PPT 說明，請同學從分析中，找出助力多於阻力的策略，並用螢光筆圈出。
- 2.教師說明所圈出的策略，就是下一步解決問題的優先辦法。

學生：

進行小組討論，寫學習單。

行動策略	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	達成率(%)
方法1:								
方法2:								
方法3:								
方法4:								

教師:

使用學習單(三)

1. 說明問題解決的第五步驟，要確實實行並記錄，以了解其可行性。
2. 請同學將學習單(二)具體實行的改進方案，寫在學習單(三)中，並且記錄一週的實行狀態，每天記錄。有做到的打勾，沒有做到的打 X，並於一週後計算其達成率。

學生:

進行小組討論，寫學習單。



**步驟六
執行檢討與評估成效**

教師:

說明解決問題技巧第六步，「執行檢討與成效評估」。



教師:

使用學習單(三)

1. 以 PPT 說明，教導同學以一週七天為分母，計算各方案的達成率。
2. 說明方案達成率高於五成的，表示問題解決成功；若達成率不到五成，請同學們修改方案的策略，再努力。

學生:

聆聽



問題解決技能的6個步驟：



教師：

1. 總結今天的課程，再次說明問題解決的六步驟。
2. 以「3W」中的第 3W 提問引導學生回答分享。

(1)Now What:

- a. 未來面對健康飲食問題時，你會如何運用問題解決技巧於過程中？
- b. 你認為問題解決技巧，還可以用在哪些生活議題上？

學生：

分享並回答問題。

教師總結並回饋：

生活中飲食受到文化、環境等外在環境影響很大，期待同學能將這個技能實際運用於生活中，改變自己的飲食型態，促進自我健康。

飲食習慣巧現形

班級： 組別：

- 說明：**
- 1.請選擇其中一位組員的「飲食習慣放大鏡」記錄。
 - 2.請選擇某日飲食內容進行檢核。
 - 3.依據「每日飲食指南」檢核是否份量足夠。

✦ 飲食記錄時間:年 月 日

✦ 當天狀態(平日 假日)

✦ 建議學生依個人熱量需求,如:1800大卡,所應攝取六大類份數下去填寫,我的熱量需求為:_____。

每日飲食指南 食物種類與建議份量	過量、符合、 不足	份量攝取「不足」或「過量」的原因
全穀雜糧類 1.5-4 碗		1. 2. 3.
豆魚蛋肉類 3-8 份		1. 2. 3.
乳品類 1.5-2 杯		1. 2. 3.
蔬菜類 3-5 份		1. 2. 3.
水果類 2-4 份		1. 2. 3.
油脂與堅果種子類 1 份		1. 2. 3.
水份 1500-2000CC 且不喝含糖飲料		1. 2. 3.

【步驟一】確定問題所在

【步驟二】分析形成問題的原因

✍ 就上述原因，請綜合分析歸納未達到每日飲食指南標準的理由。

- | | |
|----|----|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |

附件
學習
單(一)

飲食習慣巧現形

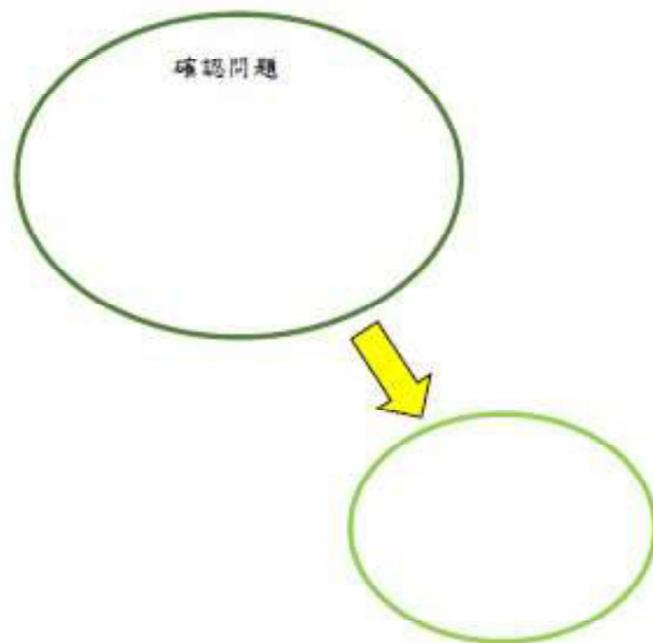
學習單(二)~1

班級：_____組別：_____組員：_____

【步驟三】找出解決問題的方案

 針對問題的可能原因，提出改善的策略、方法或行動。

學習
單
(二)~1



飲食習慣巧現形

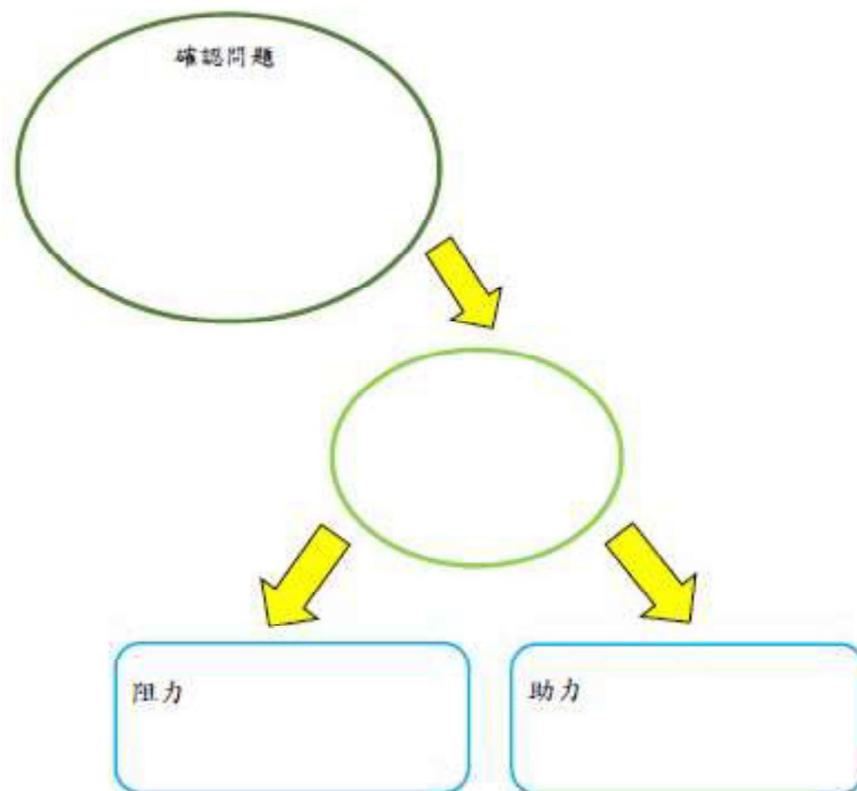
學習單 (二) ~ 2

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____

【步驟四】思考問題解決策略的可行性

👉 針對所想到的行動策略，評估其阻力與助力。

學習
單
(二)~2



學習單(三)：



【步驟五】選擇可行的方法做做看找出解決問題的方案

☞藉由以上分析，先選擇…

【步驟六】執行後檢討評估

☞一週後，小美再次檢視自己的是否有改善？執行上是否遇到困難…

一、 記錄一週所擬定的行動策略，有做到的打V，沒有做到的打X。

行動策略	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天	達成率(%)
1.								
2.								
3.								
4.								

二、 請寫出達成率較低的前兩項，再提出改進

達成率較低的項目	評估執行率低的原因	提出再修正方案
1.		
2.		

(2)評量問卷內容:

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—高中版

健康體位議題評量工具

◆ 背景資料

1.學校名稱：_____ 班級：_____

2.性別：□男 □女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？ 請在合適的空格打勾。	有 絕 對 的 把 握	大 部 分 有 把 握	有 把 握	有 一 點 把 握	完 全 沒 把 握
1. 我能找出自己在健康體位相關行動所發生的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能針對我在健康體位相關行動所發生的問題提出可行的改善方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能執行並檢討我所提出的健康體位改善方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
4. 我喜歡「時尚擇食家」活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「時尚擇食家」活動對我有幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你對「時尚擇食家」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！ 我的想法是.....	<div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>				

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

生活技能融入健康議題教學小單元/衛生福利部國民健康署，
教育部國民及學前教育署著。 -- 第一版。 -- 臺北市：衛生
福利部國民健康署，教育部國民及學前教育署，民 110.01

面；公分

ISBN 978-986-5469-09-2(平裝)

1. 衛生教育 2. 生活教育 3. 中小學教育

527.74

110001600

書名：生活技能融入健康議題教學小單元

出版機關：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

地址：10341 臺北市大同區塔城街 36 號

網址：<https://www.hpa.gov.tw>

電話：(02) 2522-0888

發行人：王英偉 署長

著者：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

總編輯：牛玉珍 國立交通大學衛生保健組助理教授

編輯委員：龍芝寧、黃珍、莊紘珍、楊智琳、王智穎、何采婕

編審：賈淑麗、王怡人、羅素英、劉家秀、張瓊丹、李宗霖

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 110 年 1 月

工本費：新臺幣 100 元

I S B N：978-986-5469-09-2 (平裝)

G P N：1011000226

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用請洽衛生福利部國民健康署

G P N : 1011000226

ISBN : 978-986-5469-09-2 (平裝)

新臺幣 100 元

本經費來自菸品健康福利捐廣告