

健康教育課程與教學

晏涵文

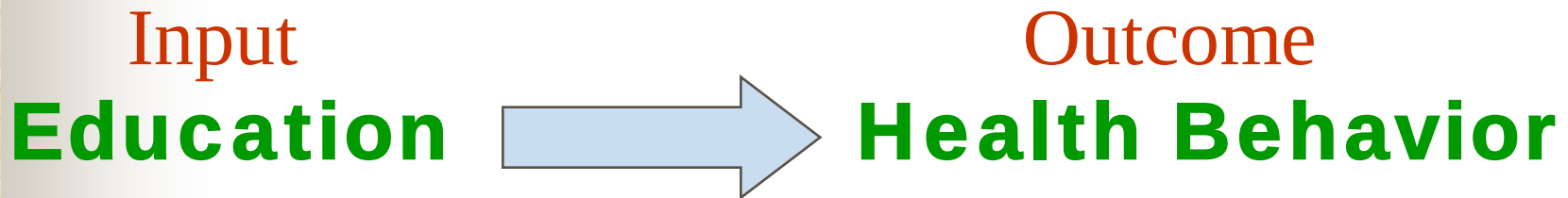
- 學歷：美國田納西大學教育博士
美國約翰霍普金斯大學博士後進修
- 現職：杏陵醫學基金會執行長
臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
- 曾任：臺灣師範大學教育學院院長
臺灣師範大學衛生教育系主任、所長
亞洲性學聯會主席
中華民國性教育協會理事長
英國倫敦大學訪問學者
教育部高中課綱健康與護理科召集人
教育部國民中小學課綱健康與體育領域召集人



現代健康教育內涵之轉變

最終目的在於健康行為的實踐。

將一般的衛生資訊，藉著教育的方式和力量，
使其轉變成為一個人的健康生活型態。

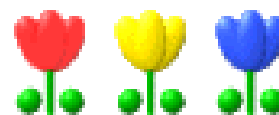


Information ~~==~~ Education

This part of the diagram shows the words "Information" and "Education" in blue, separated by two horizontal green lines. A thick brown diagonal line is drawn over these two lines, effectively striking through the equals sign and indicating that "Information" is not equivalent to "Education".

體育教育的哲學概念

- ❖ 讓每一位學習者都能運動
- ❖ 以學生為對象
- ❖ 重視學生的自主學習
- ❖ 以培養每位學生具備良好的身體適應能力為首要，享受終身運動的樂趣，也是促進健康的途徑。



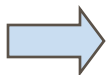
健康教育與體育

✧ 共同的目標

一個健康且擁有良好體能的人，生活在一健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群

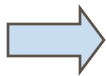
✧ 不同的手段

健康教學

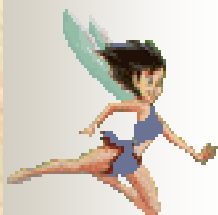


健康行為的養成和改變

體育教學



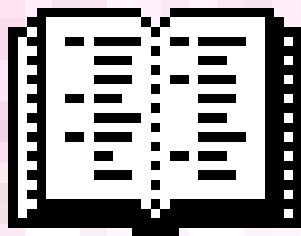
運動行為的培養和鍛鍊



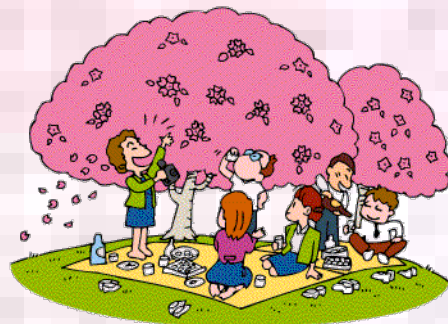
新課程的特色



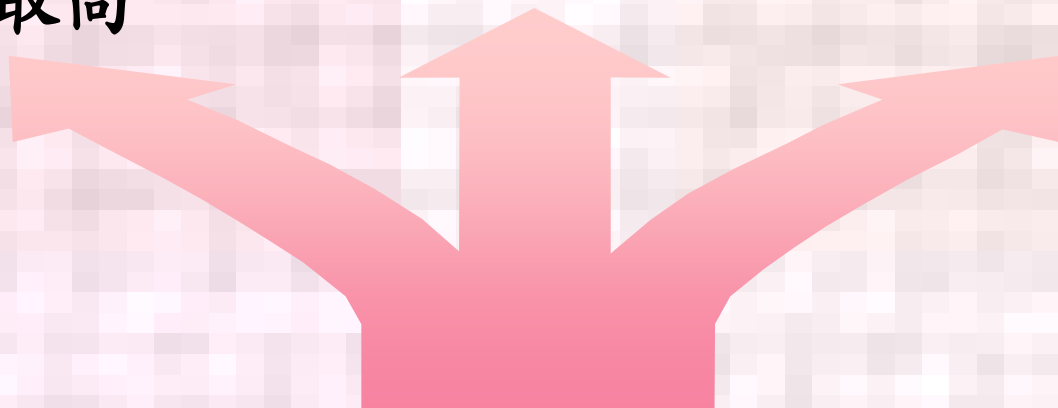
能力取向



統整課程



主動學習





教師自主、學校本位



基本能力



在時代與社會中，生存所必要、不可或缺的各种能力

知識的
身體的



社會的
社交的



技術的
技能的



不僅是基本學力，還包括國民所應具備之最低必要能力，亦即體力、技能，以及人際關係等社會的能力。

十大基本能力

- ❶ 了解自我與發展潛能
- ❷ 欣賞、表現與創新
- ❸ 生涯規劃與終身學習
- ❹ 表達、溝通與分享
- ❺ 尊重、關懷與團隊合作
- ❻ 文化學習與國際理解
- ❼ 規劃、組織與實踐
- ❽ 運用科技與資訊
- ❾ 主動探索與研究
- ❿ 獨立思考與解決問題



➤ 七大學習領域

1. 語文

本國語

外國語

2. 健康與體育

3. 社會

4. 藝術與人文

5. 自然與生活科技

6. 數學

7. 綜合活動

融入六大議題

1. 資訊教育

2. 環境教育

3. 兩性教育

4. 人權教育

5. 生涯發展教育

6. 家政教育

➤ 澳洲學習領域 ➤ 香港學習領域

1. English
2. Languages other than English
3. Health and physical education
4. Studies of society and environment
5. The Art
6. Science
7. Technology
8. Mathematics

1. 中國語文教育
2. 英國語文教育
3. 體育教育
4. 個人、社會及人文教育
5. 藝術教育
6. 科學教育
7. 科技教育
8. 數學教育
9. 小學常識科

全人健康 (Total Well-being)

1. 身體適能(Physical fitness)

了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力

2. 情緒適能(Emotional fitness)

思考清晰，情緒穩定，成功的調適壓力，具備自制與自律與的能力

3. 社會適能(Social fitness)

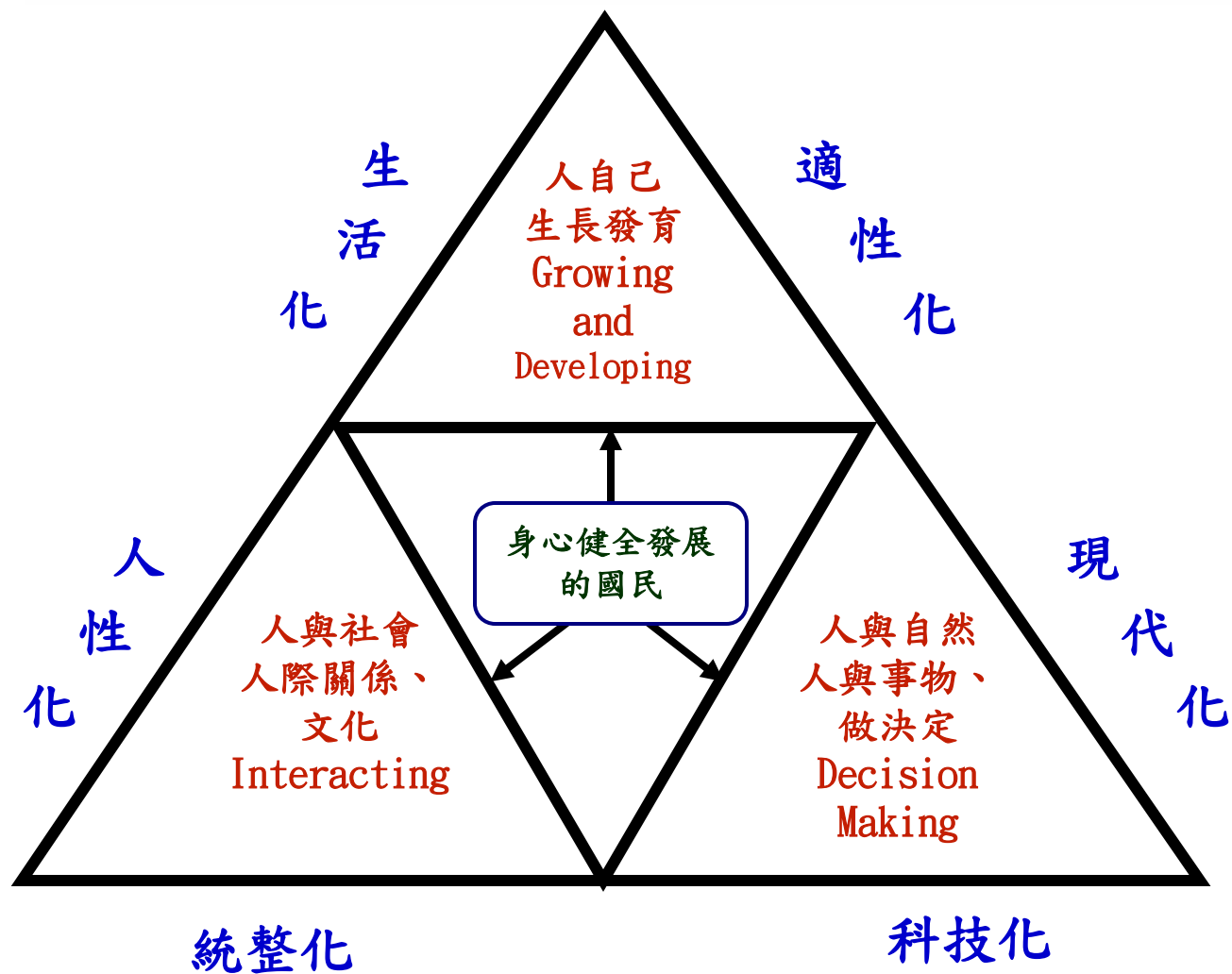
關心配偶、家庭和其他群體，積極地與他人互動和發展友誼的能力

4. 精神適能(Spiritual fitness)

尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力

5. 文化適能(Cultural fitness)

對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力



健康與體育

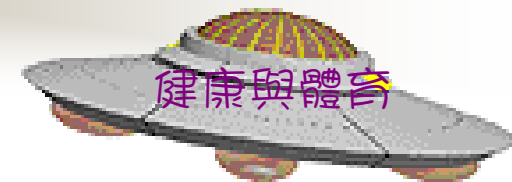
 跟生命的延續息息相關

 在我們提倡生涯規劃和終身學習的同時，
如果沒有健康的身心，一切都是空談

- 連續不斷
- 順序漸進
- 統整合一



健康與體育領域目標



- 1.養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。



健康與體育領域 主題軸

台灣

- 1.生長、發展
- 2.人與食物
- 3.運動技能
- 4.運動參與
- 5.安全生活
- 6.健康心理
- 7.群體健康

澳洲

- 1.人類發展
- 2.人與食物
- 3.人類活動
- 4.身體活動與社區
- 5.安全
- 6.人際關係
- 7.個人及群體的健康



健康與體育領域教材內容

健康十類別

1. 生長發育和老化、死亡
2. 個人衛生
3. 性教育
4. 人與食物
5. 安全、急救
6. 藥物教育
7. 健康心理
8. 健康促進與疾病預防
9. 消費者健康
10. 環境教育

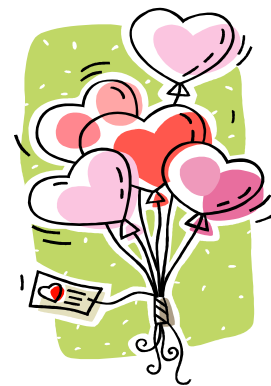
體育十部分

1. 開發身體功能與運動技能
2. 飲食與運動
3. 運動概念
4. 運動規則
5. 運動參與及規畫
6. 休閒與體適能
7. 運動欣賞
8. 運動安全與傷害
9. 運動與人際關係
10. 消費者運動。

現代健康教育教學之精神與理念

• 對於21世紀健康教育生活統整課程教學之幾項建議：

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



現代健康教育教學之精神與理念

•對於21世紀健康教育生活統整課程教學之幾項建議：

1. 納入不同學習者的背景、興趣、和能力考量
2. 教學活動應該要加以設計，連結理論架構、學習內容、能力指標、健康行為
3. 以校內外學生可能遇到的問題進行生活上的決策練習，瞭解自己的決策可能導致的行為後果
4. 學習正向的思考、建立積極因應的態度
5. 建立一個正向學習的氛圍
6. 在教學上善用現有電子教學資源及媒體
7. 每一次的課後學習均須連結到家庭生活與社區資源之運用





生活情境之教育內容—認知、態度與技能

- 其中技能部分：
 - 可分為二部份：一種為生活技能(life skills)，另一部分為其他技能(other skills)。
- **Skills之定義為**：是指能使人們表現出一特定行為的能力(Skills are abilities that enable people to carry out specific behaviors.)
- **其他技能(other skills)之定義為**：涉及實踐性的健康技巧和需要技術性的能力(Other skills refers to practical health skills or techniques such as competencies in first aid.)如：**急救技能**：包紮、CPR；**衛生保健技能**：洗手、刷牙、上廁所、作健康餐點、**性教育**；正確使用保險套



生活情境之教育內容—認知、態度與技能

- 生活技能(life skills)的定義：則是一種使人們能正向解決、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制
- 生活技能(life skills)是一種幫助人們做明智決定、解決問題、批判性及創造性思考、有效溝通、建立健康人際關係、同理心、健康的及積極有生產力的自我管理的社會、心理層面的能力及人與人之間相處的技能。
- 生活技能(life skills)可有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。

技能為導向之教育歷程設計流程



美國健康教育核心能力 V. S. WHO生活技能

美國國家健康教育標準 (八大核心能力)	人與人—社會健康【溝通與人際互動能力】	人與環境—工作成就健康【決策與批判性思考能力】	人自己—情緒健康【適應力和自我管理能力】
Standard1：Core Concepts 核心教學概念	人際溝通能力	作決定	自我覺察
Standard2：Analyze Influences 分析影響力 (批判)	協商技巧	解決問題	目標設定
Standard3：Access Information, Products, and Services 獲得資訊、產品、和服務 (面對、解決問題)	拒絕技能	批判性、 創造性思考	自我監控 與管理
Standard4：Interpersonal Communication 人際溝通(同理、協商、情緒抗壓)	同理心		情緒調適
Standard5：Decision Making 做決定	合作與 團隊作業		抗壓能力
Standard6：Goal Setting 目標設立	倡導能力		
Standard7：Self-Management 自我管理 (覺察、監控)			
Standard8：Advocacy 倡導(合作、團隊)			
<核心能力橫跨十大健康議題：性教育、個人衛生、人與食物、健康心理、消費者健康、藥物教育、安全與急救、生長發育與老化死亡、健康促進與及病預防、群體健康>			

健康教育內容與生活技能教導之相關連性

健康教育
十大議題



教學重要
重點



核心能力



單元/模組教學目標

教學內容相關之
三面向教學目標

認知背景

+

情意導向

+

技能學習



一般健康技能
(健康技術、操作層面)



生活技能
(社會心理層
面)

(課堂學習為主軸)



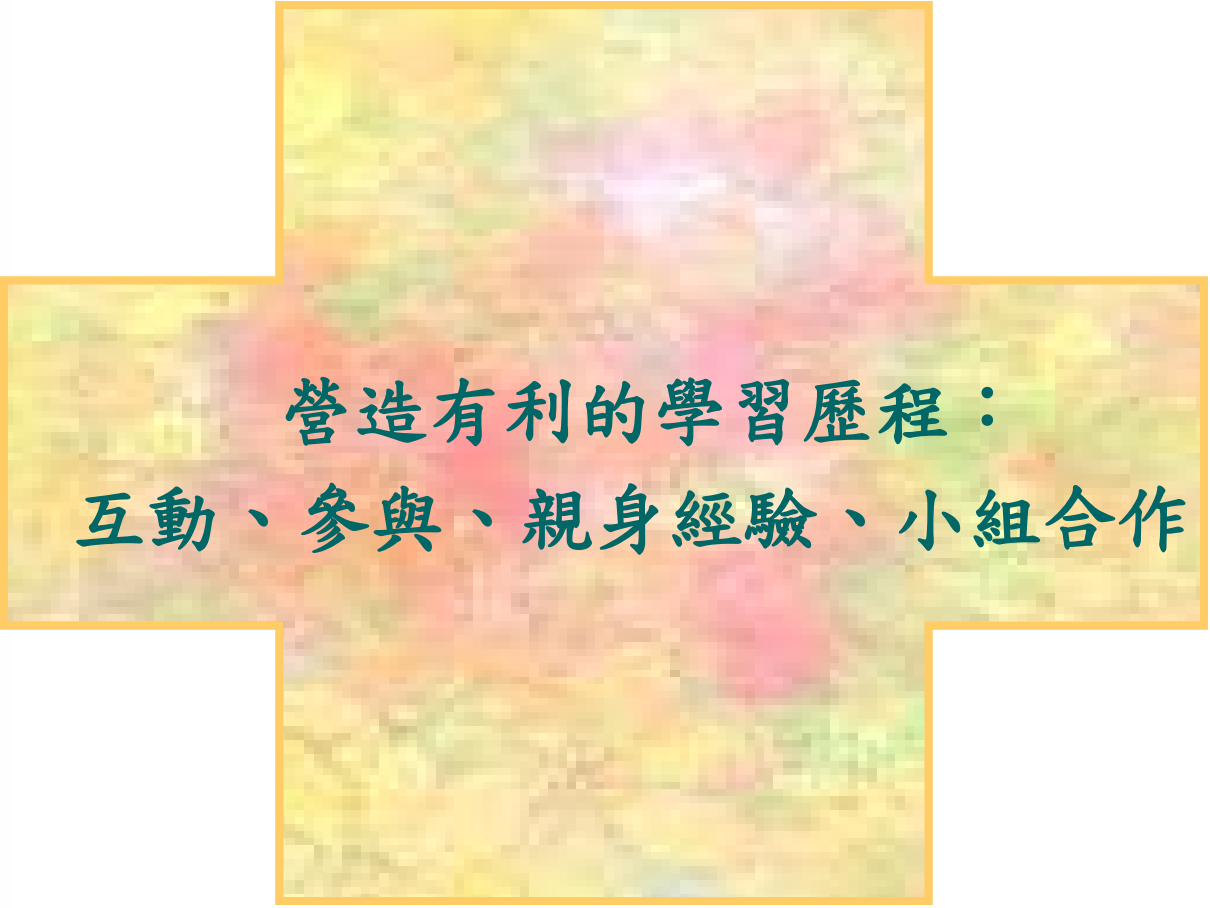
(課後延伸活動設計，
以落實行為之養成)

健康行為能力
技能+生活場域實踐機會



每日健康行動

「參與式」的健康教育學習歷程



營造有利的學習歷程：
互動、參與、親身經驗、小組合作

【Bender, 1997】

參與式教育課程特色

——營造『自動改變的歷程』

（自發、彈性、自主）



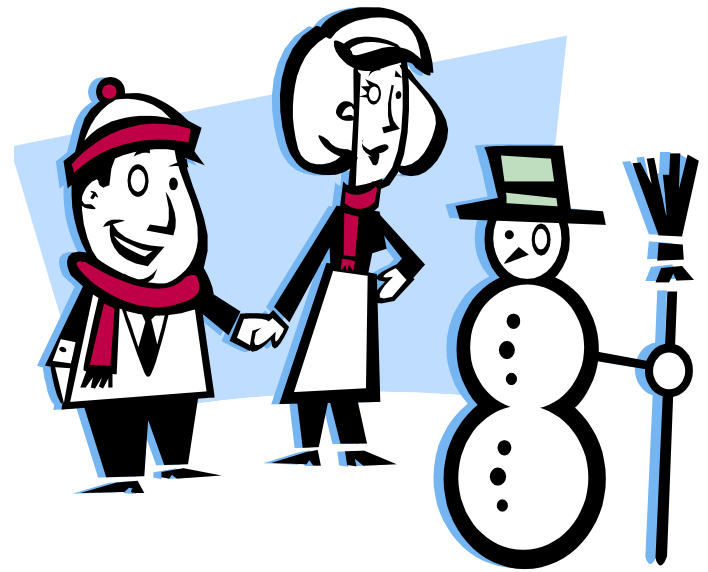
- 引發參與動機及價值觀（Valuing+Motivation）
- 強化其感受性（feeling）
- 引發『遠景-行動力之小組合作歷程』
（IVAC Approach）

參與式教育課程特色

——設計『與生活經驗相連結之教學活動』
（健康生活型態）



- 情境教學
（PBL approach）
- 問題解決為導向
（Problem-Solving）



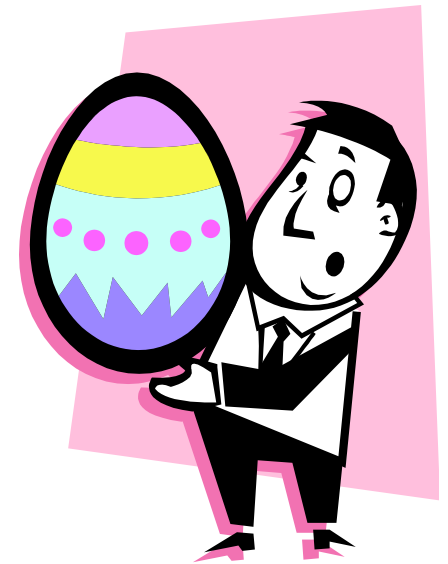
參與式教育課程特色

——塑造『學習者自身成功的經驗』

(同儕楷模)



- 提高自我效能 (Self-efficacy)
- 提供嚐試性行為之出現機會 (Behavior Rehearsal)
- 提供『做中學』的過程 (We say and we do)



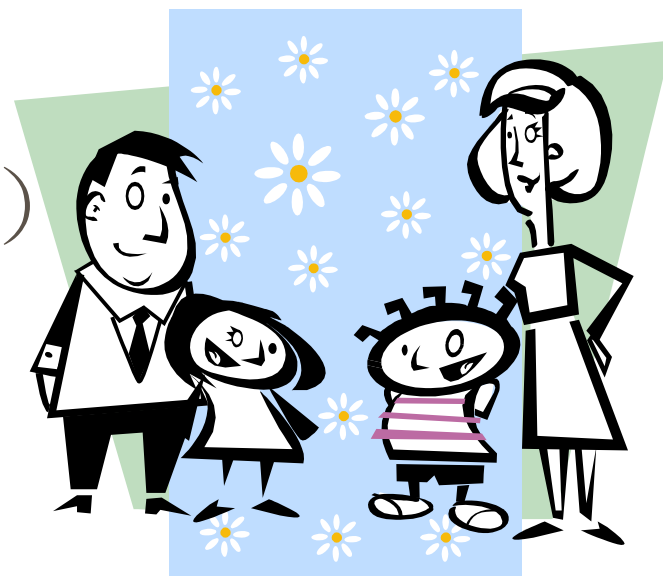
參與式教育課程特色

——『完成未來task』之實作歷程

（逐步漸進、終身學習）



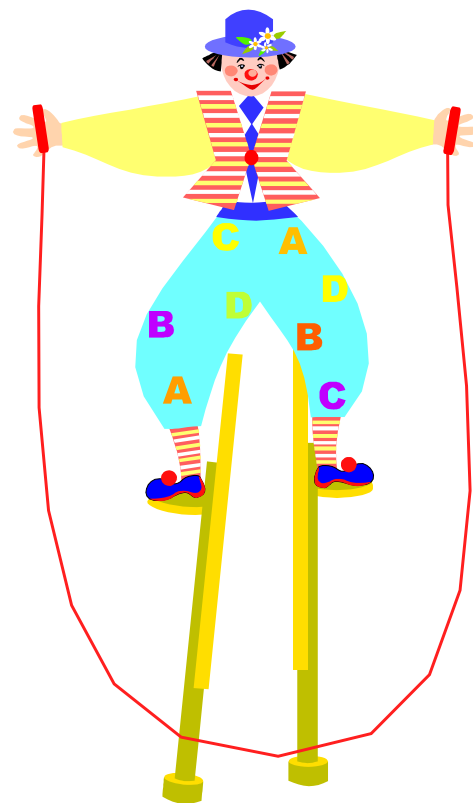
- 『示範＋演練＋修正』
- 提供『學習範本』（Module）
- 提出修正（Modify）方案
- 思考如何落實於日後生活上



「以學生為中心」之現代教學法

培養「情意或技能」之教學歷程
(Affection/Skills)—態度或行為之建立

- 角色扮演(Role Play)
 - 與生活經驗聯結(配搭說故事)
- 示範(Demonstration)
 - 清楚步驟、簡單易學
 - 逐步漸進、塑造成功經驗
- 行為演練(Behavioral Rehearsal)
 - 為實地演練之前奏
 - 日常生活情境搬至教室中預演
- 小組討論(Small Group Discussion)
 - 同儕意見領袖之運用(配搭辯論、陪席式討論)



謝謝

