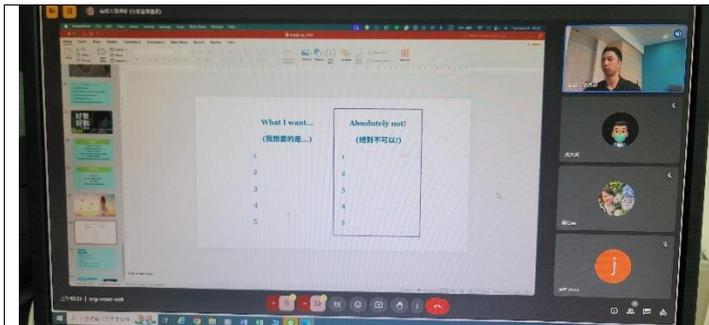


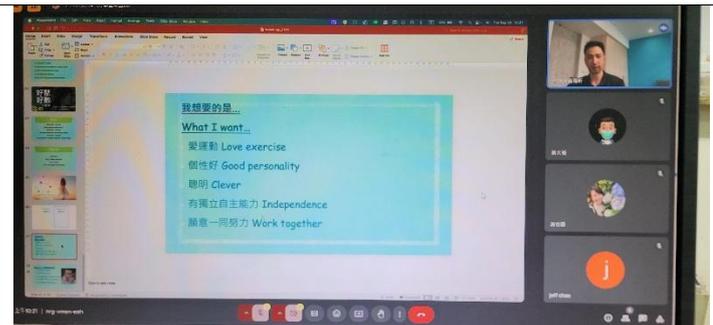
# 花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動計劃國民中學輔導團-國中英語融入健康教育課程線上教學平台計畫執行成果

一、 時間： 113 年 9 月至 114 年 6 月

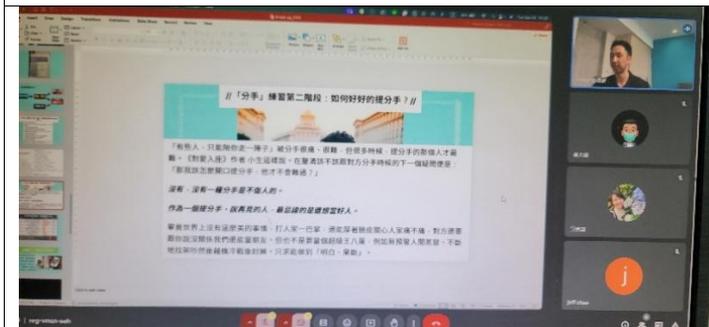
二、 成果照片：



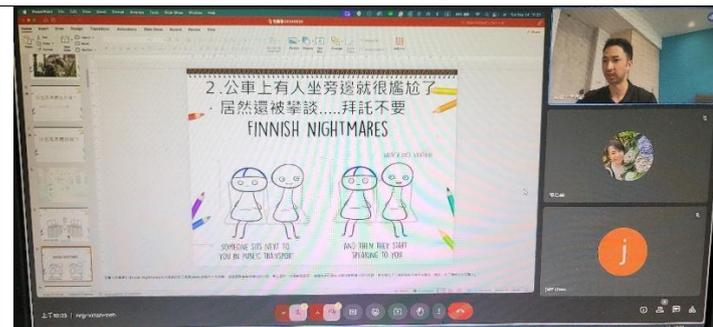
說明： 線上共備及議課-飛揚青春擁抱愛



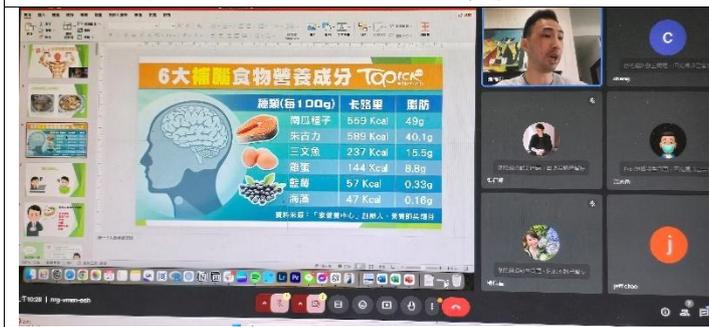
說明： 線上共備及議課-飛揚青春擁抱愛



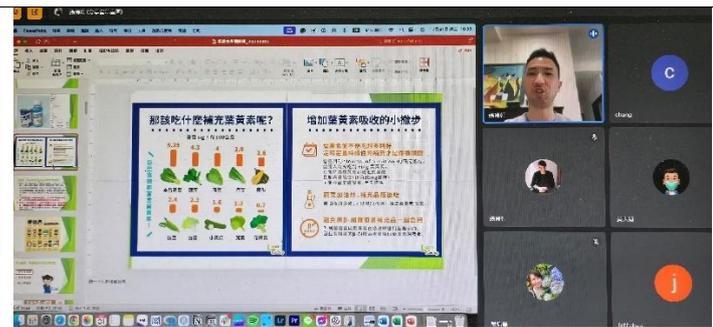
說明： 線上共備及議課-青春變奏曲



說明： 線上共備及議課-性騷擾



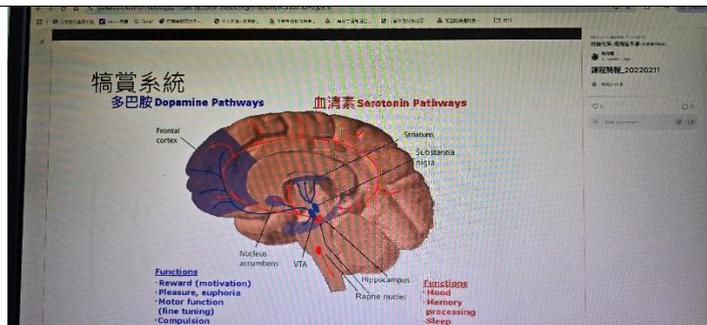
說明： 線上共備及議課-飲食源頭探索趣



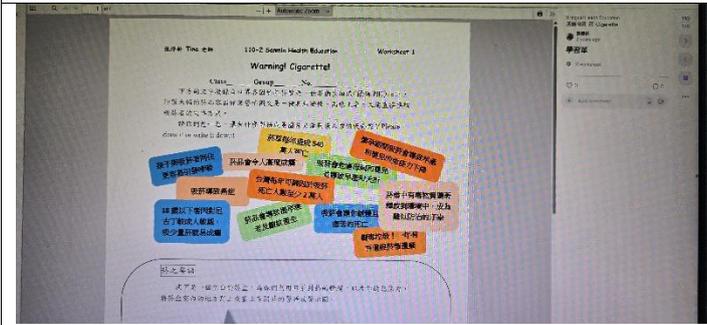
說明： 線上共備及議課-食品安全行動派



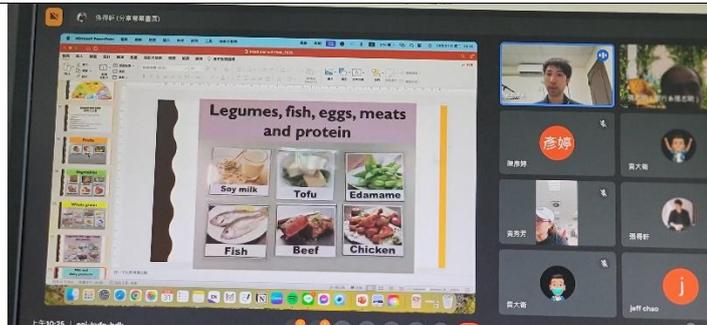
說明：線上共備及議課-安全衛生飲食樂



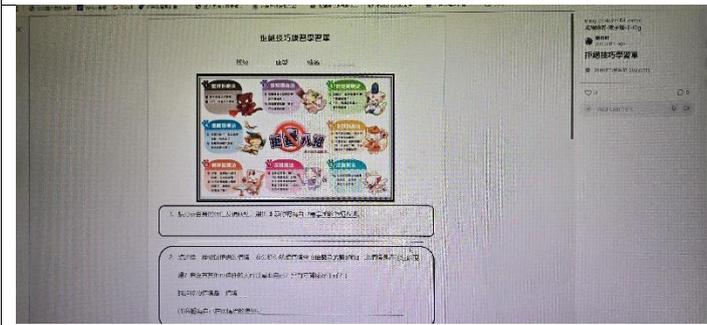
說明：線上共備及議課-致命的迷幻世界



說明：線上共備及議課-成癮物質學習單



說明：線上共備及議課-健康食力行



說明：線上共備及議課-拒絕技巧學習單



說明：線上共備及議課-電子菸



說明：線上共備及議課-慢性病



說明：線上共備及議課-影響健康四要素



說明：線上共備及議課-惡性腫瘤



說明：線上共備及議課-心血管疾病



說明：線上共備及議課-糖尿病



說明：線上共備及議課-腎臟疾病



說明：線上共備及議課-老化(失智)



說明：線上共備及議課-老化(察覺老化特徵)



說明：線上共備及議課-老人生活困擾



說明：線上共備及議課-長者的互動與溝通



說明：線上共備及議課-霸凌



說明：線上共備及議課-周哈里窗



說明：線上共備及議課-反霸凌



說明：線上共備及議課-反霸凌



說明：線上共備及議課-反霸凌

網路交友行？不行？  
Discuss with your teammates

優點

缺點

說明：線上共備及議課-網路交友安全

# STOP 原則

- S**ecret 個人資料不外洩
- T**ell 見面告知家人時間
- O**pen 讓家人和朋友知道
- P**erson 觀察對方的言行舉止

說明：線上共備及議課-網路安全原則

網路成癮分類

遊戲成癮

賭博成癮

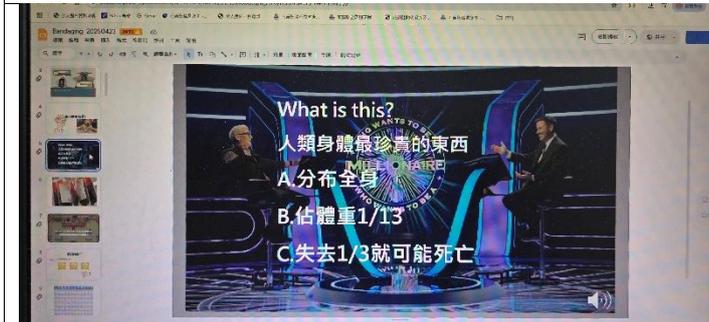
關係成癮

色情成癮

訊息成癮

購物成癮

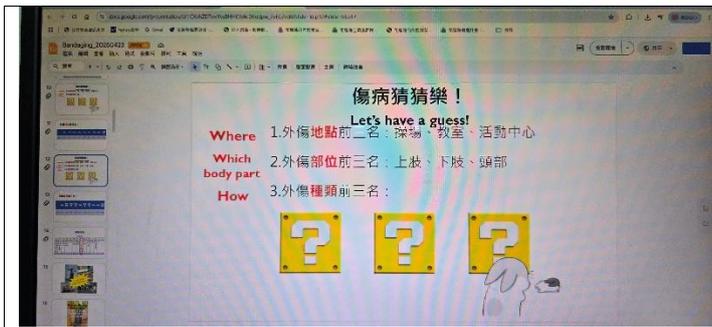
說明：線上共備及議課-網路成癮



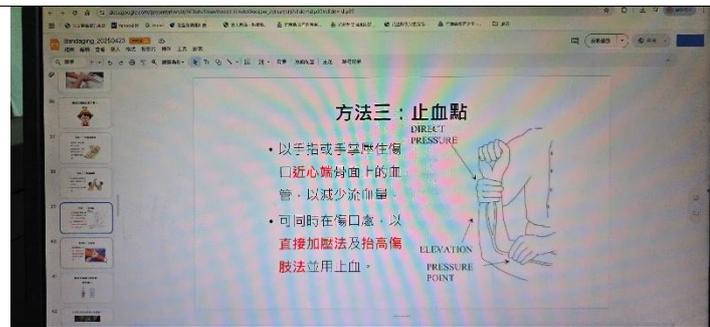
說明：線上共備及議課-包紮



說明：線上共備及議課-保健中心



說明：線上共備及議課-傷病猜猜樂



說明：線上共備及議課-止血法

# 花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體 推動計劃國民中學輔導團-國中英語融入健康教育課程線上教 學平台計畫執行成果

一、 時間： 113 年 9 月至 114 年 6 月

二、 成果照片：壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學－壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學－壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學－壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學手遊－壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學手遊－壽豐國中



說明： 國中英語融入健康教育課程運用在實體教學手遊－壽豐國中



說明：國中英語融入健康教育課程運用在實體教學—壽豐國中



說明：國中英語融入健康教育課程運用在實體教學—壽豐國中

Have A Drink To...Goodness?  
Class: 102 No: 21 Name: 賴亞敏

送到野外叫肇事者走路回家(約20公里) 土耳其	酒駕者將會被強迫使用以字母「O」開頭的特殊車牌 立陶宛、愛沙尼亞等	連坐制：車輛提供者、酒類提供者以及車輛同乘者都會連同遭受處罰 日本
肇事者及配偶一同入獄 馬來西亞	處3~12萬元罰鍰 台灣	肇事者詳細資訊(照片、姓名等)會上新聞頭條 澳洲
強制肇事者參觀屍體解剖 美國加州	酒駕累犯到太平間進行服務 泰國	鞭刑 新加坡

1. 看完各國的酒駕罰則後，你/妳們覺得哪一國的罰則最能遏止酒駕的發生？為什麼？  
What country has the strictest drunk driving laws? Why?  
澳洲。因為上新聞會感到尷尬，誰就不會想酒後亂駕車了。土耳其：走20公里很累呢！那還有罰鍰、讓人抓毛之類的。

2. 你/妳們認為台灣的酒駕罰則需不需要修改？為什麼呢？  
Do you think Taiwan's drunk driving laws need to be renewed? Why?  
是吧！酒駕的人不能用自己的車，有可能會跑去用朋友的車，所以可能要用酒駕的人外出情況之類的。

3. 除了法律的制定以外，你/妳們有想到其他的防止酒駕策略嗎？  
Do you have any good ideas to prevent drunk driving in addition to making laws?  
如果是去夜店，朋友家喝酒的話，如果喝超過二瓶以上，不當對方拒絕，還是怎樣，一樣叫計程車、代駕。

說明：學習單

Have A Drink To...Goodness?  
Class: 102 No: 18 Name: 楊敏

送到野外叫肇事者走路回家(約20公里) 土耳其	酒駕者將會被強迫使用以字母「O」開頭的特殊車牌 立陶宛、愛沙尼亞等	連坐制：車輛提供者、酒類提供者以及車輛同乘者都會連同遭受處罰 日本
肇事者及配偶一同入獄 馬來西亞	處3~12萬元罰鍰 台灣	肇事者詳細資訊(照片、姓名等)會上新聞頭條 澳洲
強制肇事者參觀屍體解剖 美國加州	酒駕累犯到太平間進行服務 泰國	鞭刑 新加坡

1. 看完各國的酒駕罰則後，你/妳們覺得哪一國的罰則最能遏止酒駕的發生？為什麼？  
What country has the strictest drunk driving laws? Why?  
澳洲。有些人可能因為面子而不想自己做的事讓大眾知道。

2. 你/妳們認為台灣的酒駕罰則需不需要修改？為什麼呢？  
Do you think Taiwan's drunk driving laws need to be renewed? Why?  
需要。若是有錢人犯錯後交了罰鍰然後沒有其他的罰則，那他們就有可能因為只要交罰鍰而不再犯錯嗎？

3. 除了法律的制定以外，你/妳們有想到其他的防止酒駕策略嗎？  
Do you have any good ideas to prevent drunk driving in addition to making laws?  
我覺得可以讓那些犯錯的人去上關於酒精危害的課，或是去看那些受害者家屬，因為自己家人重傷、死亡而受到的傷害。

說明：學習單

教案設計：

花蓮縣立壽豐國民中學 113 學年度第二學期七年級健體領域教學活動設計

教學節數：共 2 節

單元名稱			1-4 Just Say No	授課日期	114.4.11、4.18
教材來源			花蓮縣雙語健康教材	教師	黃大衛
月	日	節	教 學 重 點		
4	11	一	面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
4	18	二	面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
教學準備			互動式簡報、桌電與投影機、平板。		
教學資源 (參考網站、書目)			花蓮縣雙語健康教材、翰林教科書、康軒教科書、南一教科書。		
核心素養與議題融入			學習表現	學習內容	
<b>核心素養項目</b> A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作			1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	
<b>核心素養具體內涵</b> 健體-J-A2 健體-J-C2				Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	
<b>議題融入</b> <b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。					
學 習 目 標					

1. 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
教學指導要點（活動流程）	教學時間	評量方式
<b>第一節課</b>		
<b>一、教學準備</b>	5分鐘	
1. 學生一人一台平板，加入教師的Slido教室。		
<b>二、引起動機</b>	10分鐘	是否能認真聆聽。 是否能答對問題。
1. 入場券：教師利用Slido測驗之前所學，提問「傳統菸與電子菸的共通點是什麼？」等問題。		
<b>三、發展活動</b>	15分鐘	是否能認真聆聽。 是否能答對問題。
1. 教師利用 Slido 帶領學生思考，在「同學因為急著要去玩鬼抓人，所以請你幫忙帶鉛筆盒到生科教室...你會幫忙他嗎？」等情境中，是否會答應？還是會拒絕？		
2. 教師帶領學生思考為什麼拒絕很困難？		
<b>四、綜合活動</b>	15分鐘	是否能認真聆聽。 是否能答對問題。
1. 教師說明拒絕的意義包含「拒絕是保護自己的底線」等，並強調拒絕是每個人的權力。		
<b>第二節課</b>		
<b>一、教學準備</b>	5分鐘	
1. 學生一人一台平板，加入教師的Slido教室。		
<b>二、引起動機</b>	10分鐘	是否能認真聆聽。 是否能答對問題。
1. 教師帶領學生複習之前學過的「菸的危害」等，再次強調拒絕是每個人的權力。		
<b>三、發展活動</b>	15分鐘	是否能認真聆聽。 是否能答對問題。
1. 教師說明拒絕八招包含「反說服法」等八招，並利用 Slido 帶領學生練習，在「中秋節烤肉時，表姐在一旁抽電子煙，並問你要不要試試看？」等情境中，以拒絕八招回應。		
2. 教師利用 Slido 帶領學生思考最「難拒絕」的場景是什麼？並一起討論在這些場景中，我們可以怎麼做？。		
<b>四、綜合活動</b>	15分鐘	是否能認真聆聽。

1. 出場券：教師利用 Slido 測驗今日所學，提問「關於拒絕的意義，下列何者錯誤？」等問題。

是否能答對問題。

### 花蓮縣立國風國民中學 公開授課同儕學習活動照片



影像說明：叫 叫 C A B D(老師說明示範) 拍攝日期：114.06.09(一)



影像說明： 各組分組練習操作 CPR 拍攝日期： 114.06.09(一)



影像說明：分組測驗~CPR 拍攝日期：114.06.09(一)



影像說明：分組測驗~復甦姿勢 拍攝日期：114.06.09(一)

# 花蓮縣立國風國民中學 教師公開授課

## 教學活動設計單

授課教師	黃秀芳	學習 目標	一、明白心肺復甦的使用時機、技巧。 二、讓學生熟練的操作心肺復甦術、復甦姿勢。		
年級	8 年級				
教學領域	健康科	學習 表現	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能 和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		
教學單元	即刻救援				
教材來源	康軒文教	學習 內容	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。		
教學日期	114.06.09(一)				
學習活動			預期學生經驗	時間	評量方式
<p>一、引起動機：</p> <p>1、分享新聞一則：臺中一名 43 歲婦人突感胸口不適後倒地昏迷，國三的兒子立即使用手機撥打 119 勤務中心，經 119 指導員線上指導 CPR 壓胸並同時啟動緊急醫療網，國三生壓胸 50 下後，媽媽胸部開始有起伏，繼續按壓到消防救護人員到場接手送醫。婦人當天就清醒，並於 3 天後拔管，也因過程中沒有缺氧，恢復後無任何後遺症！（資料來源：中時電子報 2019.5.7）</p> <p>2、老師補充說明：當人的呼吸及心跳停止，腦部將會缺氧，一旦超過 4~6 分鐘（黃金救命時間）後仍未給予任何處理，腦細胞會開始受損。若超過 10 分鐘仍未接受任何急救，會造成腦部永久性的損傷或死亡。如果我們能在黃金救命時間，施以 CPR 給失去呼吸及心跳的患者，可以促使血液將氧氣攜帶至腦部及其他重要器官，如此得以維持生命。如果我們能具備這項技能，相信也能跟新聞中的 15 歲少年一樣，成為救命的勇士。</p> <p>二、老師說明示範：為了自身及傷患的安全，實行 CPR 前，必須確認現場環境的安全。</p> <p>心肺復甦術操作程序：</p> <p>(一) 叫(確認反應及呼吸)</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心肺復甦術 (CPR) 與熟悉自動體外心臟電擊去顫器 (AED) 操作步驟</li> <li>● 熟悉急救技術</li> </ul>	3'	<p>1. 是否能夠認真聽課。</p> <p>2. 是否能夠認真操作 CPR。</p>

<p>1、雙手拍打患者雙肩並大聲喊叫，檢查有無反應。</p> <p>2、查看患者有無呼吸。</p> <p>(二) <b>叫</b> (求救)</p> <p>1 大聲呼救。</p> <p>2 撥打 119。</p> <p>3 請求旁人援助拿取 AED。</p> <p>(三) <b>C</b> Compressions 胸部按壓</p> <p>1、兩乳頭連線中央。</p> <p>2、兩膝打開與肩同寬，跪在患者身側，膝蓋盡量靠近患者身體。</p> <p>3、兩手相扣，雙臂打直，掌根垂直下壓。下方手的手指頭往上翹起，勿觸碰到患者。</p> <p>4、每分鐘 100~120 下，至少 5 公分。</p> <p>5、按壓口訣及技巧:用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷。</p> <p>(四) <b>A</b> Airway 打開呼吸道</p> <p>確定患者呼吸道是否暢通，如有明顯異物在口腔或咽喉，應立即清除，接著利用壓額台下巴使呼吸道暢通。</p> <p>(五) <b>B</b> Breaths 維持呼吸</p> <p>將空氣吹入傷患肺部，每次吹氣約一秒鐘，連續兩次，</p> <p>吹氣應長而緩，至患者胸部脹起即可，30:2 之胸部心臟按壓與口對口人工呼吸，如有會操作心肺復甦術的人員在場協助時，每五個循環，約 2 分鐘，便換手一次，直到救護人員到達或傷患恢復自主呼吸或心跳為止。</p> <p>(六) <b>D</b> AED (Automated External Defibrillator) 自動體外心臟電擊去顫器</p> <p>1、<b>開</b> 打開 AED 的盒子， 打開電源。</p>		17'	
---	--	-----	--

<p>下 移</p> <p>泌</p>	<p>2、<b>貼</b> 貼電極貼片，貼在成人傷患裸露的胸口右上鎖骨下 方以及左乳頭下側；將電極貼片與機器插好。</p> <p>3、<b>插</b> 插上 AED 導線，開始分析心律，此時不可接觸或 動病患。</p> <p>4、<b>電</b> AED 會自動分析心律並語音指示： 「分析 心律，不要碰觸患者身體」。 依據所分析 的心律，AED 會用語音告 訴你是否需要進行去顫電擊。當 AED 建議電擊時，要大聲先喊：「大家離 開！」，並以目視檢查確認沒有人碰 觸患者，再按下除顫鈕電擊。</p> <p>(七) 復甦姿勢 復甦姿勢目的是為了使傷患胸部擴張，幫 助呼吸，姿勢以側躺為主，頭部姿勢要能讓口中的分 物流出，每 30 分換邊一次。</p> <p>三、分組練習： 將全班分組，分別扮演施救者，之後輪 流交換角色，安排觀察員記錄組員的施 作情形，教師可根據學生的精熟程度， 再進入各組指導。</p> <p>四、分組測驗： 簡易版（Continuous chest Compression Cardiopulmonary Resuscitation, CC-CPR）+復甦姿勢</p> <p>五、總結：教師強調 CPR 一定要熟練，才 能減少因缺乏急救知識而導致的病 情，延誤或喪失生命的情形發生，進而 達到自救救人之目的。</p> <p>參考資料：(若有請列出)</p>	<p>7'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>	
-------------------------	---	--------------------------------	--

# 花蓮縣 113 學年度精進國民中小學教學專業與課程品質整體推動 計劃國民中學輔導團-國中英語融入健康教育課程線上教學平台 計畫執行成果

一、 時間： 113 年 9 月至 114 年 6 月

二、 成果照片：豐濱國中



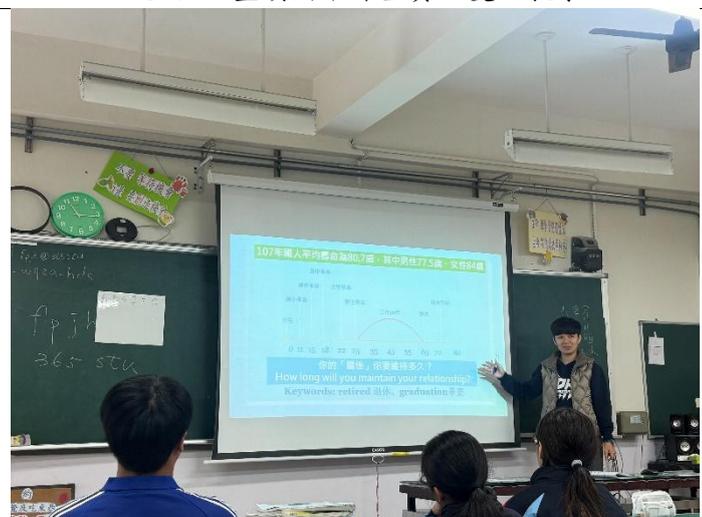
說明： 豐濱國中課堂實施雙語教學



說明： 豐濱國中課堂實施雙語教學



說明： 豐濱國中課堂實施雙語教學



說明： 豐濱國中課堂實施雙語教學



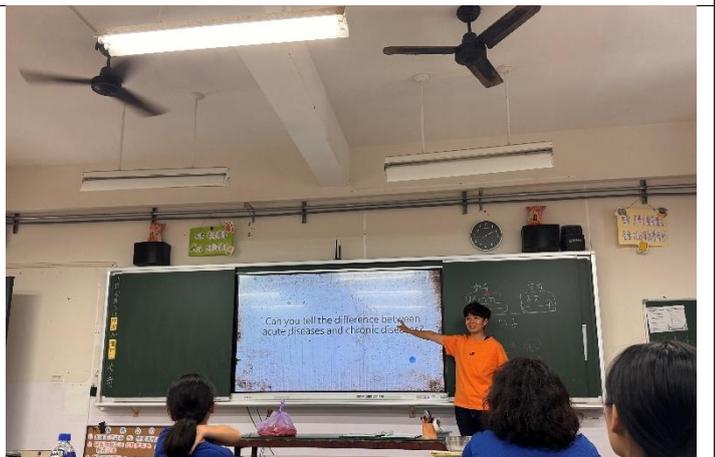
說明：豐濱國中課堂實施雙語教學



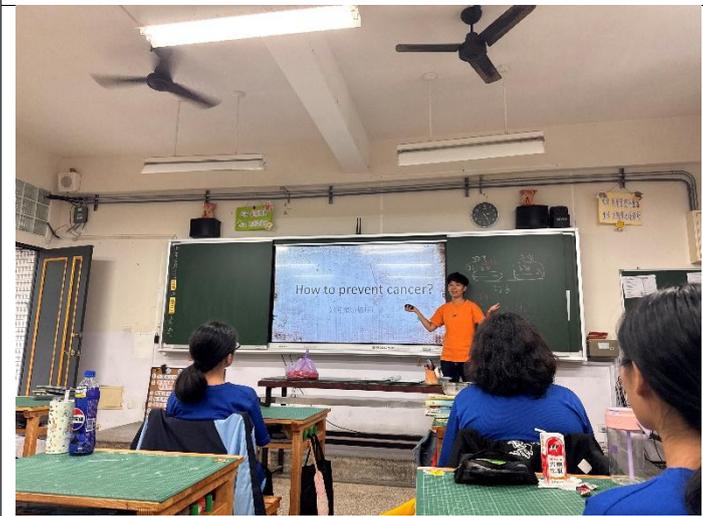
說明：豐濱國中課堂實施雙語教學



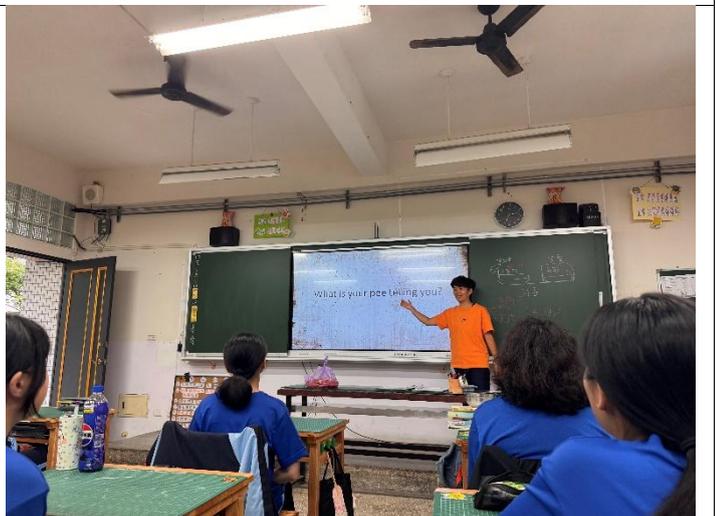
說明：豐濱國中課堂實施雙語教學



說明：豐濱國中課堂實施雙語教學



說明：豐濱國中課堂實施雙語教學



說明：豐濱國中課堂實施雙語教學

## 國中健康教育教學活動設計

教學活動名稱		Chronic Disease/ Kidneys and Diabetes	設計者	健康領域 團隊
適用年級 /教科書版本		八年級南一版	教學時間	45 分鐘
核心素養		<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
健體 領域	學習表現	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	議題 融入	無
	學習內容	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	實質 內涵	無

學習目標	<p>第一節：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能知道慢性病的定義並說出其對生命的影響。</li> <li>2. 學生能知道癌症的成因、症狀及預防方法。</li> <li>3. 學生透過自我檢核表檢視自身生活型態。</li> </ol>
教學資源	簡報。
教學活動說明	
<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Watch the video: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Top 10 causes of death in 2021 影片連結:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYByceHNvNM">https://www.youtube.com/watch?v=AYByceHNvNM</a></li> <li>(2) Questions to consider while watching 教師詢問學生十大死因第一名為何?其中大部分是急性疾病(acute disease)?還是慢性疾病(chronic disease)?</li> </ol> </li> </ol> <p>Teacher's Talk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Can you tell the difference between acute diseases and chronic diseases?(分辨急性疾病和慢性病。)</li> <li>2. The threat of chronic diseases in Taiwan</li> <li>3. The definition of chronic diseases A disease or condition that usually lasts for 3 months or longer.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What is cancer? <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師播放惡性腫瘤影片。影片連結:【101 科學教室:癌症】 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0cpC0naqCF4&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=0cpC0naqCF4&amp;feature=youtu.be</a> 罹患惡性腫瘤,也稱為「癌症」,指的是細胞不正常增生。 這些增生的組織 - 我們稱之腫瘤(tumor),不僅影響原發器官更會轉移侵犯身體的其他部分。</li> <li>2. 癌症的種類(the types of cancer): 有數百種癌症,且依照癌症位置命名。</li> <li>3. 癌症危險因子(risk factors for cancer): The list below includes the most-studied known or suspected risk factors for cancer.</li> </ol> </li> </ol>	<p>引起動機: 10 分鐘</p> <p>發展活動 : 30 分鐘</p>

<p>(1) Age  (2) Alcohol  (3) Radiation  (4) Infectious agents  (5) Air pollution  (6) Sunlight  (7) Chemicals  (8) Obesity  4. How to prevent cancer?  Student's Talk:  We can (exercise/avoid tobacco/eat a healthy diet/wear sunscreen/get vaccinated/maintain a healthy weight/limit alcohol intake/get tested/know our family history) to prevent cancer.</p> <p>第二節  1. 教師播放新聞。  Teacher's Talk:  What is Taiwan No.1 in the world for?  2. 除了這些臺灣第一,但其實還有... 美國腎臟登錄系統 (USRDS) 2020 年報指出,臺灣高居全球洗腎率冠軍,有著「洗腎王國」之稱。臺灣腎病年報統計也顯示,2021 年臺灣洗腎人口持續攀升,高達 9 萬 4000 人。</p> <p>Teacher's Talk:  Where are the kidneys?  What is the main job of the kidneys?  What are the symptoms of kidney disease?  What are the functions of the kidneys?  2. 教師播放影片:  (1) 說明腎臟基本構造及功能。(影片連結:腎臟是如何運轉的 ?  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FN3MFhYPWWo">https://www.youtube.com/watch?v=FN3MFhYPWWo</a>)  (2) 正常成人有兩顆腎臟,位於腰部兩側後方,因此又稱為腰子,狀似拳頭大小的扁豆子,通過腎臟的血流佔總血量的四分之一。腎臟主要為過濾廢物、平衡電解質及分泌荷爾蒙,因此若有相關病變可引起發育異常、水腫或脫水、免疫系統的破壞,甚至可導致死亡。  3. 尿尿的顏色代表什麼?</p>	<p>總結活動  : 5 分鐘</p> <p>引起動機:  8 分鐘</p> <p>發展活動  : 30 分鐘</p>
---	---

Teacher's Talk:

What is your pee telling you?

4. What is proteinuria?

腎臟產生的尿液主要是水分及許多代謝產物。這些代謝產物中,最多的成份是含氮廢物,這是蛋白質代謝後的產物。此外,還有電解質、色素、毒素...等等。這些成分都可能讓尿液產生泡泡。尤其早上第一泡尿,因為沒喝水比較濃縮,含有較多物質,較易產生泡泡。另外,站著尿尿或是尿的速度較快都比較容易產生泡泡。這些泡泡尿多數是正常的,但也可能有尿蛋白,須要經過檢查才能確定。

6. 教師總結:

若身體出現「泡 (bubbles)、水腫 (swelling)、高血壓 (hypertension)、貧血 (anemia)、疲倦 (tiredness)」經典症狀,可能罹患腎臟病。

1. 教師說明腎臟病的危險因子。

Risk Factors for Kidney Disease

(1) Smoking

(2) Age

(3) Family History

(4) Obesity

(5) Heart Disease

(6) High Blood Pressure

(7) Diabetes

2. 教師詢問臺灣飲食習慣可能導致腎臟病的原因,並說明。

Diet culture results in kidney disease in Taiwan.

Teacher's Talk:

What dietary habits in Taiwan can lead to kidney disease?

Student's Talk:

\_\_\_\_\_. (Drinking a lot of beverages/Misusing medication)

3. 播放影片:

說明糖尿病與腎臟病的關係

影片連結:臺灣洗腎人口世界第一!原因不是吃太鹹!

<https://reurl.cc/Nyk226>

總結活動  
: 7 分鐘