



基礎傳統醫學教學多媒體

服務學校：臺北市溪口國民小學

作者：林友鈞、劉惠惠

簡 介

健康的維護是非常基本及重要的，但由於升學主義掛帥使的健康的學習時數嚴重不足，健康促進的活動也缺少實施時間。特別是市區的孩子每天除了上學就是下課的補習，再則就是以看電視、玩電動遊戲為休閒，更是缺乏健康的活動，成為「麵龜族」，也易造成疾病的發生，如何提升健康知能的學習，達到全民健康照顧的目的，更是教育重要的目標。而傳統醫學是先賢們累積健康維護的智慧結晶，是相當寶貴的文化及知識資產，更是維護健康的方便法門。因此藉由傳統醫學教學活多媒體的開發，將傳統醫學融入教學活動之中，讓更多學子感受與學習傳統醫療的知能。

本教材是以多媒體動畫的方式，透過視覺及聽覺的刺激，提生學習者的興致並加深學習的記憶。尤其是將艱深的醫學理論及知識，透過情境的轉化讓學習者更易接受與瞭解。內容包含：「節律」、「陰陽」、「五行」、「六邪」、「七情」、「四季養生」、「四診」、「八法」等單元。「陰陽」：以自然現象為基礎，像天地、日月、晝夜、水火、溫涼等，可以大概分為陰和陽。也借此來說明人體生理現象及病理變化。「節律」：將人的生命歷程，劃分了幾個重要的階段。「五行」：將大自然歸納成的五元素，就是木、火、

土、金、水，五行。並用此來說明人體臟腑間的協調性及身體機能與外界環境的關係，形成整體醫學的觀念。「四季養生」：指自然四季氣候的變化，是按一定順序循環轉變，人們必須順應這種自然的變化，適時養生，就可以避免疾病的發生。「四診」：是傳統醫學以「望」、「聞」、「問」、「切」等四種主要的方法，來進行疾病及症狀的辨識及綜合性的診斷，作為及疾病治療的依據。「八法」：是指中藥的治療原則，是根據疾病的主次、先後、輕重、緩急而定，常用有「汗、吐、下、和、溫、清、補、消」等。在臨床上醫師會依病情，選八法中的若干法相互配合使用。「六邪」：是指環境中引起疾病的六種因素：暑，火，燥，濕，風，寒。協調，疾病的發生，就是人體與環境的平衡協調遭到破壞的結果。「七情」：是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種主要人類的情緒所造成對肺、肝、脾、心、腎等器官功能的影響，身體健康也跟著受到影響或傷害。

健康與體育領域在九年一貫課程中，健康所能授課的時數非常有限。因此是不易將本課程另撥時數，因此須以融入的方式進行。所以本教材的使用是以「能力指標」作為教材選材的依據，透過選材的方式及教師教學的流程規化，即可將傳統醫學的教材進行授課

關鍵字：健康維護；傳統醫學；多媒體動畫；教學；能力指標