





### 三、素養導向健康教學

#### 3-2-1

教師接受到生活技能訓練或規畫多元彈性教學模式，  
使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動決定

## 臺南市114學年度東山國民中學健康教學活動成果表

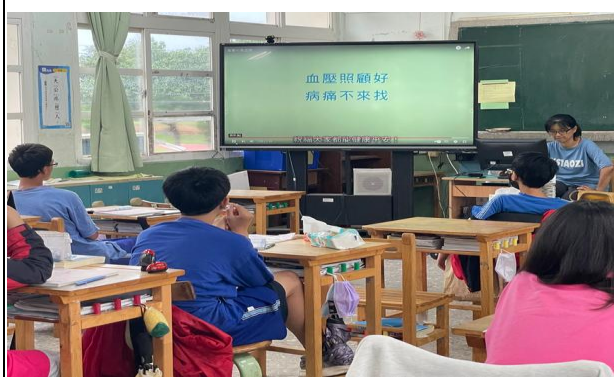
議題名稱	沉默殺手-今天量了沒?		
日期	115年4月8日	實施班級	2年1 班
課程內容敘述	1. 讓學生體驗心跳加速運動 2. 觀賞影片-進擊高血壓及人體幫浦-心臟 3. 說明心血管疾病是心臟和血管的總稱，常見的心血管疾病為高血壓、冠心病、腦中風，並接續說明何謂血壓及正常與高血壓的血壓值為何		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：定點跳躍提升心跳次數，學習找出動脈		說明：慢性病-高血壓對心臟血管傷害	



說明：慢性病-高血壓對心臟血管傷害



說明：慢性病對全身器官影響



說明：了解維持正常血壓重要性



說明：學習找出自己動脈，教導正確量血壓方式



說明：學生學習如何量血壓



說明：學生學習如何量血壓



說明：學生協助家人量測血壓



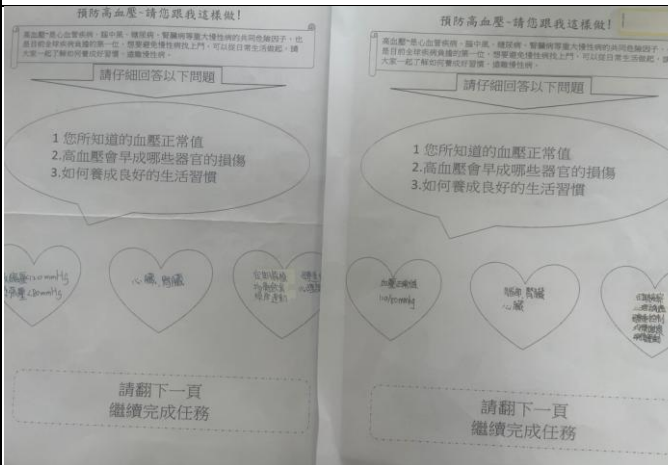
說明：向家人說明血壓正常數值



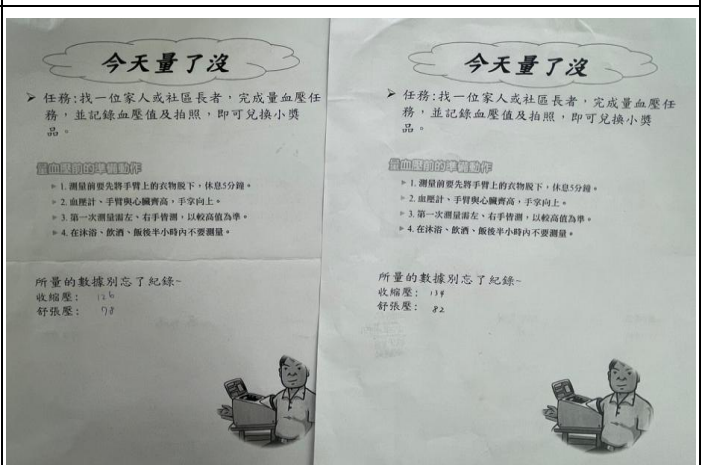
說明：學生協助家人量測血壓



說明：向家人說明血壓正常數值及對身體影響



說明：寫出血壓正常值、對器官損傷及如何養成良好生活習慣



說明：幫家人量測血壓或記錄家人血壓值

領域/科目	健體領域-健康	設計者	林慧蘭
實施年級	8 年級	教學節次	共 2 節，本次教學為第 2 節
單元名稱	沉默殺手-今天量了沒?		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>● 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</li> <li>● 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>● 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</li> <li>● 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</li> </ul>	核心素養
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fb-IV-3 保護性的健康行為。</li> <li>● Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略</li> </ul>	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨。尋求解決之道。</li> </ul>	
與其他領域/科目的連結	自然領域		
教材來源			
教學設備/資源	Yoube 影片、學習單		
學習目標			
●			
<u>一、準備活動</u> <u>【教師準備】</u> 課本、電腦、學習單 <u>【學生準備】</u> 課本、學習單		5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>1「心跳加速體驗活動」</u></li> <li>● <u>學生靜坐測量一分鐘脈搏次數。</u></li> <li>● <u>請學生站立，原地抬腿跑後再次測量脈搏，比較兩次的脈搏次數變化，並說明原因。</u></li> </ul>		5	

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>觀賞影片-進擊的高血壓，說明:心臟規律的收縮和舒張，推動血液在血管中不斷地流動，稱血液循環。隨著動脈老化、狹窄，血壓會越高進而造成許多器官損害，形成各種心血管疾病</u></li> <li>● <u>觀賞影片-人體奧秘系列-人體的幫浦-心臟</u></li> <li>● <u>說明心血管疾病是心臟和血管的總稱，說明常見的心血管疾病為高血壓、冠心病、腦中風，並接續說明何謂血壓及正常與高血壓的血壓值為何，並讓學生知道血壓形成的原因，並說明形成冠心病的成因為何？</u></li> <li>● <u>教師結語：學生已學習得知慢性疾病形成的原因與預防方法後，應引導學生覺察慢性疾病不是老年人才有的疾病，而是需要從年輕做好保健才能避免慢性疾病的發生。</u></li> </ul>	<p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	
<p><b>試教成果：(非必要項目)</b></p>		
<p><b>參考資料：(若有請列出)</b></p>		
<p><b>附錄：</b></p> <p>。</p>		