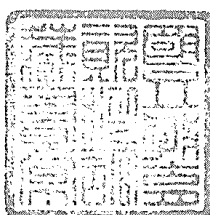


師範院校道德與健康教材教法課程規畫研究

--健康部分



計畫主持人：劉春榮教授

協同主持人：王懋雯副教授

研究單位：台北市立師範學院

國民教育研究所

委託單位：國立教育資料館

中華民國八十九年二月

f39521

34669

序

健康是成功的根本，也是生活與學習的基礎。健康的生活與學習，植基於兒童期健康知識與習慣的建立。國民小學長期以來都有健康教育的科目，其作用在及早建立兒童正確的健康知識與觀念，逐步養成兒童良好的健康習慣與定性。

民國八十五學年施行的國民小學課程，把生活倫理、健康教育兩個科目合併為道德與健康，作為兒童學習生活中基本踐行的科目。以連續不斷、循序漸進、統整合一的原則，建立身心健康、應對得宜的健全國民。健康教育部分包括生長與發育、個人衛生、心理衛生、食物與營養、家庭生活與性教育、安全與急救、疾病的預防、藥物的使用與濫用、消費者健康、環境衛生與保育等十個類項，則是兒童健康生活的基準。

而建立兒童的健康知識與習慣，國民小學教師常是重要的關鍵人物。教師在健康教育的教學知能，除了生活中的累積，最重要的來自師資培育階段。如何使未來的老師，瞭解健康教育課程的精神與特色，分析健康教育課程的內容架構，編纂合適的健康教育教材，活潑健康教育的教學方法，並以積極的態度重視健康教育課程。日後，願意不斷的吸收新知，引導學生獲得健康的知識、建立健康的態度、養成健康的習慣、以形成健康行為，都是相當重要的課題。

台北市立師範學院劉春榮博士主持學生事務工作，王懋雯博士主授健康教育教材教法，對健康教育有份特有的關心與執著。他們嘗試規劃適合師範校院健康教育教材教法的課程，用以提供各師資培育機構發展該課程的參考。全文除引論健康教育的理論基礎，探討健康教

育教學計畫、方法、評量等的基本知能，也設計健康教育的教學範例，供作未來教師設計健康教育教學方案的參考，並有多篇師生共同設計的教學活動，可做模仿引用。整體而言，本規劃研究理論與實務兼備，參酌的價值頗高。茲於出版前夕，特為數語以為推薦。

國立教育資料館館長 毛連塏 謹誌

中華民國八十九年二月

目 錄

第一章	緒論	1
第一節	研究動機與重要性	3
第二節	研究目的	3
第三節	研究範圍	3
第二章	文獻探討	5
第一節	國民小學道德與健康科新課程之特色	7
第二節	國民小學道德與健康科新課程的理論依據	11
第三節	健康教學教師的能力	13
第四節	健康教學計畫	16
第五節	健康教學方法	23
第六節	健康教學的評量	39
第三章	研究設計與實施	47
第一節	研究對象	49
第二節	研究方法	49
第四章	研究結果與討論	55
第一節	研究結果	57
第二節	討論	100
第五章	結論與建議	103
參考文獻		107
中文部分		109
英文部分		110
附錄		
附錄一	師範學院「道德與健康教材教法」課程進度表	111
附錄二	健康教學單元之活動設計單	112

第一章 緒論

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性

教育部為因應社會變遷，價值觀的多元化，於八十二年九月二十日將國民小學課程標準修正公布，並已於八十五學年度第一學期起實施。其中原「生活與倫理」、「健康教育」合科為「道德與健康」，一～三年級採合科教學四～六年級「道德」與「健康」分科教學。新課程中，道德教材包括「守法」、「愛國」、「禮節」、「正義」、「仁愛」、「孝敬」、「節儉」、「信實」八個德目，健康教材包括「生長與發育」、「個人衛生」、「心理衛生」、「食物與營養」、「家庭生活與性教育」、「安全與急救」、「疾病的預防」、「藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「環境衛生與保育」十個類別。

「道德與健康」均屬於行為科學的生活教育，因此在設計課程時均應符合三個生活教育課程發展的原則，即連續不斷、循序漸進、統整合一。而生活教育中的重要兩環：一為應對進退、生活禮儀；一為衛生習慣、身心健康，二者皆為造就健全國民所必須，時至今日，家庭教育功能面臨挑戰，學校更應加強教導，落實「以生活教育及品德教育為中心，培養德、智、體、群、美五育均衡發展之活潑兒童或健全國民」。

師資的好壞關係著整個教學的成敗，一門新課程實施的主導人物即為教師，而在師資培育的師範院校中，如何讓學生了解道德與健康科新課程的精神、特質，分析新課程內容架構、練習運用教材教法，進而重視此門新課程，日後並願意不斷吸取新知，以引導學生生活態度、習慣及行為的改變，對國小道德與健康課程之落實，實有莫大助益。因此，在師範院校中發展「道德—健康」教材教法課程，培養學生具備專業知識與能力，實為國小師資培育中之重要工作。

第二節 研究目的

本研究目的為規畫適合師範院校「道德與健康教材教法」健康部分之課程，提供各師範院校發展該課程或相關課程之參考，以養成具備「健康」專業能力之師資。

第三節 研究範圍

- 一. 本研究之對象為台北市立師範學院日、夜間部修「道德與健康教材教法」課程之學生。
- 二. 本研究所發展課程僅為「道德與健康教材教法」課程中健康部分之課程。

第二章 文獻探討

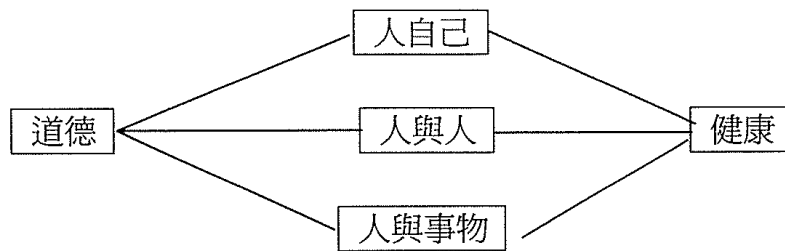
第二章 文獻探討

第一節 國民小學道德與健康科新課程之特色

根據林錦英(民 86)提出國民小學道德與健康科新課程有下列特色:

一. 採用合科教學

國民小學「道德與健康科」一~三年級是合科教學。在課程總綱小組採整合的觀念下，將現行「生活與倫理」及「健康教育」兩科統合為「道德與健康」一個科目進行教學。因道德可分為生理、心理與社會，故考慮以人為出發點，在「人自己」的層面上，把個人自己的生理、社會與私德的部分結合，就是指個人本身應培養的行為習慣，知識概念或態度價值。其次在個人和學校，和社會上其他人的層面上，把「人與人」的公德、私德、生理、心理、社會的部分統合，也就是指個體在對外界環境中的事物時，應具備的知識理念與態度行為。因此此科是將「道德與健康」在「人自己」、「人與人」、「人與事物」的三個層面上統合，在一~三年級採合科的教學方式。以下是「道德與健康」的整合架構。



道德與健康合科之整合架構

例一，「人自己」。舉一年級下學期主題 3 為例：

說明：在道德方面，仁愛德目的內容是愛護自己；在健康方面，個人衛生類別的內容是認識牙齒保健，實行牙齒的檢查與矯治，做有助於生長發育的大肌肉運動（戶外遊戲）。就可以在「人自己」這個層面上，統合成為主題稱為：我常做有益健康的運動，並注意牙齒保健。作為本科在「人自己」的層面上統合的教材綱要。

例二，「人與人」。舉二年級上學期主題 6 為例：

說明：在道德方面，禮節德目的內容是借還東西的禮貌，信實德目的內容是不隨便動用別人的東西；在健康方面，家庭生活與性教育類別的內容是尊重自己和他人的隱私權。就可以在「人與人」這個層面上，統合成為主題稱為：我能尊重自己及他人的隱私權。作為本科在「人與人」的層面上統合的教材綱要。

例三，「人與事物」。舉三年級上學期主題 9 為例：

說明：在道德方面，勤儉德目的內容是節約儲蓄，用錢得當，服務簡樸；在健康方面，消費者健康類別的內容是描述如何有計畫的購買物品。就可以在「人與事物」這個層面上，綜合成為主題稱為：我會善用金錢，作為本科在「人與事物」的層面上統合的教材綱要。

二. 精簡德目名稱

新修訂的課程，道德方面有八個德目分別是「守法」、「愛國」、「禮節」、「正義」、「仁愛」、「孝敬」、「節儉」、「信實」。在道德的架構秉承我國固有傳統優良文化及融入鄰國日本的道德教材，仍以德目呈現，但為教學者與學習者方便起見，將原標準的十八個德目重疊的部分合併成為八個德目。「守法」包括原課程標準中的「守法」與「公德」。「愛國」則因其重要性而單獨設一德目。「禮節」與原標準的「禮節」的德目相當，並包括原標準「節儉」德目中「用物中節」的概念。「正義」包括原德目中的「正義」、「勇敢」和「知恥」等三個德目。「仁愛」包括原標準中的「友愛」、「睦鄰」、「寬恕」、「和平」等四個德目。「孝敬」與原標準中「孝順」的德目相當，並因應時代需要修正其中內容且更名為孝敬。「勤儉」的德目是由原課程標準的「勤學」、「有恒」和「節儉」等德目組成。最後一個是「信實」，則包括原標準的「信實」、「負責」和「合作」。

三. 擴充健康領域

新修訂的課程，健康方面有十個類別，分別是「生長與發展」、「個人衛生」、「心理衛生」、「食物與營養」、「家庭生活與性教育」、「安全與急救」、「疾病的預防」、「藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「環境衛生與保育」。在健康的架構是參考我國現行健康教育科的資料及收集世界各國健康科課程資料共十五套分析，整理及融合而成，故將原標準中七個類別擴充為十個類別。「生長與發育」與「個人衛生」是原標準「健康的身體」組成的，前者與原標準相若，後者增加了對工作、休閒、體適能的瞭解及健康行為的重要。「心理衛生」是以原來的「健康的心理」為基礎，再加上對情緒，壓力的認知及對個人的影響與舒解、宣洩的方法。「食物與營養」是原標準「營養的食物」，除有效的強調「均衡」的觀念外，對飲食與健康的關係和健康飲食的原則做特別的說明，並幫助學生能在畢業前會自行設計合理的餐食。「家庭生活與性教育」是原有「健康的家庭」，增加了性教育的內涵，如了解、尊重異性及相處之道，對性騷擾的預防。「安全與急救」，原標準稱為「安全的生活」，內容相似，僅增加了對交通安全的更加注意及在緊急時如何獲得幫助的處理。「疾病的預防」與原標準名稱內容一致，只增加增強抵抗力的方法並瞭解合適的生活型態能減少心血管疾病與癌症的發生。「藥物使用與濫用」和「消費者的健康」這兩類別是原標準沒有的，是配合社會的現狀與需要因應而生的，前者包括了藥物與健康，藥物使用與誤用，菸、酒、檳榔、藥物濫用。後者包括健康保險與服務，廣告與標示，就醫，衛生專業人員與機構，消費者責任等。「環境衛生與保育」是原標準「健康的社區」，

增加了許多的環保觀念。

四. 注重行為實踐

此科教學首重行為實踐，除加強教學評量外，更需考查兒童日常生活的行為表現，並請家長配合，考核兒童在家中的實踐情況。因此在教材方面應以生活實例呈現，課文內容以兒童生活經驗為中心。教學方法及過程，除閱讀、講解外，並運用報告、討論、觀察、調查、資料搜集、表演、實驗、示範、參觀等方式，使學習過程生動而富變化。鼓勵教師多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、偶戲、故事、及有關兒童讀物、報刊資料。目的在增進學生自動思考，提高判斷能力，建立自我價值觀念，再配合多元化的評量方式，落實學生「行為實踐」的教學效果。

五. 結合美感教育

蔡元培先生是我國近代美育的首倡者和奠基者；他說：「人人都有感情，而並非都有偉大而高尚的行為，這是由於感情推動力的薄弱。要轉弱而為強，轉淺而為厚，有待於陶養。陶養的工具，為美的對象，陶養的作用，叫做美育。」也就是說，美育的實現以美的對象為前提，以個人的感情為內在的動力。美育的實現是美的對象和個人情感有機結合的成果。實施美育能減少個人佔有慾，克服狹隘自私的觀念，提高情趣和精神境界，能夠「陶冶活潑敏銳之性靈，養成高尚純潔的人格。」就道德與健康科課程的內涵而言，美育的範圍從個人的儀表做起，兼含環境的佈置及對自然的體認，而整潔、秩序則為美育的基本條件。因此在道德內容方面，禮節的德目內容有：儀表整潔、儀表端莊、穿著合度。仁愛的德目內容有：愛護花木與動物、親近自然、珍惜自然、欣賞自然美景。在健康方面，環境衛生與保育的內容有：保持周遭環境的整潔、接觸大自然並能照顧動植物、保持公共場所的整潔、愛護學校環境衛生設施。均在陶冶學生美感的素養。

六. 增進思考能力

合理的教學，教師應能先自我反省，明白分辨真理、信念和信仰的不同，不可以將自己的信念或信仰當成真理，向學生作單向灌輸，教條式的說理、或主觀的指示。而應以客觀接納的態度，提出開放性的問題，擴大學生的思考空間，指導學生廣泛的選擇，鼓勵學生分享他人的看法，經過自己審慎的思辨，提高判斷能力及自我批判反省態度。此次課程修訂即提醒教師多採用自律式的教學，透過師生之間及學生之間多向互動學習方式，擴展學生的思考領域，提昇思考的週延性，使思考更加成熟。因此在目標中就特別強調：增進思考能力；養成明辨是非和價值判斷能力。在實施方法中再強調：要指導兒童推理及判斷能力，尤其要加強批判思考、做決定和解決問題等能力的培養。

七. 加強實踐能力

現行學校教育常遭人批判「知行分離」，知不成行，行不顧知。這種現象，

也許是由於習得的知識和觀念未能內化。外鑠的價值觀念，或行爲規範，僅止於知識的層面，尚不能貫徹成爲日常行爲的實踐。行爲實踐的指導必須與實際生活事例相互印證，才易知行一貫。例如透過價值澄清的教學，協助學生建立自我價值體系，提高實踐意願；利用道德討論教學的方法，提昇認知結構的序階，以指導行爲實踐的方向和能力。因此教材編選乃以學生生活經驗爲中心，培養良好的生活習慣爲目的。一至三年級著重道德與健康習慣的養成和態度的培養。四至六年級除繼續加強習慣和態度的培養外，更要重視知識的獲得，能力的培養和簡易技能的學習。兼顧認知、情意、技能的學習，以提昇學生行爲實踐的能力。

八. 重視情意陶冶

教學的情意領域包括：理想、態度、意志、習慣、信仰、興趣、意願、情感、情緒、情操、價值觀等概念。可是一般行爲指導大都著眼知識的充實、能力的訓練、和認知結構的提昇，往往忽略情意的陶冶。如果只是強調知行的關係，容易讓人誤解認知是決定行爲的唯一因素。可是社會確實存在著：知善者未必能夠行善；知惡者未必能夠去惡的現象。因爲由知到行之間，尚有情意的因素，一個人知善，再加上樂善，才比較會行善；知惡再加上疾惡，才容易做到去惡，而達成健全人格的教育目標，此次修訂之課程，就將情意陶冶列爲重要目標，並在實施方法中給予具體的規範。在目標提到：孕育高尚情操，培養健康態度，養成尊重人性和生命的觀念，培養負責態度，培養愛國情操與世界一家的胸襟，培養崇高的心靈等。在實施方法中，亦出現下列重要的字眼：加強道德、健康的觀念與意識，教材設計與選擇要符合兒童興趣，著重道德、健康態度的培育，加強兒童觀念、情操、意志、理想之培育，以發展健全人格。

九. 採用多樣化教學

在教學上重視學生知識的獲得，基本生活態度的養成，能力的培養和簡易技能的學習，期能實踐生活規範並養成良好的生活習慣，使學生學習能生動而有變化，在教學的安排上則透過講解、示範、觀察、閱讀、討論、自由發展、表演、蒐集資料、調查、實驗、參觀……等方式呈現，靈活而彈性的運用在教學中。如觀察，閱讀教材書或各類的補充資料或透過某一教學目標實際進行分組成全班性的討論；使學生們能自由發表自己的想法或歸納、統整小組的意見；或是經由某些情意目標，讓孩子們作表演，演練或角色扮演；或是課前邀請學生們一起收集資料或經由家長的意見調查，作爲教學上資源的應用與補充；或是透過實驗學習；或是實地參觀……等，期使教學多樣化。

十. 實施多元化評量

學生是一個人，若要知道一個人在各種生活行爲習慣，透過學習是否已建立、已養成，是無法使用單純的紙筆測驗，就能表達清楚的，所以必須透過許多評量方法，如透過觀察，檢核，軼事記錄、問卷、面談、測驗等的方法，經由學

生自我的評鑑，學生與學生之間相互的評量，學生家長的考量、授課老師及級任導師的評量，才能比較接近瞭解孩子真實的一面。這是由於生活習慣的培養，行為態度的養成，除了認知之外，並要能發自內心的意願，而學生的每一個概念是長期累積，慢慢的學習，自省、內化而漸漸形成的，因此評量需顧及全面而非單一。評量是隨時都可進行的，包括上課之前，上課時與上課之後。評量的方式，可以透過學習的自我評鑑(即自省)，同儕之間相互評量，學生家長的考核和授課教師的瞭解等。首先在學生的自我評鑑方面，是透過觀察、檢核、記錄等方式，長期累積的結果，例如教材綱要，在二年級上學期主題 5 心理衛生的內容「分辨個人愉快和不愉快情緒的差異」，請學生對著鏡子想一件高興或不高興的事情，並觀察鏡中自己的表情就可以達到了；其次是學生與學生之間相互的評量方面，例如在一年級上學期主題 8 守法的內容是「認識交通標誌」、「注意行路安全」，正義的內容是「注意安全」，「安全與急救」的內容是「熟悉學校與家之間的道路狀況，並能安全通過」，就可以由每天一起回家，同一路隊的同學來觀察，或記錄下來，再其次是由學生家長來考核，這是因為有太多的生活起居，飲食衛生習慣及做人處世的表現，家人是最清楚的，家庭與學校是必須相輔相成的，所以家長可以運用檢核表、記錄表將孩子在家中的情形，做最真實的記錄。最後還有授課的老師們和級任導師的評量，在學校，與學生的相處，最多的除了同學之外就是老師了，所以老師們也可以透過面談、觀察、軼事記錄、問卷、測驗等不同的方式進行對學生瞭解。這些評量的方法可以在適當時交互的應用，雖然比較耗時費力，但也在這些點滴的進行中，才能比較接近瞭解學生真實的一面，因為畢竟「知」離「行」仍有一大段距離，而透過這麼許多學生周邊的人及自我的努力，才較能真正的看到評量結果。

第二節 國民小學道德與健康科新課程的理論依據

主導教育的兩個模式—「人文模式」與「科技模式」，常因社會經濟的趨向轉變而互有消長。顯然，目前的健康教學是傾向於科技模式。因為，我們強調健康教學旨在培養健康行為，以維護健康，以增加工作效益，增加生產，減少醫療支出。例如：我們重視健康教學投資的成本效益，因此要對課程與教學實施評量。不過，就學科性質與需要而言，健康教學應該較適合人本模式的教學。Lohrmann 等指出，對較年幼的學生，訓練簡單的行為，可採科技模式；對比較年長的學生或對長期習慣行為的培養則適合使用人本模式。

健康教學理論在最近二、三十年來有許多創新與轉變。過去，教學大多以知識為主，採用「嚇唬人」的技巧，強調對事實的認知。自 1970 年代起由於道德教育的教學方法發展與一般教育走向人本主義模式，健康教學受其影響，由認知轉向情意。然而專重情意層面的教學並無法發揮真正效果，健康教學又轉而同時兼重情意、認知與技能（感覺動作）三個層面。1970 年代末期至 1980

年代初期，健康教學的目的受到更進一步的澄清，學者咸認為健康教學必須能影響行爲。話雖如此說，單靠健康教學本身究竟要影響那些健康行爲？要影響到何種程度？卻不得而知。有些學者將健康教學視爲一種過程，強調教學要能先引起學生的動機以對有關本身健康的行爲作抉擇，然後再幫助他們去練習與採用其所作的抉擇。因此，健康行爲之評量並不是直接評其真正表現，而是評其應用此抉擇過程的能力。此時期的健康教學理論依據主要爲認知心理學與行爲心理學的原理，注重學生學習如何選擇採用有益健康的行爲之技能與過程。自八〇年代中期後的健康教學之演變有綜合各家理論，趨於雜異化的傾向。此期是以過去的情意教學與個人技能發展爲基礎，再加入一些新的心理學理論模式如社會學習論，接種理論（預防），與問題行爲論等。將來健康教學如果能參酌一般教育學的方法與模式，重視教與學之間的動態過程，則可使健康教學理論基礎更趨堅實(劉俊昌，民 84)。

而國民小學道德與健康科新課程的理論依據可由以下幾個方向思考：

一. 學科知識

充實知識是各科教學的主要目標之一，此科課程除了充實知識之外，更希望透過知識的討論，提昇學生的認知結構。道德部分包括八個德目：守法、愛國、禮節、正義、仁愛、孝敬、勤儉、信實。健康部分包括十個類別：生長與發育、個人衛生、心理衛生、食物與營養、家庭生活與性教育、安全與急救、疾病的預防、藥物的使用與濫用、消費者健康、環境衛生與保育。其內容均依據現代知識，配合學生生活經驗及社會需求，加以編輯。由「博學」做起，奠定慎思、明辨、篤行的基礎。

二. 學生特質

兒童的生理、心理狀況均不同於成人、必須先了解他們的特點，和影響其發展的各種因素，才能安排適當的課程。尤其在心理方面必須考量其感覺、感情、注意、記憶、思考、想像、意志、知覺等特徵。小學低年級、中年級和高年級身心差異極大，新課程乃多參考皮亞傑認知發展理論，統合的綱要以「人自己一人與人一人與事物（含環境）」的架構呈現。教材的設計與選擇，均依據兒童身心發展及學習原理，由易而難，由淺而深，作螺旋式的組織。充分掌握由簡單到複雜、由具體到抽象的發展原則。

三. 課程理論

課程是學生學習的科目及相關的設計，或者是一系列學習目標，或者是學習的一切計畫，這些都是可以預期的，事先訂定的，並且學生的實際學習經驗也是課程。學校課程涵蓋正式課程、非正式課程及潛在課程。課程的要素包括：目標、內容、活動、方法、資源、環境、評量等項，各要素本身都可組成爲一個體系，不過它們不是孤立的體系，而是相互依存，相互貫串。設計課程時，都必須重視。因此新課程敘寫方式，包括目標、時間分配、教材綱要、實施方法等四大項。實施方法中又分教編選要領、教學方式、教具及有關教學設備和

教學評量等項。並在實施方法中註明「發揮潛在課程的正面功能」，並著重習慣的養成、態度的培養、知識的獲得、能力的培養及簡易技能的學習。

四. 社會需要

學校是社會化最重要的單位，小學教育必須配合社會實際需要及社會未來發展，培育適應良好的國民。現今我國社會多元開放、進步自由，但國民較欠缺自律自制的精神及公德的行為。新課程在總目標即強調：生活規範與國民禮儀，建立正確倫理觀念；涵養基本品德；增進思考判斷能力，培養負責的行為與態度。並在分段目標標明，養成明辨是非和價值判斷能力，以解決生活及社會問題；且力行環境衛生及保育，避免製造污染，以促進家庭、學校與社區的健康。這些都是反應當前社會生活的需要。

五. 教育思潮

課程目標的決定、教材的取捨、教法的運用及評量的手段，都受不同教育思想的影響。當代教育思想的發展，自六〇年代以後，受到歐陸現象學、詮釋學、批判理論等思潮的影響，乃逐漸力闢一研究的領域。而傳統思想中的主流，如實用主義、重建主義、觀念分析學派也不斷有新的詮釋和超越。現代教育思潮中的人文主義、自然主義、民族主義、兒童本位主義、實用主義、未來主義、批判理論、結構主義等教育思潮，均多少影響新課程的編製過程與內容。

六. 教育政策

教育政策是國家在某一個歷史階段提出的教育工作發展的總方向，其概括內容包容：教育的目的、教育的性質及實現教育目的之基本途徑。各國政府均衡量其歷史、社會、政治、文化背景及國家未來發展的形勢，來釐訂適合各階段發展的教育政策。依據我國現階段教育政策，教育部於民國七十九年修訂「國民小學課程標準總綱」，國民小學道德與健康科新課程即依據該總綱為導向，再考量其他因素，著手修訂，以實現國家現階段教育政策。

第三節 健康教學教師的能力

自國民教育法和教師法修訂後，教師在此番教育改革潮流中，應自許扮演重要而積極的角色，發揮專業的知識，教學的技巧與輔導的能力，全面的參與。因此，現代的教師必須是學習者、研究者，也是反省者(歐用生，民 86)。一個健康教育學教師應具備那些能力，美國的 The Advance of Health Educstion 與 School Health Association 的聯合委員會(1990)建議，職前國小教師除了要有三個學分，為期一學期的個人衛生課程外，至少應增加一科三個學分的健康教學有關課程，其目的是要未來教師了解國小健康教學之功能與培植其健康教學技能。該委員會指出，一位國小級任教師除了健康教學外，至少要有了解兒童一般健康與知道如何轉介有健康問題的學生之基本能力。該委員會對小學級任教師的健康教學基本能力與責任的建議如下：1.溝通健康教學概念與目的；2.評估

國小兒童健康教學需求與興趣；3.計畫國小健康教學；4.實施健康教學；5.評量國小健康教學效果(劉俊昌，民 84；鄭雪霏，民 87)。

一. 溝通健康教學的概念與目的

健康是指人們生理、心理、社會、精神、情緒五方面的內涵，這些內涵彼此互相關聯，在不同的環境又會互相影響，每個人應為自己的健康負起責任，教師透過健康教學使兒童了解健康的重要性，並知道危害健康的各種因素，進而了解透過培養良好的健康習慣，維護身體健康。

二. 評估學生的學習需求與興趣

了解學生的健康問題，正確的健康知識有其重要性，但健康行為的實踐才是最終目的。針對學生的行為需要切入教學，並能運用各種教學方法和教學媒體，以學生活動代替說教式教學。

三. 計畫健康教學

現行健康課本都有教學指引以供教師參考，因此教師若能正常教學，按照課程標準按步就班教學，雖是台灣地區老師幸福的地方，不需自己研擬計畫，但專業教師應有彈性計畫健康教學的素養，課前充分準備及好的班級經營，是影響教學效果的重要因素。

四. 實施健康教學

教師應重視健康教學，並落實健康十個類別(1.生長與發育 2.個人衛生 3.心理衛生 4.食物與營養 5.家庭生活與性教育 6.安全與急救 7.疾病的預防 8.藥物的使用與濫用 9.消費者健康 10.環境衛生與保育)的教導。教師應佈置教學環境，靈活運用各種教學法，善用可取得的教學資源及社會資源(含社區及家庭支援)。此外，除了在課室教學外，並應進行課外健康教學活動，如視力保健、口腔衛生、肝炎防治、菸害教育、藥物濫用防治教育、環保教育、性別平權教育、防火、防颱、防震等活動。

五. 評量健康教學的效果

教學評量可隨時於教學前、教學中、教學後進行。項目應包括：

- (一).知識
- (二).態度
- (三).技能
- (四).行為習慣

評量方法宜以多向度方式進行，如：

- (一).兒童自我評量
- (二).同儕評量(兒童互評)
- (三).家長評量
- (四).教師評量

建議一至三年級不需做紙筆測試，以觀察、訪談、記錄等方法評量，並輔

以兒童自我反省和家長評量，並配合課文內容評量。四至六年級可作紙筆測驗，並加強對知識的深度和層面。

再以美國賓州地區 1996 年之調查統計為例。該調查顯示國小健康教育教師具備且能運用的能力，部分與學位的高低有密切關係，部分與教學的經驗有關係。調查結果如下表：

能力項目	可運用教師之百分比
1.統合適當資源與教材的能力	98.6%
2.選擇具體的課程目標	94.6%
3.選擇可靠有效的資訊	94.6%
4.列出健康行為和如何促進健康，解決相關問題的能力	93.5%
5.使用有效技能，幫助學生把健康知識轉為日常生活中的能力	93.5%
6.指認可獲得健康教育進修計畫的途徑	52.0%
7.描述有效途徑以促進行政人員、家長、社區人員等的合作及回饋	44.7%
8.在執行健康教育計畫時，能統整學校行政人員及其他人員提供的支援及協助	33.5%

專業訓練是學校健康教學重要的一環，它可以強化教師們學習如何運用機會與資源。還可提供教師們適當的進修管道，也能增進教師們運用適當資源及教材的能力。

傳統上，健康教學者主張健康教學應是有計畫並持續地自學前教育開始實施，延續至九年的國民教育。藉由學校健康教學的實施，可以調整自幼兒時代養成而影響健康狀況的行為習慣。所有擔任健康教學的老師，都應接受適當的專業培訓。

我國師資培育法實施後，教師證照制度也開始規劃，但目前對健康教學師資培育，在國中方面只有少數幾所大學設有教育學程，而國立台灣師範大學衛生教育系為最早負責健康教育師資培養。至於培養國小師資之九所師院，只有幾所開設(必修或選修)一個學期二個學分每週上課二小時之「健康教育」或「健康與人生」的課程，各校、各教師授課內容範圍亦不一，根本談不上專業訓練。因此，國小教師健康教學基本能力難免有參差不齊之虞。國小教學多採包班制的全科教學，但目前的國小教師並非都曾接受全科師資的培訓過程，無怪乎健康教學在國民教育中不受重視。此種情形之改善，實乃當務之急。教育改革者實應體認時代所需，在九年國教中落實推展、施行、並評量健康教學。考慮教師們的需求，設法充實其健康教學基本能力。而教師的在職訓練應與課程的發展相互配合，才能有效的實踐課程。

第四節 健康教學計畫

一. 健康教學的內容範圍

健康教學內容範圍因課程目標不同而有差別。過去，健康教育課程多重視生理與衛生知識、飲食傳授與傳染病之防治。目前，因健康問題的轉變與社會的需要，營養、菸、酒與藥物濫用、性教育反而成了重要的領域。我國現行健康教育課程包含有七個類別，分別為健康的身體、健康的心理、營養的食物、健康的家庭、疾病的預防、安全的生活、健康的社區等。為因應社會問題的需要，教育部新課程「道德與健康科」中的健康部分，包含有十個類別，分別為生長與發育、個人衛生、心理衛生、食物與營養、家庭生活與性教育、疾病的預防、藥物之使用與濫用、安全與急救、消費者健康、環境衛生與保育等。美國健康教育名辭聯合委員會(1990)所謂的全面性（或完整性）學校健康教育亦為十個內容範圍，與我國新課程規定範圍差異不大。歐洲國家的健康促進式的學校健康教育主題，則包括心理衛生、營養、物質（藥物）之使用與濫用、性教育、安全與意外事故預防、體能活動、個人衛生與環境等等(劉俊昌，民 84)。

二. 主題順序之安排

教育部所頒的課程標準實施細則中已有明確的規定各年級之教學內容範圍與主題。此種安排是由專家、教師與行政人員考慮兒童的心理發展、健康需要以及學習興趣而決定。安排亦應考慮到與幼兒教育健康課程和中學健康教育課程的銜接問題。因為課程標準中各年級的教學主題安排是供全國採用的，它並不一定完全符合各地區的實際情況，因此，在教材編選與教學設計時，仍應考慮各地區時空狀況之不同，對各主題之教學內容與時間適度調整。

健康教學主題順序之安排，要以學生原有的學習經驗以為新學習經驗之基礎。主題與主題之間要相互依存，不可脫離關係，各篇各章各節之間均需有相關存在，才不致於使學生所學支離破碎，無法連貫。

三. 教材的決定

雖然學校或教育主管單位已為教師與學生決定了教科書，而且這些教科書也都依據課程標準來編寫，但是為了配合社會需要與規定以及學生的興趣、需要和身心發展程度，教師仍須對教材有所斟酌，以符實際需求。

(一). 社會的需求

影響健康與生活品質的問題，隨著地區不同而有不同，教材的選擇當然要依據社會需要而決定。此外，一個教師到一個學校時，必須盡力去認識該學校所在社區之種種規範或禁忌。尤其是對一些較敏感的主題之教學，如藥物之濫用、性教育、生態保育等，在教材之選擇與教法之應用要格外小心。一方面要使學生能夠真正學習，另一方面也要顧慮到教師本身之教學行為與學生的行為改變是否會引起社會的反彈。

社區中的某些特殊團體亦可能會干預教學之實施。這些團體可能是全國性

的，也可能是地區性的，他們可能會爲了維持他們的理念或利益而干預教學甚或影響到師生的安全。因此，教學之前應對這類問題多予了解。

(二).學生的興趣

兒童隨著年齡增長，對健康主題之喜好也會有所改變，例如：幼稚園時期的兒童可能對人體之功能的興趣會大於較年長的兒童。此外，國小中年級以下兒童之成長仍較以自我爲中心，他們對一些社會性的主題之興趣可能就不如高年級或中學生濃厚。

在上課之前能夠以問卷、檢核表以及直接和學生交談以問其興趣所在是很重要的，如果不和班級同學直接溝通，我們無由測知其興趣所在。此外，教師亦應多接觸一些專業性書刊與雜誌。Totwan 等人(1969)曾發現儘管兒童的居住地區與社經狀況有所不同，仍然有許多基本的健康主題爲他們的共同興趣。

健康課程之安排需注意所選教材之深度、範圍與順序要能配合該年級學生之興趣，更需切記兒童的心智發展程度尚不足以應付抽象問題，而且注意力集中時間亦較短。

兒童之興趣繫於其心智發展之成熟度，在學齡前期，兒童雖已學習了語言與表達其自我之能力，但他們所形成之概念仍相當原始，都只限於如大、小，好、壞，男、女，高、矮等。幾乎所有的概念，包括上述這些，都很抽象。因爲他們抽象思考的能力相當有限，所形成的一些概念仍限於與其周遭環境有關的。

在小學後半期，兒童的抽象思考能力發展已較成熟，因此，較具應付實際生活情況以外的能力。在此時可以增加一些抽象健康概念，例如：一些有關污染或老年健康問題等。此時期，他們對因果關係的推理能力和洞察力也會逐漸發展。

(三).學生的健康需要

儘管各社區的環境有所不同，兒童仍有些相同的基本健康需求，諸如需要愛、營養的食物、心智的刺激、正確的牙齒保健和良好的衛生等皆是，而其他方面的健康需求則可能因居住之社區不同而有所差異。因此，教師在擬定課程時應該考慮這些問題。例如：有關環境衛生與保育的教學，城區的兒童可能較須強調空氣污染、噪音和工業廢物之毒害等，而在農村地區則宜強調水土保持與農藥的使用，對人體健康與環境品質的影響。同理，安全教育之內容亦隨城、鄉環境之不同而應該有所區別。

四. 健康教學課程之發展

完整的課程發展與實施，必須由許多專家，耗用許多時間和精力，並且必須有社區領袖、家長、教師、學生和行政人員參與。因此並非一年半載可以急速完成的。通常在對學生的興趣、需要與理解力有所了解之後，可依下列過程進行：

(一).協調各年級章節與單元之範圍與進度，由專家或教師來擬稿起草（如教科

書與教學單元活動計畫)。

(二).審查並修正初稿。

(三).在選定學校或班級中試用二次稿(修正稿)。

(四).修訂並評審二次稿。

(五).印發定稿給各校或各班使用。

(六).辦理講習會與在職訓練，以使修訂妥的課程能有效實施應用。

大部分坊間的教本都會附有活動計畫以供參考。此處所謂的教學單元活動是指一個有範圍、有順序、可以供教師來教該主題的活動計畫。嚴格言之，它只是一個參考性的教學計畫，並非要老師一成不變的來採用。

一個單元教學活動計畫通常包括有一般目標、建議的教材內容、建議的教學方法、評價方法，以及適合教師與學生的參考資料。教師可以參考坊間發展的資源單元以為教學之參考或自行設計發展。

(一).教學單元

教學單元(teaching units)活動計畫是教師某一班級某單元各節上課所編寫的教學設計，亦即一般所稱之教案。教師可依據(參考)課程標準中的教材內容架構或班級實際需要來發展一分適合於該班級的單元教學活動設計。

在發展教學單元時，可依據自己的喜好採用不同的編寫格式。但不管採用何種格式，通常一分完整的教案必須包括下列各部：1.單元名稱；2.適用年級；3.概念的陳述；4.目標；5.內容；6.學習活動及所需時間；7.評鑑方法；8.教師和學生之參考資料來源。

1.單元名稱 單元名稱須與教學內容相符。單元名稱是引起學習動機的良好工具，也可用以指示教學所欲朝向之目標。例如：「吃得好、長得好」，「常保持本身清潔」，「注意安全永遠快樂」，讓學生一看名稱便知道重要的是些什麼，要學會什麼。

2.年級 計畫上必須指明使用年級、班級和學年度。

3.概念之陳述 此部分的目的就是要把在本單元中強調的主要概念加以定義。此段敘述是用以做為本單元之主幹，貫穿單元內各節，它必須是抽象性的一般敘述。亦即說它並不包含該單元之任何事實，但必須作為教學之焦點。本段概念之陳述亦可作為本單元教畢之後學生必須表現的能力之指引。每一則概念敘述要有一個主題、一個結果行為，而且需把將來的分化方向說出來。以下舉數則例子：

◎要維持高水準的生活品質，就必須保護自然環境。

◎友誼提供吾人一條處理個人情緒與發展自我形象之康莊大道。

◎戶外活動可以幫助我們培養許多終生可以受用的專長與技能。

4.目標 單元目標之敘述在於說明學習過該單元後，學生能夠做些什麼。教學目標則指達成單元目標所需完成的具體目標或次目標，如果能以階層方式來表達各目標間之關係，將使教學活動安排更明確。其實，我們常將行為目標

和教學目標二詞交互使用。教學目標是給教學概念之陳述加上方向，亦即說，目標必須指出教學之內容和教學之方法，明確的敘述目標有助於我們去選用適切的評鑑方法。

5.內容 教學單元中的內容部分必須包括該單元所須教的事實摘要，內容要與學生之年齡程度相符，並且須根據該單元概念之敘述和目標來決定。內容之敘述須給教學的教師有清楚的教學方向可循。茲舉一例以作為三年級程度家庭生活之教學內容參考。

A.家庭成員會影響我們的感覺

1.父母親如果有下列做法時會使子女感到悲傷：

- (1) 處罰
- (2) 不給他們榮譽

2.子女也可以因為以下情形而使父母傷心：

- (1) 不守規矩
- (2) 不努力

3.家庭成員可以由下列方法而使大家感到高興：

- (1) 為別人著想
- (2) 傾聽他人意見
- (3) 言語溫和
- (4) 互相關心

B.家中每一個成員都有他的權利

1.受到家中其他成員的尊重之權。

2.希望家庭其他成員對他誠實之權。

3.要家中成員履行下列義務的權利：

- (1) 父母對祖父母
- (2) 父母對子女
- (3) 子女對父母
- (4) 兄弟姐妹之間

4.與家中其他成員共享之權。

5.個人隱私權。

6.學習活動 學習活動是指協助兒童內化教材內容和形成概念之種種有關的經驗性活動。學習活動可以燃起兒童發現或查驗新理念之火花。沒有好的學習活動，就是有再好的概念、目標和內容也無濟於事。學習活動要能使兒童們實際與課程有所接觸，如果學習活動設計不良或不當則無法達成學習效果。

課程發展單位所編的教學指引和許多坊間的資源單元（或其他老師設計的單元）都會對該內容給教學的老師作活動方法的建議，而老師必須就其建議的活動中挑選最適合你的班級教學之活動。要使該教學成功，對所選擇採用的活動方法還得要使用起來能稱心愉快的。例如：你覺得該單元採用價值澄清法

最有效果，但你從未使用過該法，你就得事先預習一番。

在發展學習活動時，編寫的教師必須注意所擬的敘述要能充分的讓採用者知道如何去做。因為教學單元敘述不詳實往往使採用者不知所措。就是該單元只有你敢教，只寫給你自己一個人看，也需寫清楚，在教學時才能運用自如，毫無疑問。試比較下列兩則學習活動之敘述：

◎訪問有小動物可以觀看的農場或動物園，討論動物為什麼會生小動物。

◎注意比較小動物和其父母間的相同點和相異點，討論不同類的動物有不同的方法來照顧幼小動物，如鳥類、哺乳類和爬蟲類等。要兒童們把自己觀察到的現象和自己在家中情形做比較，問他們那些相同、那些相異。顯然上述兩者間其明確度不一樣，後者提供教師許多具體的方法。

7.評價 評價有兩個過程，首先為確定學生是否學到該學的技能或能綜合、重組該單元之概念。其次為教師自評本身之教學效果，每一個教學目標均需加以評價，每一個目標至少要選擇一種評價方法。

8.參考資料 教學單元中必須列出師、生兩方面的參考資料，學生之參考資料，如課本、小冊、雜誌，或其他種種有助於該單元學習之資料。教師的參考資料必須讓教師對該單元之教學內容或學習方法之了解更有助益。

(二).每節教學計畫

一旦完成整個單元（如食物與營養）之教學概略計畫，教師就必須計畫每節上課時如何來進行教學，以便逐步完成整個單元教學。每節所用的教學計畫均需以上節所教之概念為依據，才能使學生之學習有所關聯。

每節教學計畫編寫的表格應與整個教學單元設計相似。表上必須有該節之教學概念與目標之陳述。內容綱要就是對該內容主題的摘要性敘述。學習活動就是教案中的核心部分，它必須做細節性的敘述並且依照教學流程條例。另外可用學習活動草案單做為教案之補充。寫下你的學習活動策略，有助於你更進一步去強調該主要概念，此舉有助於發展以問題引導或活動為中心的學習經驗。追縱的問題亦必須列出，這些問題可以增強主要概念的學習。每一個學習活動均必須附有評價活動，經過評價才能知道學生對該概念的了解程度。因為該活動就是學生的表現，因此教師亦可由此測知教學目標之達成情形。

每節授課之後，教師亦可評價自己的教學表現，以便了解自己對教材內容的陳述情形、活動的效果及教學目標的達成程度等。經由評鑑，教師才能改進自己的教學方法，以配合學生的學習需要。

五. 教學目標之擬定

所謂教學目標或行為目標係指對所期望的教學結果做一個明確的敘述，要使目標明確則其型式必須是一種可測量的，而且要有行動導向。教學目標是教材內容、學習活動和評量方式選擇之依據。目標之擬定必須以兒童之發展程度和適合該程度之概念為依據。構思完整、適切的教學目標可以協助教師針對目

標達成目的，而且可對行政人員、家長、學生提供具體的數據，教師在教學上的種種做法必須以該節課或該單元的目標為依據。

(一).教學目標之分類

了解前述規定，教師接著就必須朝著認知、情意和動作三個領域來發展教育目標。依 Bloom(1956)之定義，認知領域以知識為主，情意領域則強調感情、態度和價值，動作領域或稱感覺動作則注重技能和行爲。

1.認知領域 依 Bloom 之說法，認知領域的目標是指對知識性內容的回想和記憶，以及有關心智能力之發展。認知之分類由簡而繁可分為六個層次，但可劃分為高、低兩個階段。

低階：(1) 知識：對資訊、名詞、類別、過程、構造和理論等之記憶和回想。可要學生說出、條列出或下定義。

(2) 理解：把所學過的加以解釋。可要學生解釋、比較、指認、辨識、分類、敘述、形容、區分和說明。

高階：(1) 應用：把所學知識應用於新的情境。可要求學生舉例、示範和預測。

(2) 分析：化整體為有規則的細部分（化整為零加以分類）。使各細部間之關係更清晰。

(3) 綜合：將各部細節重組為整體。

(4) 評價：採用質或量的標準化方法來判別。

大部分認知領域裡的教學目標均歸屬於低階層之內，但是學生之學習進展如果不只是屬於記憶性時，就必須發展高層次的認知領域。因為高層次目標可以協助學生增進作決定的能力，並可使他們把健康知識加以消化。如果教師能把四個高層次的認知目標之性質詳加研究，就能夠設計出一些屬於高層次學習的教學活動。

2.情意領域 情意領域強調情感、態度、價值和判斷等方面的情緒過程。此方面的學習領域亦有簡繁、高低之分。以下五個情意發展階段為 Krathwohl、Bloom 和 Masia(1964)所提出：

低階：(1) 接受：對刺激的被動注意（由感官輸入）。

(2) 反應：對刺激的反應（順從、志願等等）。

(3) 價值化：對信念或價值採一致之行動。

(4) 組織：對所形成的一套價值的承諾與遵循（價值形成）。

(5) 特化：整體行爲能符合內化的價值及把信念與態度統合於本身之人生哲學（表裡一致，終身信守）。

如果要使學生能夠將教學內容內化，則教師必須擬具一些情意方面的教學目標。Harbeck(1970)認為一定要有用來評價學生態度與感覺方面的教學目標。他指出，情意領域是學習與評價過程中各部分的中心，學習始於對教材的了解，有了意願去反應就可能有感覺動作反應之產生，而價值體系之形成則可保持學

習動機繼續不斷並表現出具體行爲。

準備情意教學目標的方法之一，就是喚起學生對健康有關行爲之利弊得失加以衡量。就如認知的目標一樣，低階層的情意目標較高階層的易於準備。不過，教師仍得盡力去協助學生由低階層情意學習而漸入高階。

情意目標之評量極爲不易，主要爲觀察法，而檢核表和態度量表有時亦派得上用場。可是學生可能會以老師讚許或同意的答案來反應，而非出自於其真實價值感或行爲意向。

3.動作領域 動作領域之學習係指學生實際所做所爲。有關本領域的健康教學目標則是指學生在學習之後立即或是將來所表現之健康行爲或習慣。在SHES(1967)課程中，把動作行爲分爲三大類，以便敘寫教學目標。這三大類即指可以觀察到的健康行爲，無法觀察到的健康行爲，和延遲(將來)發生的健康行爲。

可觀察到的健康行爲即指可以見得到而且在學校環境中或多或少可以加以評價的健康行爲。例如觀察一個學生與其他學生之關係的情形、在操場或課堂上的表現、個人的儀表整潔，以及在學校餐廳中對食物的選擇情形等皆是。

無法觀察的健康行爲則指無法在學校裡作有系統的觀察之行爲。這方面的資料可由直接問訊該學生或間接由對該生健康習慣有所了解的其他人而得知一部分。有關這方面的問題，諸如飲食營養習慣、安全習慣、社會行爲表現、睡眠習慣，以及活動方式等等，此外，藥物濫用以及與家人之間的關係也是這方面的重點；但是在評價時則宜注意不侵犯該生或其家長之隱私權。

延後發生的行爲是指一些不可能或不曾在目前生活中表現出來，必須等到成人之後才能觀察得到的健康行爲，或是目前狀況恰與問題相反，或是將來在個人行爲上將承擔更重的職責等皆是。有關這方面的行爲，包括維持理想體重，定期做健康檢查及對社區內衛生服務機構的利用皆是。在這些動作層面，教師可爲未來積極行爲做好鋪路工作。

以上所敘的三個層面顯然有許多重複之處，例如：高層次的情意領域就有點類似動作領域中的行爲部分。三個領域的高階層目標之測量皆相當困難。

此外，教師也不必過分冀望學生對所教的內容完全接受，完全加以消化或全部把它付諸行動。教師所能做的也只能將教學目標設計完整，使學生接觸這三個領域之教學，去練習他們作決定的能力，以增強他們日後健康與生活品質。

兒童需要別人的協助才能內化健康資訊，以便使這些資訊成爲他們本身所有，然後才能增強他們作決定的能力以形成積極的健康行爲。

(二).教學目標之敘寫

通常，教學目標之敘寫看似很難，但只要按照步驟，勤加練習，日久必能精通。通常，教學目標必須包括五個部分：

- 1.誰 學生或任何一個需要表達行爲者，常用的名稱爲學生、兒童或學習者。

- 2.行爲之任務 敘述教學所欲的結果，通常都是以將來式敘寫。所採用的動詞必須是具體的行動而非抽象的，如寫出、編出、標示出、指出、計算出、加以分類或組織等動詞，並且要盡可能避免一些模稜兩可的詞語，如知道、想、精通、學習、把握和相信等。因為這些名詞非但不易評量，而且詞意廣泛難做具體解釋。
- 3.產生的行爲(行爲之產物) 行動的目標或學生未來的行爲。例如:學生將能給這些名詞下定義、標示出這些圖、示範繃帶之包紮等皆是。
- 4.執行行爲之情況 學生在何種狀況下會做出這些活動。例如:在參加測驗時，用口頭說出來；或和其他同學搭配工作時。
- 5.行爲表現的標準 在質或量方面符合目標的最低標準。例如 80%正確(答對)、五次中有四次對、在六個月內被檢查通過等皆是。

以下舉一例以說明符合上述五個標準的教學目標之編寫。

學生須能	→誰
以手持牙刷	→情況
刷洗自己的牙齒	→行爲(產物)
給老師看	→任務
持續兩分鐘，不犯任何錯誤	→標準

(三).使用教學目標之缺點

行爲目標如果能夠明確的陳述出來，採用此種教學方法將可和學生做良好的溝通，並且能夠幫學習者達到預期目標。可是 Zais(1976)指出行爲目標之教學仍有如下的缺點:

- 1.低階的行爲目標較實際，易於處理。三個領域中之高階層目標則很難處理，甚或不可能測量得到。盲目地相信行爲目標教學之功能，將導致只對量的教學之重視而忽略質的教學。
- 2.行爲目標教學似乎限制了對學習之定義。例如:行爲目標可能把身體的強壯度，以做二十下伏地挺身或舉五十磅重力定爲標準，其實仍有許多的方式可以用來測量身體強健程度的標準。但過分強調目標敘寫之明確性，可能讓我們忽略了該學習欲達成技能之其他有價值的指標。
- 3.對抽象的品質的判斷，例如:個人的考慮或鑑賞等都只能基於主觀、間接的觀察與測量。我們無法發展出可以適切地來測量這些品質的教學目標。

不過，上述這些限制其實也無損於教學目標的實用性，但是必須切記不要去誤用它。此外，也不能事先把學習目標用來規範學生的行爲。在教學之後，學生如果能表現出其他有價值的行爲，而非你原先所預期的行爲，也可以視爲學習已經發生效果。

第五節 健康教學方法

健康教學就是透過有計畫的教學活動以使學生學習到健康知識、態度與行

為技能。要有良好有效的教學效果就須事先有充足的教學準備。一個有計畫的教學過程中，教師必須有預測事件發生的能力。為了達到預期的教學效果，教師除了事先對學生的狀況及課程內容有透澈的了解外，尚須熟練教學方法與安排教學情境。教學是一種藝術也是一種科學，教師除了要能妥善地安排教學情境、技巧地組合教學方法外，還要能敏於預測教學過程中可能發生的種種問題，加以控制、誘導或排除，才能達成教學目標。

一. 教學方法與學習的關係

所謂學習活動是指可以活化教學內容以達成教學目標的種種事件與過程。對教學之技術與方法要作適切選擇與配合才能引起學生的動機，激勵學習。此外，教師的教學不可缺乏創造性，具有豐富的教學經驗與純熟的教學技法仍嫌不足。

所謂教學方法(method)是指教師用以解釋、說明以增進學生學習的任何活動或經驗。教師必須採取以學生為中心的教學方法，並且要使全部學生都能參與教學活動才能發揮教學效果。此外，對於重要概念(concept)之教學不可只採用一種教學方法，因為沒有一種教學法可適用於各種不同能力與性向的學生。教師還得時時記住學生的身體、心理和社會發展特徵也都會影響學習。

選擇教學方法時必須注意下列原則：

(一). 選擇對整體學習有幫助的教學方法

教學方法種類繁多，功能不一，有些較能助於知識的獲得，有些則較有益於態度之形成，另外有些則較有助於學生作決定的能力。就理想而言，所用的方法必有助於學生發展解讀健康資訊與解決健康問題的能力。不論選用何種教學方法，都必須能使學生直接參與學習活動。

(二). 愈是複雜的概念用的學習活動要越多

一般而言，一個概念需要用兩種教學方法或活動來達成學習。如果遇到的是複雜難學內容，則所採用的教法或活動必須越多，才能提供學生足夠的學習機會。

(三). 選用的方法必須由簡而繁

在引起學生的學習動機後，就必須讓每一位學生參與學習活動。學生是透過團體的活動、自我的評價和師生的互動而學習的，採用較簡單的教學方法，學生能學會則不必用複雜的方法。複雜的概念和技能則須用較為複雜的方法。

(四). 要盡量使用視聽教學媒體

視聽教學媒體種類繁多如模型、標本、影片、影帶、幻燈片、錄音帶等皆是，視聽教具非但可以幫助學生對概念的學習，並且可以增加學習興趣。

教學方法的分類不一，有些人把教材(instructional material)、教法(method)和媒體(media)分開而為三類。可是也有人把三者合併而為一類。如何分類並不重要，重要的是要能找出合適的技法以達成教學目標。

二. 情意的教學方法

(一). 價值之教學

情意的教學旨在發展與澄清個人的價值觀。而所謂價值觀是指人對某一思想、觀念或事物所持的高度珍視與信念之心理想象。價值觀可賦予人生之方向並決定一個人的行為。就一個社會而言，我們共有許多相同之價值。可是不同的社區、家庭和個人亦各有其特殊之價值體系。價值與個人的感覺有密不可分的關係，因此，在計畫健康教學時必須重視價值之教學。未能考慮及此，則非但阻礙學習效果，而且可能遭致家長或社區的反對。

價值觀是經由各種不同的經驗、學習，並與環境交互作用才產生的。家庭、同儕團體、學校、宗教團體和各種傳播媒體等均會影響個人價值觀之形成。換言之，價值觀之形成是一個持續不斷的過程。雖然許多家長關心學校中之正式價值教學，而此種教學亦可能培育出與家長相反的價值觀。教師之任何一個評論或強調之觀點均可能導致學生價值之形成或改變。

因此，在計畫健康教學時，教師必須清楚如何使價值成為教學之一部分。教師之職責不在於引進自己之價值觀，而在於協助兒童如何明智地對有關健康的問題做抉擇，以發展其個人的價值觀。必須記住，學生不管是否教師之協助均可形成他們的價值觀。教師可以提供學生正確的健康知識，並容許他們澄清自己的感覺與情意來提高他們的行為意願，如此，亦可協助他們發展作決定的技巧。

必須記住，價值觀和情意總是交織在一起，教師如果想使學生的健康知識與態度能互相平衡，在教學中一定要強調學生的感受。亦即說，如果要使學習發生效果，一定要使所教的「內化」為學生本身所有。教師可以幫助學生去了解健康之知識、態度與習慣是如何來影響生活之品質。果真能如此，則學生將會有較佳之能力去處理來自同學壓力、能夠有效地和別人交往，並且能培養較佳的作決定的技巧。

個人希望達到某種目的而作決定時，會對所付出的代價和預期的收穫權衡其輕重。例如：是否要按時刷牙、是否要吸菸、是否接受定期健康檢查，是否要使用成癮藥物等的抉擇，都會影響健康。

作決定是個人的事，因此，教師的教學必須能協助學生在對與健康有關的問題作抉擇時，能仔細考慮其因果關係。

(二). 討論與發問法

討論與發問法(discussion & questioning)是教師們最常用的教學方法。這兩種方法也常用以配合其他教學法。例如：在說過故事或看過表演之後，問學生有關故事主題內容與表演所蘊含的意義等。提出問題來問學生，可以讓他們對問題做更深入的思考。

討論進行時，教師需要做適度的控制與協調，以引導學生對問題思考。討論可以提供學生對事實思考、批判和檢討的機會。討論可以全班一齊或分成若

干小組進行。

一個好的班級討論必須具備下列條件：

- 1.要先醞釀一種適宜的情境，以讓學生敢於自由發表。
- 2.參與討論的人必須對該討論主題有充分的了解。

適宜情境之營造與老師本身上課態度有關。教師對學生出於誠心所提出的任何一個答案均必須表示接受，千萬不可因所提出的內容不符教師的期望而予以嘲笑或責備。教師本身也要對討論的問題具備有適當的知識，才不致於在討論時，累積一大堆雜亂無用的結果，反而使問題越討論越複雜。

因此，討論必須在學生完成某些準備活動，如閱讀、看影片、實驗或演示之後，才可以進行。

一般而言，討論的過程常要由老師來主導。但為了讓學生有更多參與機會，教師可以讓學生先行做分組討論再行全班討論。有一種叫做蜂鳴法的討論法(Buzz-session)，就是讓三、五個學生為一組，推出一個主席和一個記錄(指定亦可)然後開始討論。通常，討論的主題或目標要由老師寫下來再交給小組討論。經過十至二十分鐘嗡嗡之聲的討論後，請每一組的記錄出來將該組討論結果報告給全班同學聽。

在討論中，教師是一個協調者，必須參與全班討論，也必須讓兒童能有機會回答。討論結束時必須作總結。分組討論可仗學生對所討論的問題加深感受，而且亦可分享到同學的經驗。

討論時，問題的提出可加速討論進行。教師所問的問題必須能引發學生思考、推理、澄清價值觀念，並能將所得到的資訊加以分類。問問題要能循序。下列數點必須加以注意：

- 1.讓每一位學生都有參與的意願。
- 2.注意學生的了解程度。
- 3.吸引每位學生的注意力。
- 4.測試學生對討論主題的認識的程度。
- 5.診斷學生學習的弱點。
- 6.打破沈默，使討論順利推展。
- 7.讓每位學生有表達意見的機會。
- 8.對所提出的問題要加以說明。
- 9.要考慮上節課缺席的學生對本節的問題是否與其他學生一樣進入情況。
- 10.讓學生在回答問題時有安全感。
- 11.了解每位學生個別行為，包括會影響他人的行為。
- 12.要針對主題發問。

為了讓學生明瞭所問的問題，教師的用字遣詞必須適合學生的語言程度。教師在討論中要扮演學習的促成者的角色，以促使同學熱烈參與討論。教師對學生所提的問題或解答必要時須加以重述，以免誤解內容。

不必期望學生對每一問題都能有正確的回答。爲了要做好協調者之角色，教師在上課之前必須先備好問題或把它擺在你的教學活動設計中。對學生臨時提出的問題或反應亦必須做適切的處理。討論進行中，教師最重要的任務就是要鼓勵學生回答老師或同學所提出的問題。

(三). 發問式教學法

該教學法爲巴西教育學者 Paulo Feries 所提出。隨著社會環境的變遷，目前的健康問題的發生原因較以往複雜。個人要處理某些問題，非但本身要對問題有深入了解，並且要把這事情看成是本身和該社區的問題，才會下決心去解決。這類問題很多，如藥物之使用與濫用、性與未婚少女懷孕問題、菸與酒的問題及環境衛生問題等皆是。針對這些問題可用問題提出法教學來加強學生作決定的能力，此法有別於一般問題解決教學法(problem-solving)，問題解決教學法在於發現問題、解決問題。問題提出教學法則重於問題提出的過程與方式，便於學習者反省本身及社會情境，增加其作決定的能力。當然，其最終目標亦不外乎是要學生採取行動與改變行爲。

就如上所述，許多與社會或個人健康有關的問題，學生必須把它看成本身(ownership)的問題，看成自己社會內的問題，他們才會覺得有力(empower)，主動去解決該問題。

問題提出教學法其實也只是透過一些基本教學法來達成，如角色扮演、小組討論、全班討論等。

依 P.Feries 的分段法，本法可分爲三個階段，第一階段是以傾聽(listening)來了解問題；第二階是以問題提出(problem posing)之技法來參與對話(dialogue)，來討論要解決的問題；第三階段爲採取行動或改變自己的行爲。

在第一階段的傾聽過程，全組(全班)每一位同學都有平等的權利來提出問題與安排問題的優先順序。在傾聽別人意見之同時，本身可因聽人之意見而增廣自己之見聞。傾聽有助於把所提出的問題看成自己的問題而想去解決它。

在第二階段的對話過程，是問題提出教學法之重點所在。它是利用前一階段所找出的種種問題，來創造一個可以討論的事項以引發討論動機。這種事項必須是一個具體的事例，它可用角色扮演、說故事、幻燈片、照片或歌唱等方式表達出來。以此一事例，用這些方法表達出來，以觸發、引起「對話」和「討論」。這個「引子」必須是一個爲大家所熟悉且必須加以解決而又沒有一個固定解決方法的問題。這種引子最好是已在大家心中有所醞釀，想要解決但又難於啓口的問題（如性、藥物使用等）。參與者可把心中所要表達的用第三人稱方式影射出來。

以下是個以角色扮演爲出發點的例子：

仲明：你爲什麼把垃圾往橋下倒？

佑德：不往橋下倒，要我倒到那裡？

仲明：垃圾車不是三天就來一次嗎？

佑德：三天才來一次，家裡那麼多垃圾，你要我堆在床上嗎？

仲明：誰叫你家專門製造垃圾，又不會分類回收！

佑德：別人還不是一樣倒在橋下，你又何必管我那麼多呢！

這種引子是一個開放性的問題，沒有什麼固定答案。討論時學生會去作批判性思考，以期產生行動。因為不經這種探討、思考的過程，行動是不會自然發生的。討論這類引子可經由六個步驟。

第一步和第二步詢問他們以找出問題（在此角色扮演中，指的是發生了什麼問題？）。問題是在那裡？為什麼佑德會把垃圾往橋下倒？第三步要學生分享經驗，此步驟為使學生把問題視為本身問題（或自己小組的）的一個重要步驟。（那些人在橋下倒垃圾，你家也在那裡倒嗎？）第四步開始分析問題。（為什麼我們會製造那麼多垃圾？垃圾倒入河裡有什麼不好？為什麼他們不做垃圾分類？）第五步和第六步的目的在培養他們對問題採取行動。（我們如何避免製造太多垃圾？我們能改變社區中環境衛生嗎？）

雖然以上的步驟很實用，教師若發現學生未依步驟，想要再提供意見時，亦可視情境而重新調整或反覆行之。事實上，Feries 式的對話就是下列兩個過程的互動：

- 1.對自己和所處的社會作更深入的了解。
- 2.這種了解是來自討論和採取行動二者間的互動。

就如上述的發問技法所示，第三階段所以會產生行動是因為有前面的問題提出式討論。當學生去實踐他們的討論結果時，他們會因為增加了新的經驗而對問題做更深入反省。問題提出法是一個螺旋式的過程，由此種「行動—反省」的循環過程來讓學生學習到解決問題、改變行爲的方法。

(四). 價值澄清法

爲了要使健康概念成爲學生個別所有，教學必須由情意的層面來著手以澄清價值。價值澄清(values clarification)法教學就是達成此種目的之極佳教學法。

價值澄清法並非完美無缺，例如：教師可能在無意中灌輸了自己的價值觀給學生。在健康教學進行中教師難免把自己的價值觀傳達給學生，也不須刻意去避免。但教師本身要有周延的考慮，以免偏頗。

價值是相對的、個人的，而且隨時在改變，因此教師應注意避免把自己的價值觀或自己認爲正確的價值觀刻意教導給學生。教師應協助學生去發展、辨別他們自己的價值體系，以使這種價值觀能引導他們形成積極的健康行爲。教師也要記得，學生所作的任何價值判斷需經由他們本身的認知過程。Hochbaum、Rosenstock 和 Kegeles(1960)等人認爲個人的健康信念是使個人產生價值的判斷或形成健康的行爲的基礎。以下爲健康信念模式(Health Belief Model, HBM)應用於健康教學的原則：

- 1.學生必須感覺到該問題的重要性。

- 2.學生必須相信他們易受該問題的影響。
- 3.學生必須相信該問題一旦發生時的嚴重性。
- 4.可是，該問題對他們威脅的強度或使他們產生焦慮的強度，應該不至於大到讓他們不敢面對問題採取行動。
- 5.要給學生一些行動的提示。

當學生參與價值澄清教學活動時，教師必須給他們充裕的時間來省思他們本身對該問題的感覺，也必須能夠讓他們很自由地評估其價值，而不用懼怕被別人取笑或被迫附和他人甚或老師的意見。此外，在實施價值澄清教學時，教師還得記住下列數點。

- 1.價值澄清教學不會帶給問題一個「正確」的解答，因為這類問題都是開放性的。這類活動之目的僅在對該類問題帶來更多的省思。
- 2.教師在該項活動中非但是個參與者，而且也是學生們的角色模範。
- 3.每一個參與的學生都有權減少發言，而且不必說明減少發言的理由。學生個人的感受必須受到尊重，並且要注意活動的進行，對學生不至產生任何威脅。

價值澄清法可用於各種健康教學。而教師所選用的活動方式則必須適合學生的程度。因為兒童沒有處理高度抽象問題的能力，對於遠離他們日常生活的事務，他們也沒有經驗基礎。因此，如果想要教國小學生去捕捉一些如「安樂死」或「世界糧食危機」等的價值問題時，則難免不切實際。有關價值澄清的教學方法不下七、八十種，以下舉一種技法「作決定的故事」為例來說明價值澄清法的教學過程。

所謂作決定的故事就是用一則做為引子的開放性的小品文，文中敘述一些有關價值問題的情節，教師在故事說完後要學生對故事中的問題提出一套該採取的行動。這類故事之內容必須反應出真實生活之情況，並且要適合學生的年齡和程度。故事中的問題不會有簡單的解答，但卻有許多似乎很有意義的行動可以採取。如果故事的內容問題只是一些不切實際、無法接受或有所矛盾的事來讓學生做選擇，則將無法把正確作決定的技能融入學生本身之行爲中。一則敘寫良好的故事，不僅要使學生能把意見、價值和感覺加以統整、歸納，並且要使他們能夠去思考和解決問題。此種學習也只有在實際應用時，才能真正測出該價值的重要性。作決定的故事之編寫可依下列原則：

- 1.對小學生而言，故事的字數以五十至一百五十字為宜。其中必須包括足夠的情節以使故事具有特點和真實感。但字數絕不宜太長，太長反而會使主題不明顯。
- 2.要用一些有關的事實或事件來襯托出主題的重點。
- 3.不要將故事修正或歪曲，使其解決方法簡單化，以符合教師本身之價值觀或暗示行動之過程。
- 4.要給故事取一個敘述性的名稱以便於學生了解。

5.故事終了時，要提出一個「焦點問題」(focus question)，並且要學生對此問題提出一套解決之行動。焦點問題是要用來做為問題討論的開端。

以下就是一個有關作決定故事的舉隅。

難忍的一刻 小利和小文都是五年一班的學生。最近幾星期來他們一直很好。昨天放學後他們一齊回家，路過中山公園時，他們遇到了小文的一群昔日朋友。當時小文的那些朋友都在吸菸。他們遞給小文一支菸，小文順手接過來很自然地把菸點燃。那些朋友也給小利一支菸，可是為小利所拒。這時小文那群朋友就開始嘲弄小利，並且呼小利為「膽小鬼」。後來，居然連小文也隨同他的朋友們一起嘲笑小利。

【焦點問題：這時小利該如何？】

此類故事也不一定要由老師來編寫，學生們就是撰寫此種故事的最佳人選。當你舉出幾個有關此類價值澄清的故事為例後，學生往往會自己編寫他們自己的劇本。教師可鼓勵兒童自行編寫，因為他們自編的故事更適合他們的程度和喜好，因此更能激發他們去作決定。以下說明作決定的故事之教學過程：

1.把故事情節呈現給全班同學 這個階段由故事情節的呈現開始，直到焦點問題的提出為止。在活動的進行中，老師要和同學共同討論故事的命名，並要同學提供意見，同時也要激起同學的好奇心，使他們始終參與活動，為了增進本活動的效果，學生必須主動參與，而非僅靜觀與旁聽。

活動進行之初要有數分鐘的「醞釀」時間，以引起動機，然後就可以把故事呈現出來。故事的呈現方法大都是以高聲朗讀的方式。可是教師亦可把故事內容以書面方式印發給同學閱讀，使他們對故事內容做更深入的了解。故事情節呈現之後，接著就是提出焦點問題。並請學生設法去解決，可以問學生一些問題，例如：你認為採取怎麼樣的行動最恰當？要鼓勵學生對此問題加以思考和反應，但不可以強迫他們去反應。另有一個好辦法就是要學生把他們解決問題的方法寫在紙條上以免互相干擾。在書寫的過程中他們更能對問題做深入的思考。教師可以要求每位學生就教師所提的問題做一個答覆。不過要記住，此時不必把每個人的解答都公開。

2.蒐集意見 這一步就是要學生公開他們自己的解答，然後把它們一一列出來。解答的提供必須出於學生的意願，不可強迫。教師對每個學生的反應都必須有所回饋。諸如說：「很好」、「好意見」等，而不加以評論。教師可重覆學生所說的話以表示回應。然後接著就是把這些解答整理一下並且抄寫在黑板上，但不可註明是何人所提的意見。有些解決方法，學生沒想到，教師也必須把它們補充上去。

老師該做的只是把所有的解決辦法都列出來，但不加任何評論。並且不可拒絕任何一個學生的解答。必須記住你的任務只是協助學生澄清價值，而不是要灌輸價值觀念給學生。

下一個步驟就是把全班學生分成若干組，要各組去討論故事中所遭遇的問題，求得共同的解決辦法。要讓他們有充分的時間去同意他們組裡多數人所認為較好的解決辦法。並且鼓勵他們說明之所以選擇該解答的理由。

3.討論和反省 當各組都產生了他們組內所同意的答案後，就可以要各組報告該組的解決方案。一般而言，各組的策略都會有所不同。每一組報告後，要問學生為何要選擇該種解決辦法，而不選用其他方法？同樣地，此時教師仍應克制自己，不做任何批判。在接受意見時，與其說些「所以小利不應該再和小文在一起」等，不如保持中立不加評論好。最後藉著全班討論時，要學生對他們所作決定重新考量。有些學生在此時可能要改變他們的主意，其他的學生也可能要把原來的主張略加修正。然後，要學生寫下他們對問題的解答，並且要註明為何會認為他們的解決方法最理想，教師也必須要學生對他們不選的解決方法做說明，但不一定要用語文說明。教師可以問一些諸如下列的問題：

- ◎你曾經有過類似的經驗嗎？
- ◎你在當時的看法是否相同？或你同意如此做嗎？
- ◎你曾經（或願意）照你決定的計畫去做嗎？
- ◎如果你曾經這麼做，或你將這麼做，會有怎樣的後果？
- ◎你當時的決定影響你的價值觀嗎？
- ◎作那個決定，對你發生了什麼影響？
- ◎其他人受到那個決定的影響情形又是如何？
- ◎你是否仍想繼續採用同一種解決方法？

應用這種結構式的方法來處理作決定的故事，將有助學生培養作決定的技術。這樣做也能幫助學生運用推理思考，去解決日常所遭遇到必須作價值判斷的問題。

三. 行動與技能教學法

有許多以行動、以學生為中心的教學活動可用於健康教學上。這類教學活動範圍很廣，由教室內靜坐以至戶外參觀旅行等均有。如果時間、場地與設備許可，要多採用，以使教學更趨於活潑生動，而且更能幫助學生付諸行動。所謂「百聞不如一見」，行動為主的教學，除了聽以外，再加視覺、嗅覺、觸覺和肢體行動來配合學習，將更有利於學習之進行。

(一). 演劇法

此處所謂演劇泛指戲劇、短劇、角色扮演、偶劇表演等。國小年齡階段兒童大都喜歡表演，這類方法，每一種都是他們表達感覺的好方法。

戲劇在演出前宜有周全的準備，事後亦須加以追蹤，否則演劇易流於一種開玩笑性質，意義不大。戲劇演出必須有劇本、道具等。劇本可用一般現成的，也可以叫學生自編或師生共同創作。

話劇或短劇則為較不正式的演法，話劇只要準備故事的大綱即可，不必使用真正的劇本。每一個角色只要即席的講講即可，不必什麼道具。雖說如此，

戲劇和話劇的表演都相當耗費時間，採用此法時教師應有斟酌，善加控制。

角色扮演(role playing)或稱社會劇(sociodrama)，旨在將一種問題或情境表現出來。此種表演可由教師或學生指定同學扮演所欲扮演的角色，教師應把學生所要扮演的角色和情境做一些基本的說明，使他們有明確的概念。角色扮演不需太多時間，不需太多人，亦不必預演。通常由三、五人利用三、五分鐘時間演出然後緊接著全班討論。討論的問題包括：為何在劇中所扮演的那個人要如此做？該劇提供了什麼解決問題的方法？這就是唯一的解決方法嗎？等等問法。如果時間許可，讓學生交換角色，或讓另一批學生來扮演同一劇。切記，演出見好就收場，不要浪費時間。

偶戲種類繁多。戲偶材質不一，可用布、紙、皮等製成。操作方法可用手掌、彈簧、線索等。戲偶可以用買的，也可由師生自製。偶劇對健康行為和態度之發展頗有鼓勵作用，對低年級學生尤為有效。偶劇可用於劇本式、短劇式或角色扮演式的演出。小朋友多會演掌偶劇，也喜歡演。偶具、戲台、遮幕等最好就地取材或廢物利用，不要浪費資源。

(二). 示範和實驗

示範法和實驗法可以使學生親眼觀察，親手操作以補語文表達之不足，使學生更清楚。實驗法之目的在於求證一個問題或現象。以下為實驗法之一般過程：1.界定要解決的問題；2.選擇實驗的方法或過程；3.取得實驗器材、藥品，並加以組合調配；4.進行實驗；5.蒐集並記錄資料；6.整理分析並解釋所得的資料；7.下結論；8.討論實驗結果與所學到的東西。

實驗可由老師操作，亦可由同學來操作。實驗是激發學生學習興趣與解決問題的有效途徑。在實驗過程中，教師必須全程參與，注意學生之學習情形與安全問題。當實驗有危險性時，教師必須全程參與，注意學生之學習情形與安全問題。當實驗有危險性時，教師必須先加以處理，並提醒學生注意。危險性大的實驗可由老師操作，學生觀察即可。教師必須使實驗簡單化，而把重點放在激發學生思考，協助學生解決問題或了解概念。

示範與實驗有所不同。示範是把已知的事實重演一遍；實驗是要發現事實。示範法可將一種理念、事實、關係、現象顯示出來。在實驗或示範前，教師必須先把所需的器材、藥品等備妥，而且最好在上課前先演練一遍。許多健康教學內容皆可用示範法或實驗法來處理，例如：血型測定；動物的成長；食物的製作與成分的檢定；潔牙的方法；呼吸作用、人工呼吸等等。

採用此種方法，必須向學生介紹過程，並說明你計畫說些什麼，並且要使所有的學生都能看到活動的進行。鼓勵學生在活動進行過程中發問，並且解釋每一階段所發生的事。活動結束後，要把重點寫在黑板上，以增強他們的學習。

(三). 絨布板、毛氈板和磁鐵板

絨布板和毛氈板就是把一塊絨布或毛氈在一塊木板或其他板子上拉襯做成的板子。可以黏住這種纖維的東西，就可以把它粘貼到上面去。當你以說故事

法來教學時，這類板子是相當有用的輔助教具，因為在進行過程中，板上黏貼的東西可以隨時取換。這種板子也可給學生用來編織或發表他們自己的故事。

磁鐵板的功用就如絨布和氈板一般，磁鐵板其實就是一面可以吸住小磁鐵的金屬板子。磁鐵板上還可以直接用粉筆來寫字。

(四). 填（猜）字遊戲

填字遊戲是一種增加學生字彙和增強概念的有效靜態教學設計。師生可以共同設計遊戲。

(五). 漫畫、連環圖和走迷宮

漫畫或連環圖本身具有莫大吸引力，透過活潑生動的圖片與文字的組合，可以提高學生的學習興趣與注意力，增加學習效果。

(六). 展覽法

展覽法可以讓學生觀看、查驗或觸摸到有關健康的教材。如果學生肯協助設計或製造，則展覽法會達到更好的效果。此法需要仔細的設計，最好有一個中心主題。展覽法可用於許多主題，例如：以 X 光顯示骨折處和正常處的不同、不同場所的安全設備、齒科器材、生鮮食品的樣本等。若無法得到實物，或以實物的展示反而不實際，則可採用圖片代替，雖然效果可能差一些。

展示的每一樣東西都要清楚地加以標示。如果能加上聲音或動作，則學生們的學習興趣就會更大。盡量發揮你的想像力，使所展示的物品能吸引學生的注意並且提高他們的興趣。

(七). 模型和標本

就如示範法，模型和標本亦可讓學生用多重感官來體驗有關健康的問題。人體器官模型如人體、內臟、眼睛、牙齒、用於教導心肺復甦術的復甦安妮等均是極為實用的模型。

至於標本之應用時，要注意衛生安全，有些小朋友可能會怕一些生鮮標本，若有此顧慮，則以採用模型為宜。

(八). 參觀旅行

校外教學實地訪視可以提供豐富的學習過程。這種方法的使用要有節制，因為它往往費時也費錢。要採用校外參觀教學時，必須先得到學校主管人員和家長的許可，並且還要考慮到一些可能會附帶產生的問題。參觀訪視應是活動的累積，而非只有表面的介紹。在舉辦校外參觀之前，兒童在校中應該事先透過教室教學，給予充分的經驗。要提高參觀訪視的價值，須事先讓學生知道在途中將看到些什麼。

與健康有關的校外參觀訪視地點，包括地方衛生機關、農場、食品工廠或污水處理場等等。參觀地點也不一定要遠離學校，對低年級的學童之活動安排更不宜太遠。學生們熟悉的地點如學校附近反而方便，只要你在現場能為他們做一些新的內容，如結構和設計方面的說明，都可以增加新的知識。單一地點的參觀，如學校餐廳、交叉的走道、運動場、遊樂場等也很好。例如：帶他們

到交叉路口，問他們如何注意十字路口的安全？是否有通過該路口的速度限制標誌？是否漆有交叉路口的標線？是否有交叉路口的警衛？凡此種種問題的提出，都可使學生在該區域有新的認識。

(九). 遊戲、競賽

遊戲性比賽可激發學生的興趣，並複習已學的健康概念。遊戲亦可抒解學生平常上課的刻板生活與壓力。此外，遊戲對低年級兒童而言，可以讓他們了解遵守規則的重要性，以及提供社會化的經驗。如果有時間，可以自行設計一些有關健康的遊戲活動，讓學生更喜歡上健康課。採用遊戲教學法時，要切記不要讓開玩笑之趣味性抵銷了健康教學內容。比賽要有獎懲，但是不要造成過分競爭，以免造成衝突或使失敗的學生產生自卑感。

(十). 問題解決教學法

一個人每天必須解決許多問題。健康問題就是我們該面對的問題之一。問題解決教學法目的就在於訓練學生的思考、批判、分析、創造與推理技能。當自己無法找到本身滿意或社會認可的解決方式就是有了「問題」。本身的健康問題、社會的健康問題無時無刻不發生。學生在學校學習解決問題的方法可以增進其解決問題的經驗。日後遇到類似問題就不必浪費太多時間去嚐試錯誤，增加成功經驗又可減少失敗之挫折感。教師可與學生共同來找出健康問題，嚐試解決。此法有二個基本步驟：

- 1 問題可用書面或非書面等方式提出，教師可提供不同解決方法以讓學生參考。
- 2 學生接到問題時要對問題的解決方式加以衡量並作出最佳選擇。

方法的選擇可廣用開會、討論等等各種方法，讓他們知道各種不同方法的優缺點，和可能產生的即時效應與最終結果。許多問題都可用此法解決。問題解決教學法亦可配合其他方法變通使用。例如行動研究與社區問題解決教學即是其一。

(十一). 電腦輔助教學

隨著電腦科技的發展，個人電腦已成爲家庭的常用設備。教育主管當局也不斷斥資以推展電腦輔助教學與行政系統的電腦化。健康教學自亦不能例外。據估計每年有二千套以上的健康教學軟體被推展出來。軟體的選擇、使用與評量是每一個教師必備的基本技能。電腦在教學方面最常用的就是文書處理系統，教師可用於編寫教材，學生可用於完成作業。製作健康圖表、傳單等等。有些程式更有預先繪妥的圖形、圖案，只要稍加修改即可符合教學的需要。統計套裝軟體的運用更爲有效，它可統計與分析有關學生的健康資料。現正發展許多與營養、健康有關的教學軟體。美國聯邦衛生部曾資助有關單位發展一套名爲DINE(Dietary Investigation Nutrition Education)的程式。該軟體可讓小學生統計分析自己的飲食營養攝取、提供飲食建議、教導食物與營養知識，據評價，頗有改變飲食行爲之效果。但真正專對國小健康教學的軟體仍很缺乏，教育部及

有關單位亦鼓勵有志趣的老師多從事此方面軟體的發展。P.D.Sarvela 等(1989)曾對電腦應用軟體在學校衛生與健康教學上的使用有詳細的說明。Dorman(1991)對電腦教學軟體的選擇與評估方法曾作簡要介紹。他建議軟體選擇時要考慮下列數項：

- 1.考慮學生的特質與其在教育方面的特殊需求。
- 2.檢查軟體的正確性。
- 3.內容與課程是否配合。
- 4.使用此教學方法是否合乎學習原理。
- 5.先示範樣本操作給一些同學看，以了解學生的反應。
- 6.檢視軟體試驗的成效證明，以供參考。
- 7.評估學校現有的電腦設備能否配合。
- 8.檢查軟體技術層面的優缺點（是否有效應用聲音、顏色、圖表？程式上有沒有毛病？）
- 9.是否有書面參考資料。

四. 行動研究與社區問題解決教學法

一般考慮的教學方法多為利用一、二節課在室內完成的教學法，這類方法難於完成需要付諸行動並需長時間才能養成的學習。行動研究與社區問題解決教學法正可補這方面的不足。以下敘述行動研究與社區問題解決教學模式（簡稱 ARCPS）的發展與使用。

行動研究為 Kert Lewin 於一九四〇年代研發的教學法。Lewin 認為許多問題求助外界專家不如本身受該問題影響的人自行起而表明他們的看法、討論、付諸行動以解決之。此法之特點就是在於批判性的反省和實際性的行動兩者。此種方法是要學生經由對問題的分析、形成概念、發現事實、計畫、執行與評價等步驟來學習解決問題。這一連串的步驟只為整個過程中的一環。行動研究不像傳統的問題解決教學法，要學生先對問題作徹底了解，然後考慮解決辦法，它可利用第一循環的經驗或評價所得結果，作為第二循環的參考，如此一環接一環的做下去而形成一個螺旋過程。參與的學生在進入此教學過程的第一環時就要開始動腦筋產生自己的主意。就如一般的行事過程，他們要對問題提出計畫、執行計畫和評價成效。評價可使他們更進一步來發展另一個計畫而進入整個螺旋過程中的第二環。如此循環下去直到他們對問題的解決感到滿意為止。經過此種過程，學生會反省他們的學習並能檢討他們的計畫，加入新知以解決問題或適時的修正計畫以符情況的需要。此法當然有缺點，例如：學生可能只是不斷的研究而延遲了行動，或徒以行動和評價結果來了解問題而未能深入研究問題的性質。Stapp 曾將行動研究法應用於環境教育。Stapp 融合行動研究與社區問題解決法而成其所謂的 ARCPS，亦即行動研究社區問題解決教學法。社區問題種類繁多，如公害、環境保育、菸酒與藥物的濫用、性與色情問題等。

社區問題解決法有幾個重點必須先了解：1.認識問題；2.蒐集、整理、分析資料、情報；3.從問題未來的幾個可能發展方向來界定問題；4.從各個可行的方案中，選擇一案來實行；5.對選出的方案擬定計畫並付諸實行；6.將整個過程與結果加以評量。上述各步驟中老師、學校與社區都必須盡可能地提供人力與物力支援。因為教室內的學習活動往往無法引起學生的學習動機，而且他們也不會滿意此種較為靜態的學習方式；走出教室外，要他們面對真實世界的問題，對他們才有挑戰性。ARCPS 之教學模式乃基於下列數項假設：1.該社區必須容許年輕一代參與問題的解決；2.學生必須體會到他們的參與確有必要，而且由於他們的參與，會給社區帶來建設性的改變；3.給學生探究問題的機會，而且由他們自行作抉擇，會增加他們的學習動機；4.社區與學校要有足夠的資源配合，以使教學更具意義。這些資源包括印刷物（如有關的單張、小冊、書籍、雜誌等）、人力資源（如教師、家長、其他人員）、設備（如電腦、噪音測定器、污染檢驗設備等）。行動研究與社區問題解決法旨在培養學生的自信心與技能，以使他們成為有自信、有能力的社會份子。如果要使學校與社會不至於脫節，這種教學法確值得採用。

ARCPS 的模式之基本步驟如下：1.計畫整個過程；2.評估學生的技能；3.選擇主題。

ARCPS 的模式通常是先讓學生在所研究的區域（學校內、學校附近）繞一圈，徒步或乘車得視情況而定。這一趟旅行旨在讓學生了解社區的自然與社會環境，好讓他們發現值得研究的主題。人數多時可分組進行，五至十人一組，但要有老師、家長或其他有關人帶隊陪伴。請學生個別對所見所想作記錄。

(一). 研究主題

一旦決定主題，學生就必須針對該主題加以敘述，並將計畫清楚的界定。學生往往急於從事，而忽略對問題的較深入了解，最後難免徒勞無功而感到失望。因此，對所選出的主題作一番研究，是省不得的。在整個計畫過程中，教師具有多重身份與功能。他必須是個協調者、促進者、資訊提供者，從頭到尾，由校內到校外都必須隨時提供援助。要求學生隨時做記錄，並保持工作日誌，以與他組同學分享。

(二). 決定採取行動

一旦學生覺得資料蒐集已經足夠，就可開始採取行動。學生可用腦力激盪法或討論法來產生一系列的問題解決策略。亦可用同法來建立一個標準，以決定採取那些策略或行動。訂定一個合宜的計畫目標是本期最重要的工作。學生可能不相信他們有能力去解決一個像減少公害或防止藥物濫用的社會問題，教師與他們討論時，要強調他們的工作對該問題遲早會有所貢獻。他們的工作或許無法完全解決問題，但至少可以減輕問題的嚴重性。ARCPS 的模式本來就是要學生一再的計畫、執行、評價，直到他們認為成功滿意為止。

(三). 評價

其實，評價不是等到最後才做，評價在整個 ARCPS 過程中，不斷的在進行。學生日誌所記載的即為評價的重要參考，教師的觀察亦可為參考。當然，還可以利用其他更正式的測量方式，讓學生知道他們的學習成果。計畫執行結束時，學生應該有書面報告，並可安排機會讓其他同學分享其成果。

五. 技能訓練

此處所指技能可為感覺動作技能或語言表達技能。一般感覺動作技能，如刷牙、傷口處理、心肺復甦術(CPR)與運動技巧等之訓練可循「整體—分解—整體」之方式進行。也就是說先整體動作示範，再分解動作學習，最後再整體動作驗收學習成果。以下詳述其過程：

- (一).教師將要學的整體技能表演、示範給學生看，使其產生整體概念。
- (二).學生依樣表演一次以感知該技能究竟是什麼回事。
- (三).經初次嘗試後，教學者要再作分解動作示範，然後學生要按步驟學到滿意的程度。
- (四).最後學生要演練整體技巧過程給教師看，教師可給以回饋，使其技能趨於精熟。

技能訓練亦可應用語文表達之學習，例如：拒絕各種不合理的邀約或「說不」的技巧等。此種訓練可使學生學會以肯定、明確的言語與果斷的態度來表達己見而不受到誘惑，或避免因不善於表達而導致傷害人際關係。教師可視情況需要，由自己或與學生共同設計問題與情境來考驗學生的學習。例如：要學生在觀察示範後，設計一些可預測的情境以供學生練習，最後再技巧地設計一些較為詭詰或有「陷阱」的情境來考驗學生的反應。

六. 簽約與自我管理

(一). 行為簽約

簽約常用於行為改變與自我管理的輔導或教學，其原則如下：

- 1.至少要兩方或以上的人來立同意書（如甲、乙方和證明人）。
- 2.具體、明確列出何種行為、為某人、對誰、與何人等。
- 3.行為的目標要明確（如分為近、中、長程），以利評價立契者的表現程度。
- 4.對履約的成就要有適時適度的獎勵。
- 5.立契約書的各方當事人要簽署，並各執一分。

(二). 行為自我管理

行為自我管理技能的訓練有助於各種個人健康習慣的養成。過分強調認知與情意有時對行為問題無法發生有效的影響力。Petosa(1986)建議使用此法教學以增進學生自助、自理的能力。以下為該法的三個步驟：

1.自我監測 要學生針對某特定問題行為去反省檢討以找出原因並加以記錄。例如：知道飲食行為引起肥胖，則可用回憶法或逐日記錄，以了解自己飲食狀況。

2.目標設定 如以監測記錄為依據，設定自己擬實踐的短程、中程與長程目標來改變自己的飲食，以期減輕體重。又如發現自己運動太少就可設定每週三次每次十分鐘；二個月內增加到每次二十至三十分鐘，並逐漸增加運動的速度與強度；三個月內達到每次二十至三十分鐘有適當劇烈程度的持續性運動。設定的目標要以行為目標方式敘寫，且要能具體可行。

3.修正目標與計畫 原定計畫與目標經過一段時日的實行，可能會發現有些缺點或不切實際之處，則應加以修正以符個別需要，繼續實行。

自我管理技巧教學過程可分兩大類：

1.刺激控制(stimulus control) 過程強調環境刺激和行為反應的交互關係。

(1).行為誘因(behavioral cues)：用一些「提示」來提醒自己改變行為。例如肥胖者可在廚房中貼著自己的菜單以提示自己。

(2).近身伙伴(boddy system)：身邊常有伙伴陪著一起作所需的活動，例如要運動時有人陪伴，想偷懶也不成。

(3).環境誘因(environmental cues)：儘量控制種種社會性或物理誘因，如不在校園中販賣零食，聚餐時不以酒相鼓勵。

(4).模範(modeling)：以某些具有某行為優點者為典範。如對低年級學生，可考慮以較年長者為模範。

(5).行為聯結(behavioral association)：把正想建立或改變的行為和一種已成爲習慣，行之有時的行為聯結在一起，例如：已有刷牙習慣者要加上牙線之使用，則可將牙線擺在牙刷旁，刷牙後使用牙線，久之，自成習慣。

(6).不共容的反應(incompatible response)：有些行為無法同時並進，找一種有益或無害的行為來和想改變的行為相競爭。例如，想吸菸就提筆，手上不可能同時握著二者。

2.增強控制(reinforcing control)

(1).一致、定常的獎勵：一旦行為達到預定目標就該給自己獎勵。獎勵要對行為本身，而非行為結果。例如：達均衡飲食的目標就給獎，不必等到體重減輕才給獎。

(2).消除有關的增強因素：通常在自我反省時，就會自動消除之。

(3).社會支持：可透過重要的第三者來針對該行為予以鼓勵支持。所謂重要的第三者是指該行為者所尊重愛慕的其他人，這個人要能為行為者作見證。

自我管理技巧教學作起來也不簡單，因為它要學生實際去嚐試、去體驗、去評價，才能有所心得。教師可由與學生行簽約之方式為之。自我管理技巧與行為改變術有所不同。前者出於學生自省自願，後者則由另一個人來改變學生的行為。自我管理技巧與作決定的技巧亦不同，前者有實際行動付出，後者僅止於激起行為意向。

教學是一種科學也是一種藝術。健康教學不一定要用特殊的方法。一般用於其他各科之方法，只要妥善利用，加以組合都可用於健康教學。注意情境安

排，引發學習動機，讓學習者主動學習，則學習成效必佳。愛因斯坦說過：「我從不教我的學生，我只是安排一種讓他們能夠學習的情境。」一個初任教職的老師耽心的是該用什麼方法來教；一個有教學經驗老師耽心的卻是在於該教什麼內容給學生才能符合他們的需求。課前沒有準備好就走上講台，就如空著油箱開車去旅行，其危險可想而知。

在美國，因受到 Lande Report(1947)、Health People(1979)和健康行為理論的影響，這一、二十年來的健康教學一直強調個人行為的改變。Vincent(1991)指出，過分強調行為的改變，可能會造成反效果，例如：1.當學生無法採取健康行為時，會受到責難或自責；2.會忽略教學過程與社區改變之原則。

良好健康行為的開始、維持或想要改變一個積習已久的不良行為，有時確非教育一途所能獨當。因為行為受到多重因素的影響，教育只能就重要的、緊迫的、可以改變的部分加以改變。目前，我們又處在一個強調自由的社會裡，個人的健康隨時會受到社會環境的影響，而且，任何人可以隨意選擇追求快樂與自我毒害。健康教學必須善於選擇與組織各種技法，兼顧情意與行為技能，培養作決定的能力，以期改變行為、養成良好習慣，以促進個人與社會健康。

第六節 健康教學的評量

成人常以一些微不足道的小獎勵，例如：在家長連絡簿上多畫兩個圈圈，作業簿上打個「甲上」，考試卷上註個「100」分或是發給一張獎狀，來表示這個孩子的學習有別於其他孩子。難道分數的多少、等級的高低，真的能代表孩子品學的優劣嗎？想一想這些學子每天要面對多少考核與評價，又教他們如何去達成身、心、社會的健康與安適！

一. 測量與評價

任何健康教學均須加以評量才能了解其效果，評量包括測量(measurement)和評價(evaluation)。評量必須涵蓋教師之教學效果和學生學習效果兩方面。現實社會，重視成本效益，教學評量在近十數年來廣受各界之注意與重視。

測量可包括測驗之命題、施測和計分三部分。一般而言，測量之後得的是一些量化的資料，各種不同的知識測驗(tests)、態度量表(attitude scales)、行為檢核表(checklists)和清單(inventories)等，均常被用於兒童之學習評量。各種測量所得之原始資料無法提供有系統的訊息，因此必須將這些基本資料加以整理、統計、分析，才能做合理的解釋與應用，鑑別教學的效果。

評價是指解釋、分析和鑑別測量所得的原始資料之過程，評斷資料之真正意義。例如：某次考試全班同學都得滿分，則此教學就算成功嗎？可能未必然。因為這個考試的題目可能早在教學實施以前，學生就已經知道內容；或是考試題目故意安排讓學生知道正確的答案，根本與教學無關。

就事實而言，測量和評價的真正目的如下：

(一). 評量學習活動之效果

測量和評價可以幫助老師去測定其所設計的學習活動，實施之後是否能幫助學生以增進知識、澄清價值、改變態度、增進作決定的技巧等。如否，則此教學活動必須加以修訂或重新設計。

(二). 激發學生之學習

測驗（考試）可以幫助學生去了解他們究竟學了多少。教學之前實施的測驗（前測 pretest）可以使學生察驗或反省本身的態度與行為現況，或知道本次教學所要學的教材範圍。教學之後的測驗（後測 posttest）則可知道學生真正進步的情形。

(三). 協助教師發展教學之範圍及進度

測量和評價可以幫助教師決定本次教學之深度和教材進度。例如：教師已經知道該班學生對某方面教材之認識頗深，則教學時可將重要的複習一番，然後就進入新的教學進度，或者是，如果學生對教材之實際內容都已了解，則教師可以隨意根據學生此方面的知識以發展其態度。

二. 教師必須具備的測量和評價技術

優良的測量和評價技術並非一蹴可幾。因此，想要具備優良的評量技術，在校求學時期就可由教學法、教育心理學、測驗、評量、統計學等課程中學習一部分，在教學實習時，實際去演練。一旦畢業，實際任教時，較可能有良好的技術。教師要有純熟優良的評量技術，必須先了解下述數端：

- (一). 了解測驗在教育上的用途及其缺點。
- (二). 如何測定品質標準和如何蒐集有關此標準的依據。
- (三). 如何設計並發展一份測驗。
- (四). 如何選擇一種實用有效的標準化測驗。
- (五). 如何正確地解釋測驗分數。

美國全國教育協會也列出了優良評量的五個必備條件，敘述如下：

- (一). 具有對各種年齡群兒童典型行為之知識。
- (二). 具有對各種年齡群兒童非典型行為之知識。
- (三). 能把握住該科教材之教學方法。
- (四). 有能力去組織觀察所得，以便了解教學究竟對學生有何影響。
- (五). 有解釋對學生行為觀察所得資料的能力。

在健康教育方面，測量和評價不能只限於認知之層面。教師更應該顧及學生的態度和行為之形成。大半的測量工具都著重於量的評量，但我們也需發展質的評量工具，以了解學生在質的領域之學習。以下旨在提供一些可以有效運用於幼稚園和國小健康教學的測量與評價之原則。

(一). 標準化測驗

評量學生知識、態度和習慣的測驗可概分為兩大類—標準化測驗與教師自編測驗。兩者各有其利弊，究竟採用何者，教師本身必須在使用之前根據所需

加以衡量。

使用標準化測驗的一個很明顯的好處就是別人已經替你準備好了，教師不必再花費工夫。更重要的是這類的測驗是經過仔細的編排和校正才出版的。標準化測驗是已經預先對大量學生實施測驗後才發展出來的，在測驗發展的過程中已經把一些辭不達意或意思難明的問題刪除，而且每次再版前都會再度抽取學生樣本加以測驗。

標準化測驗的發展目標與過程都有所依據，測驗的結果都經過統計分析，較能確定該測驗所測得的就是吾人所欲測知的東西，也就是說它具有效度(validity)。此外，標準化測驗之信度(reliability)也已經建立。所謂信度即指如果該測驗用於測量同樣的另一群人時，所得的結果必也相似。測驗的信度越高，越能正確地測出學習的效果。

標準化測驗最適合使用教學之前測及後測。在教學進行前實施「前測」，可以測量出學生原有的知識與態度。教學後實施同一測驗，亦即「後測」，然後將兩次成績加以比較，以便了解學生在知識和態度與行為上之成長與改變情形。

美國已有許多商業團體發展出來可以適用於國小健康教學的標準化測驗。雖然標準化測驗已經建立效度和信度，有其優點；但亦會有些缺點。說明如下：

1.標準化測驗中有些題目並不包括在我們的教學範圍內；而我們所教的，在標準化測驗中亦未必包括。

2.其圖形與文字可能超過或低於你班上學生之閱讀能力。

3.它們所參照的常模可能異於你所教班級的學童。

(二). 教師自編測驗

教師自編測驗可依自訂的目標與班級的程度而做。這是教師自編測驗之主要優點。可是，教師自編測驗往往缺乏信度與效度。不過，隨著教師教學經驗之增加，所編的測驗亦可越來越能測知學生之學習的實際情況與知識、態度及行為的改變情形。

教師在編製測驗時，必須先考慮到下列各項：

1.效度 所編的測驗是否能測知我們所想測得的東西？例如：我們想要測知學生之態度改變情形，所擬的題目卻是問他們有關知識內容的部分，則測到的並非我們所欲的。一個編製不良、效度差的測驗，就算學生都得滿分或都得零分，它亦不具任何意義，因為它量不到所要量的東西。

2.信度 所編的測驗、測量是否會有可靠性和一致性？目前個人電腦普遍，套裝統計軟體也不難學習，教師宜將每次測驗資料做信度分析。不過，因為一個教師所教的班級不多、人數亦少、代表性不大，不宜將各種統計結果過分推論。其實，只要教師經驗豐富，亦可直覺到自編測驗之可信性到何種程度，把所得的分數和在教學時所做的觀察做個比較，不難知道該測驗的一些信度問題。

3.客觀性 所編的測驗是否對學生公平、客觀？例如：測驗所用文詞太艱

深，學生讀不來，就算他們已經知道教師所要測試的概念，亦可能無法答出正確答案。假如正確答案不止一個，則只要答得正確即可，不可以因所答之答案不是教師之標準答案而遭致扣分。又如，某些題目所佔的分數比例較重，則雖然分數比例較輕的部分答得很好，總分也可能仍然較低。

4.鑑別度 所編的測驗是否能鑑別出學生程度之好壞？一份編製不良的測驗，所得測驗成績之分佈必然並非態曲線。

5.周圓性 測驗題目是否多到可以包含所有之教材？不過要記住，題目多不一定就指包含範圍廣，如果所出的題目只是環繞在教材中的某些部分，而疏忽其他部分，則一份五十道題目的測驗可能並不比一份只有十道題目的測驗，所包括的範圍來得廣。

6.測驗之實施和計分 測驗是否容易實施、作答與計分？一份便於施測與計分的測驗未必就是最有鑑別效果的測驗。例如：一份申論題的測驗卷，雖然難以批改、計分，但它對某些概念之鑑別能力可能高於一份容易計分的是非測驗卷。

紙筆式的測驗較常用於測試學生在認知領域方面的進步情形，可應用以下幾種不同的類型測驗：

1.是非題 是要學生依據所知對一段敘述的真、偽下判斷。例如：

- () 1.如果濫用藥物會對人體有害
- () 2.定時按規定刷牙可以預防蛀牙
- () 3.肉類是維生素 C 的良好來源
- () 4.心臟和循環系統把血液送到全身各部
- () 5.皮膚灼傷要用醬油來塗抹

2.選擇題 是要學生從數個選目中選取一個正確的答案。這種方式的題目可以把大範圍的教材作綜合性的命題，以激發學生的思考。選擇題是簡單答題方式中最好的一種方法。例如：

- () 1.下列何種營養素具有修補之功能？
a.碳水化合物 b.脂肪 c.蛋白質 d.維生素
- () 2.下列何者是屬於先天性的被動免疫？
a.嬰兒由母體得到抵抗力 b.由於本身生病而得到抵抗力
c.經由預防注射而得到抵抗力 d.由於使用抗血清而得到抵抗力
- () 3.下列何者不是得自遺傳？
a.鼻子的形狀 b.蛀牙 c.血型 d.膚色

3.配合題 是把答案集為一欄，題目集為另一欄，然後要學生選出正確答案以配入題目中。這種測驗方式和選擇大致相同，只不過供選擇的答案較為繁多、複雜而已。例如：

【耳的構造】

請將下欄右邊的定義和左邊耳的構造之名稱配對。將正確定義前面的英文字母填入左欄目的名稱前之空格中：

- | | |
|--------------|-------------------|
| _____ 1. 砧骨 | a. 內耳中的一個蝸牛殼狀的器官 |
| _____ 2. 外聽道 | b. 中耳內的小聽骨 |
| _____ 3. 耳蝸 | c. 露在外面最易被看到的部分 |
| _____ 4. 鼓膜 | d. 外耳的一個通道 |
| _____ 5. 歐氏管 | e. 在內耳負責平衡感的器官 |
| _____ 6. 半規管 | f. 一種水樣的液體 |
| | g. 一層薄而堅的組織 |
| | h. 一個由咽喉後方通到中耳的管道 |
| | i. 將聲音傳到腦部的神經 |

4. 填充題 是指一般敘述性的文字中，省掉其中的重要關鍵字彙或詞語，要學生來填答的問題。此種類型的問題在於考學生選擇適切、合理的字或詞以完成一段敘述的能力。例如：

- ◎光源進入眼球是需透過其中一個透明的組織叫做_____。
- ◎眼球中充滿一種液體叫做_____。
- ◎虹膜可控制透入水晶體的光_____的大小。

5. 申論題 是要學生按照要求將所學內容加以組織、整理。採用申論題可以讓教師洞察學生對教學內容學習的深度和廣度。例如：

- ◎在何種情況之下，人體的手和眼能團結合作？
- ◎為什麼許多人反對核能發電？
- ◎山坡地濫墾可能會發生那些後果？
- ◎電視廣告如何誘人去購買他們的產品？試舉一例說明。

三. 健康態度之測量

態度之測量在健康教學可能較諸其他學門更為突顯。Remmers(1965)把態度一詞定義為「是一種情緒化的傾向，經由經驗而組成，以對心理上的目標做積極或消極的反應」。換言之，態度包括感覺、價值與鑑賞。態度又可說是一種行為之傾向。因為健康教學目標之一就是教導學生形成積極的健康態度，因此，每一位健康教學教師必須對學生目前的態度加以評估。

態度不屬於認知領域，因此它不能用一般常用的測驗測知。亦即態度的測量，相當困難，甚至專門為此目的而設計的量表亦常缺乏效度。因為學生常以老師的喜好來作答，而非真正表示他們的感覺與傾向，因此態度的測量常需以其他有關之評量方法，例如：觀察法、非正式的晤談以及軼事性的記錄來補充其不足。常用於評估學生態度的紙筆測驗方法如：

(一). 態度量表

所謂量表(scales)就是一分測量工具，此種型式測驗就是要學生對量表中各

題目的敘述，就幾個相關而程度不同的選目做選擇。此處所謂相關而不同的選目可能只有兩個極端不同的答案，例如：「是—不是」，或「同意—不同意」，或是在兩極之間常存有程度不同的數個答案，例如：「非常同意—同意—無意見—不同意—非常不同意」等。

另有一種比較複雜、細密的態度量表—李克態度量表(Likert scale)，這個量表與前者之主要不同就是，所提的選目不只是正反兩個極端，而是在兩個極端態度之間還有一些程度不同的態度變化以供選擇。供選擇的項目越多，學生越需就其不同的選目做鑑別，以便填答。通常，李克態度量表對年紀較幼之兒童一個問題只供三個選目，如「同意—不知道—不同意」；而對高年級學生則提供五個選目以做選擇，如「非常同意—同意—無意見—不同意—非常不同意」。

態度量表的計分方法不一，如何計分要看量表之措詞情形而定。例如：提供五個選目的連續量表，依其填答情形可給一至五分不等。填非常同意，得分最高，填非常不同意，得分最低。例如有一題「終日醉酒必死無疑」。學生如答非常同意，將得五分，無意見，給三分，非常不同意，給一分。當然，在相反的問題中，則宜反向計分。例如：「嚐試一下藥物，不一定會有危險」一題，答非常不同意者應該給五分，答非常同意者，則給一分。

把整張量表上各題的得分加起來就可以知道學生對此量表所欲測知之意見或態度的穩定情形。雖然，這些量化的資料看起來似乎非常準確，其實，它也只不過是對此種態度的一種粗略指示而已。我們需切記這種方式仍然非常武斷，雖然提出五個答案之多，以供選擇，可是學生真正的看法不一定就只有表上這些，而他們也不得不從這些提供的答案中選擇。

(二). 觀察和軼事性的記錄法

就如前面所述，以態度量表來測量學生之感覺和價值觀，仍有缺點和限制。因為態度量表所測量的結果，並不十分一致可靠。所以這類量表和其他有關的測量工具，如檢核表、清單或學生調查表等，仍需與其他的方法如觀察法或軼事性的記錄法等，參酌使用，以補其不足。

觀察法是評量學生行為的一種極佳方法，尤其是學校中的其他人員和家長們也參與評量過程時，會使它更具價值。因為觀察法可以持續不斷為之，可以對學生的態度或行為傾向提供重要的線索。其最大缺點就是必須要花費較多的時間。此外，教師仍需注意不可因採用觀察法而暴露了學生或家長隱私。

軼事性的記錄可以和觀察法同時使用。其缺點與觀察法相同—花費時間。此外，觀察法與記錄法二者均同屬於主觀的評量方法。我們的評量可能基於自己的偏差或期望。文化的不同也可能造成所下結論之偏差。

使用觀察法以評量學生之健康態度時，宜儘量保持觀察者之中立、客觀。影響行為的因素很多，個人健康態度與行為之差異並不表示一定有某些教師所預期的因素存在，教師也不須過高期望學生會專心致志於健康行為之學習。

就如所知，健康的態度和行為之測量有其困難，因此，任何一種應用於測

量或評價學生之健康行爲或態度的方法，均不能用來作為學生等級考評之依據。如果我們這麼做，學生可能會不敢表露他們真正的感覺和行爲。教師反而應該用這些評量所得的結果做爲改進教學之參考，以及用來幫助學生了解現況與繼續發展的方向。只要學生能夠了解他們自己本身，則他們將能夠應用這些訊息來爲他們將來的行爲做審慎的決定。

第三章 研究設計與實施

第三章 研究設計與實施

第一節 研究對象

本研究之對象為台北市立師範學院日、夜間部修「道德與健康教材教法」課程之學生。

第二節 研究方法

本研究擬依教育部國小「道德與健康」科課程精神、結構、及內涵，以師範院校學生為教學對象，規畫「道德與健康教材教法」之課程、健康課程內容包括「生長與發育」、「個人衛生」、「心理衛生」、「食物與營養」、「家庭生活與性教育」、「安全與急救」、「疾病的預防」、「藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「環境衛生與保育」十個類別教學單元設計之教導，強調每一教學單元設計應包括單元名稱、教學對象、教學目標、教學活動、教學資源、時間分配、理論應用，及評量等項目。第一週授課先進行課程簡介，說明本課程教學目標為：

- 1.學生能瞭解國小道德與健康科的精神與特色
- 2.學生能瞭解國小道德與健康科的課程結構與內涵
- 3.學生能瞭解國小道德與健康科的教學理論與教學方法
- 4.學生能練習設計國小道德與健康科的「單元教學活動」
- 5.學生能練習運用國小道德與健康科的教學與評量方法

；在健康部分的教學大綱及進度則為：

- 1.健康科的精神與特色，課程結構與內涵
- 2.健康科的教學理論與方法，教學媒體與資源，教學評量
- 3.健康教材十類別的概念分析與應用(一)
- 4.健康教材十類別的概念分析與應用(二)
- 5.健康單元教學活動設計
- 6.健康單元教學活動設計
- 7.健康單元教學活動設計
- 8.健康單元教學活動設計
- 9.課程評量

；教學方法包括利用投影片、錄影帶、錄音帶等配合口頭講解，並以單元教學，參觀討論，及活動設計提供實務經驗；評量方法包括課堂討論及參與，單元教學，參觀報告，及活動設計；最後介紹所選用的教科書。講解後徵詢學生對此課程設計之問題及意見。

正式授課即依本人所擬之師範學院「道德與健康教材教法」課程進度表(見附錄一)實施。並在課內提供學生「健康教學單元之活動設計單」(見附錄二)，以利學生設計健康教學單元活動之參考。

而針對師範院校學生「健康教材教法」教學單元之活動設計，特以「個人衛生」類別之教材教法範例如下：

單元名稱：國民小學健康科「個人衛生」類別之教材教法

一. 教學目標：1.學生能瞭解「個人衛生」類別教學的內涵

2.學生能練習應用並分析「問題解決」的教學方法。

二. 教學對象：師範學院學生。

三. 教學內容要點

(一) 「個人衛生」類別的內涵

1.身體及用具的清潔。

2.養成良好生活習慣。

3.口腔衛生

4.視聽力保健

5.運動與休息

6.健康行爲

(二) 「解決問題教學法」的步驟

1.確定問題。

2.分析問題。

3.提出解法。

4.評估解法。

5.決定行動方法。

6.訂定行動計畫。

四. 設計構想

本單元以臺灣省國民學校教師研習會所發展的健康實驗課程第十冊第一單元「我的健康樹」單元中，「讓健康樹長得更好—改進生活習慣」活動為例，在教室中進行演練，使師院生針對個人「生活習慣」上的問題，共同進行「解決問題」的討論。期盼從實際的演練中，能夠了解「個人衛生」類別的教材內容，以及「問題解決教學法」的理論基礎與實際作法。

五、教學活動設計

第一節 50 分鐘

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
	<p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生分組：五人一組，輪流進行各週教學的演練。</p> <p>(二) 活動資料：發給每人一本健康第十冊實驗教材，或影印分發 16、17 頁。</p> <p>(三) 白板或海報紙，分組討論用。</p> <p>(四) 影印分發「解決問題教學法」之參考資料</p> <p>(五) 「解決問題教學法的步驟」、「個人衛生教材架構」投影片各一張</p>	<p>• 五人之工作分配</p> <p>1. 組長：統籌全組工作。</p> <p>2. 演示：帶一節課活動。</p> <p>3. 撰寫設計構想介紹教學法</p> <p>4. 撰寫教學活動設計詳案。</p> <p>5. 帶領課後檢討並撰寫教學省思</p>	<p>白板、海報紙、投影片、健康第十冊實驗教材</p>		
<p>1. 能瞭解「個人衛生」類別教學的內涵</p> <p>2. 能練習應用問題解決教學法</p>	<p>二、第一節課：教學演示</p> <p>(一) 引起動機：演劇——<u>宇碩</u>的壞習慣。</p> <p>(二) 全班共同討論：</p> <p>1. <u>宇碩</u>想改進的壞習慣是什麼？</p> <p>2. <u>宇碩</u>可以怎樣做？</p> <p>3. 這樣做可能會遇到的困難？</p> <p>4. 解決這些困難的方法？</p> <p>5. <u>宇碩</u>決定怎樣做？</p> <p>6. 幫助<u>宇碩</u>確實做到的方法是什麼？</p> <p>(三) 現在換你做做看——改進生活習慣</p> <p>1. 壞習慣排行榜：每人提出一項最想改</p>	<p>• 將<u>宇碩</u>想改進的壞習慣以戲劇表現。小組可依據實際的壞習慣進行編劇，以激發後續之討論動機。</p> <p>• 回顧劇情的重點，引導全班模擬解決問題的過程。</p> <p>1. 確定問題、分析問題。</p> <p>2. 提出解決方法。</p> <p>3. 評估解法。</p> <p>4. 決定行動方法。</p> <p>5. 行動計劃。</p> <p>• 可依據飲食、運動、口腔衛生、視力保健等健康行為的種類進</p>	<p>各項戲劇道具</p> <p>健康第十冊實驗教材</p> <p>健康第十冊實驗教材</p>	<p>3 分</p> <p>15 分</p> <p>2 分</p>	<p>學生能主動練習應用問題解決教學法</p>

	<p>變的壞習慣，然後依據壞習慣的種類加以分組。</p> <p>2.分組討論：</p> <p>(1)你想改進的壞習慣是什麼？</p> <p>(2)你可以怎樣做？</p> <p>(3)這樣做可能會遇到的困難？</p> <p>(4)解決這些困難的方法？</p> <p>(5)你決定怎樣做？</p> <p>(6)幫助你確實做到的方法是什麼？</p> <p>3.分組報告並討論：同樣依據問題解決的過程，針對各組問題深入探討。</p> <p>(四)綜合歸納</p> <p>1.個人的健康行為、健康習慣可時時以「解決問題」的過程，加以反省檢討，擬訂具體改進方案。</p> <p>2.擬訂「具體可行」方案之後，便須進一步在生活中實踐。</p>	<p>行分組。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分組後，推選組長，針對共同的問題，進行「解決問題」的討論，找出具體的行動方案。 • 某一組上台報告時，台下其他學生對其行動計畫，提出質疑，考驗是否「具體可行」，此亦為討論的焦點與引導的方向。 • 未來一週相互監督是否付諸行動，下一週進一步檢討、修正行動計畫。 	10分	18分	2分
--	--	---	-----	-----	----

第二節 50 分鐘

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
能分析問題解決教學法	<p>三、第二節：教學演示之檢討與教學法介紹</p> <p>(一) 教學流程、設計構想之報告：</p> <p>(二) 教學演示之檢討。</p> <p>1. 分組討論：針對演示提出優缺點及改進意見。</p> <p>2. 分組報告及全班討論：各組就討論結果提出報告，其他組別可提出意見交叉討論。</p> <p>3. 討論之統整：將討論之結果統整歸納，可以「問題解決教學法」為統整之焦點，並以具體的改進意見為討論的方向。</p> <p>(三) 教學法之介紹：</p> <p>1. 理論簡介：</p> <p>(1) 確定問題。</p> <p>(2) 分析問題。</p>	<p>• 此部分由每組第三、四位負責「設計構想」、「教學流程」的同學說明第一節教學演示的設計理念。</p> <p>• 此部分由第五位負責「教學省思」的同學帶領討論。</p> <p>參考的討論方向：</p> <p>(1) 是否達到教學目標？</p> <p>(2) 活動結構是否清楚？是否流暢？</p> <p>(3) 是否能有效應用「解決問題教學法」？</p> <p>(4) 演示者能否充分掌握發問技巧？討論是否深入、有焦點？</p> <p>(5) 學生是否能夠深入反省？</p> <p>(6) 能否針對改進健康生活習慣提出「具體可行」行動方案？</p> <p>(7) 具體的改進意見？</p> <p>此部分由第二位負責「教學構想」的同學帶領討論。</p>	<p>白板或海報紙、白板筆</p> <p>「解決問題教學法」之參考資料、投影片</p>	<p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p>	<p>學生能說出如何應用問題解決教學法，並針對演示提出優缺點及改進意見。</p>

	<p>(3)提出解法。</p> <p>(4)評估解法。</p> <p>(5)決定行動方法。</p> <p>(6)行動計劃。</p> <p>2.教學理論之討論： 全班共同討論。</p> <p>3.統整歸納討論結果。</p>	<p>•針對「解決問題教學法」的理論提出疑問並探討。亦可與第一節教學演示相互印證。</p>			
瞭解「個人衛生」類別教學的內涵	<p>(四)「個人衛生」類別教學內涵之介紹：</p> <p>1.教學的內涵簡介。</p> <p>2.全班共同討論教學的內涵。</p> <p>3.統整歸納討論結果。</p>	<p>此部分由組長負責說明並帶領討論。</p> <p>針對「個人衛生」的理論提出疑問並探討。亦可與第一節教學演示中有關「個人衛生」的內容相互印證。</p>	「個人衛生」類別教學內涵之投影片	10分	學生能說出「個人衛生」類別教學的內涵
	<p>四、師生統整： 改善有害健康的生活習慣，以及培養有益健康的生活習慣，都可透過此「解決問題教學法」，找到具體可行的方法，有利於在生活中能夠真正落實。</p>			5分	

參考資料：

周經媛（民79）。解決問題教學法。臺灣省國民學校教師研習會編印：社會科教學法專輯。

國民小學健康第十冊實驗教材(民86)。臺灣省國民學校教師研習會編印。

第四章 研究結果與討論

第四章 研究結果與討論

第一節 研究結果

由於本研究目的為規畫適合師範院校「道德與健康教材教法」健康部分之課程，根據前述研究方法，學生在瞭解國小健康科的精神與特色、課程結構與內涵、教學理論與教學方法後，即分十組練習設計並在課堂演示國小道德與健康科的「健康單元教學活動」，每一單元演示後即在課堂進行評量，由授課教師與其他同學針對該單元之設計與示教過程，指出優缺點，並具體提供改進之意見，學生再依評量結果修改教案，學期結束前各組繳交修改後教案，授課教師即依各組表現予以評分。各組於期末提出之健康十個類別的單元教學活動教案，由於原始資料較未規格化整理，且學生在修改方面仍多未能完全掌握，為能呈現方向較正確之教案，研究者(即授課教師)重新批改整理每一份健康單元教學活動設計後，陳列於后。並於本章第二節再做討論。

類別一. 個人衛生

單元名稱：我的好習慣

活動設計者：師資儲備班 傅碧華、詹珮瑩
王心怡、范元鵠

教學對象：國小二年級第一學期

教學時間：共五節（挑選其中一節示範）

- 教學目標：
- 1.能隨時注意並保持衣服鞋襪的整潔。
 - 2.能說出儀容整潔者給人的印象。
 - 3.能說出保持衣服鞋襪乾淨的正確方法。
 - 4.能正確地清潔眼、耳、鼻和指甲。
 - 5.能說出何時該洗手。
 - 6.能說出保持儀容整潔的好處。
 - 7.能養成保持儀容整潔的好習慣。

教學內容要點：維持良好的生活習慣：個人衛生方面

衣服鞋襪：(1)保持衣服鞋襪的整潔。

(2)能隨時注意衣服鞋襪的整潔。

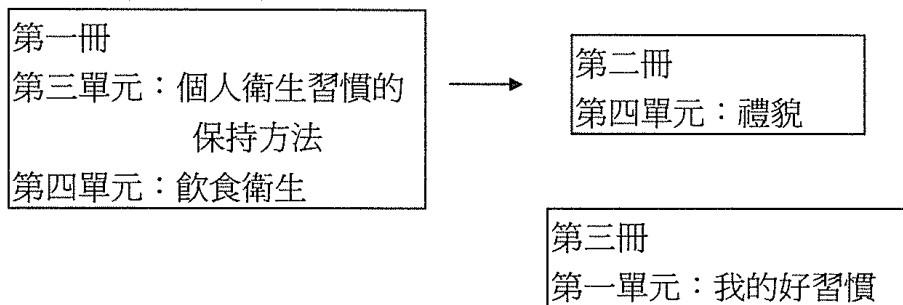
指甲：(1)什麼時候該洗手。

(2)能保持指甲的乾淨，並且適時修剪。

眼、耳、鼻：(1)體驗洗完臉的感受。

(2)能保持臉部清潔，洗臉時能先洗眼睛，再清潔鼻子、耳朵。

教材內容前後關係分析：



設計構想：

本單元的設計，希望小朋友透過自省的過程，了解保持儀容整潔的理由、及重要性，讓小朋友自己喜歡、願意自動做個愛乾淨、能隨時注意整潔及儀容的人，同時考量小朋友的意志力較薄弱，配合檢核表，幫助孩子養成保持儀容整潔的習慣。

課程一開始，讓孩子想像如果儀容整潔會給人什麼印象？增強孩子養成良好習慣的動機，接下來讓孩子親自體驗洗完臉的感覺，再次增強孩子保持儀容整潔的意願，同時教孩子洗臉的正確方法，有了正確的觀念、又知道正確的方法，最後再讓孩子想想保持儀容整潔的好處、並配合生活檢核表，確實養成注意並保持儀容整潔的好習慣。

教學活動設計：

教學目標號碼	教學活動	教學資源	時間	評量
2	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備： 兒童準備手帕。</p> <p>(二) 引導動機： 1.請小朋友閉起眼睛，專心地回想看看，班上哪一位小朋友，是你心目中的乾淨寶寶。 2.請兒童說出乾淨寶寶哪些地方很乾淨，會給人什麼印象？有什麼好處？</p>		3分 4分	觀察乾淨與否並比較
1	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 經驗分享：引導兒童隨時保持衣服鞋襪的整潔。</p>		3分	說出正確的保持衣服鞋襪乾淨的方法。
3	<p>1.請兒童發表自己的衣服鞋襪是否整潔？ 2.如何保持？(扣子扣好沒？拉鍊拉上了嗎？鞋帶綁了嗎？衣服穿正了嗎？運動後不用衣袖擦汗.....)</p>		4分	
4	<p>(二) 說一說、做一做：引導兒童會正確地清潔眼、耳、鼻、指甲。</p> <p>1.請自認臉洗乾淨的兒童示範洗臉的方法。</p> <p>2.帶領小朋友演練清潔臉部：</p> <p>2-1 要先清潔眼部四周，內眼角與外眼角要用毛巾不同部分擦拭，方向應由內向外。</p> <p>2-2 清潔鼻孔應用毛巾裹住指頭擦拭。</p> <p>2-3 清潔耳朵用毛巾裹住指頭，擦拭耳廓及外耳道，耳垢則不能自行清除，需由醫師處理。</p> <p>2.再請自願上台的小朋友演練一次。</p>	手帕代替毛巾	3分 3分 2分 2分	能正確的洗臉
5	<p>(三)說一說、畫一畫：引導兒童注意指甲的清潔與修剪。</p> <p>1 請自認指甲乾淨、長度適中的的兒童伸手展示。</p> <p>2.什麼時候應該清洗指甲？(美勞課、運動、工作、遊戲之後.....)</p> <p>3.怎樣修剪指甲？(老師示範)</p> <p>(配合圖表說明指甲應修剪到什麼地方？修剪時順著指尖形狀做橫平剪)</p>	老師檢查	2分 2分 2分	說出何時該洗手

6	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)綜合歸納：</p> <p>1.請小朋友發表，為什麼要保持整潔。 （自己會覺得舒服、符合健康原則、給別人良好的第一印象、讓自己和別人都喜歡自己.....）</p> <p>2.鼓勵小朋友隨時檢查，保持自己衣服鞋襪的整潔。</p> <p>3.讓小朋友能自己清潔眼、耳、鼻和指甲並保持乾淨。</p>	家長帶著小朋友做	3分	說出保持儀容整潔的好處
7	<p>(二)練習活動</p> <p>配合導師時間，利用課本的檢核表，做全面性的檢核活動，引導孩童養成良好的生活習慣。</p>	配合課文內容	3分	養成保持儀容整潔的好習慣。

參考資料

- 1.道德與健康課本及教學指引 第三冊 國立編譯館
- 2.道德與健康課本及教學指引 第三冊 南一出版社
- 3.道德與健康課本及教學指引 第三冊 康軒出版社
- 4.道德與健康課本及教學指引 第三冊 明倫出版社
- 5.道德與健康課本及教學指引 第三冊 新學友出版社

類別二. 生長與發育

活動設計者：師資儲備班 鄭婷櫻、莊鳳亮
周淑媛、黃玲玲

單元名稱：我長大了

教學對象：國小一年級第一學期

教學目標：1.能了解人體成長過程。

2.能認識身體主要部分的名稱。

教學內容要點：

1.了解人體成長過程：(1)身高：漸漸長高。

(2)體重：漸漸增加。

2.認識身體主要部分的名稱：頭、頸、軀幹、四肢。

3.認識五官名稱：眼、耳、鼻、口、皮膚。

教材內容前後關係分析：

年 級	內 容
一年級	1. 認識身體主要部分的名稱。 2. 描述五官所提供的不同訊息。 3. 了解人體成長過程。
二年級	1. 學習維護五官功能的方法。 2. 敘述影響生長與發育的因素。
三年級	1. 觀察人體與其他動、植物的外部，比較生物的構造與生長狀況。 2. 說明骨骼、肌肉系統運動的方法。 3. 了解眼、耳的簡單構造和功能。
四年級	1. 認識身體細胞、組織和器官。 2. 描述身體各系統分工合作的關係。 3. 認識消化。 4. 認識排洩。
五年級	1. 認識呼吸。 2. 認識內分泌。
六年級	1. 認識循環系統〈含血液及體溫〉。

設計構想：

1.一年級的孩子剛進小學，對新環境充滿好奇，缺乏安全意識和自我照顧能力，因此易生意外，造成身體的傷害。

2.本單元藉由學生的蒐集相片、發表、經驗分享等，以建立兒童對自我身心的認識與接納。

教學活動設計：

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
了解人體成長過程	一、慶生：引導兒童感受長大的喜悅。 1.指導兒童為本月壽星唱生日快樂歌。 2.請壽星發表生日感言。	引導學生說出類似「每次過生日，我很高興，因為我又長了一歲，可以做很多事」的回答。	黑板、生日快樂歌錄音帶。	10分	能認真唱歌、專心聽壽星發表感言，並表現真誠祝福的態度。
	二、看『相片』會說話：引導學生了解成長過程。 1.在相片上，你看到了什麼？ 2.從你所看到的事物中，你發現了什麼？ 3.身高漸漸長高，體重漸漸增加，這現象代表什麼？ 4.教師歸納。	〈引導學生發現身高漸漸長高，體重漸漸增加。〉 〈引導學生形成『成長』、『長大』的概念。〉 〈人體身高漸漸長高，體重漸漸增加，說明了人體在成長，表示人體在長大。〉	學生成長階段相片	10分	能說出人體成長過程身高體重的變化
	三、自由發表：引導學生了解成長過程中，除了身高、體重的改變以外還有其它能力的增加。	如現在的我和嬰孩時的我有什麼不一樣？		5分	能說出人體成長過程中能力的改變。
	四、經驗分享：引導學生感受成長的喜悅，並與同學、老師			5分	

<p>認識身體 主要部分 名稱</p>	<p>分享。例如：『我覺得我比以前長得更高了，也更會做事了，看見自己長大了，真高興。』</p> <p>五、說一說、塗一塗：引導學生認識自己的身體。</p> <p>1.教師呈現畫好的身體輪廓圖。〈問學生這是身體的什麼部分？〉</p> <p>2.教師歸納。〈身體外形部位有頭、頸、軀幹、四肢。五官是指眼、耳、鼻、口、皮膚。〉</p>	<p>教師依序指頭、頸、軀幹、四肢的位置。</p> <p>雙手、雙腳合稱四肢。頸部又稱脖子。身體不等於軀幹。</p>	<p>身體輪廓圖。</p>	<p>10分</p>	<p>能樂於和他人分享成長的喜悅。</p> <p>能說出身體主要部分的名稱</p>
-----------------------------	--	--	---------------	------------	---

參考資料

- 1.國立編譯館道德與健康教學指引
- 2.南一版道德與健康教學指引
- 3.新學友版道德與健康教學指引

類別三. 疾病的預防

活動設計者：師資儲備班 李貫旭、李建孟
邱世銘、周素芬

單元名稱：疾病的預防

教學對象：國小四年級第二學期

教學目標：

- 一.認知方面：
 - 1.學生能瞭解傳染病的空氣、食物、接觸和動植物的傳染過程。
 - 2.學生能瞭解傳染病發生的病原、媒介和弱體三要素。
 - 3.學生能瞭解預防傳染病的五種方法。
- 二.情感方面：
 - 1.學生能主動問候週圍的同學。
 - 2.學生能體諒生病的同學。
 - 3.學生能幫助生病的同學和家人。
 - 4.學生能關心週遭的環境並協助維持清潔。
- 三.態度方面：
 - 1.學生能積極處理疾病的身心問題。
 - 2.學生能落實預防工作於日常生活行動中。
 - 3.學生能培養減少傳染機會的道德。

教學內容要點：

- 1.疾病可根據是否由傳染而得到的，分為傳染病及非傳染病，所謂傳染病即病菌經由傳染途徑而侵害人體之疾病。
- 2.一個人如果患了傳染病，不但自己生病還會傳染給別人，讓很多人生病。所以，得了傳染病應避免到公共場所，以免把病菌傳染給別人。
- 3.不同的傳染病經由不同的傳染途徑而侵害人體：
 - 霍亂、傷寒等傳染病，是由病菌汙染的水和食物傳染的。
 - 感冒、肺結核等傳染病，是由被病毒或病菌汙染的空氣所傳染的。
 - 頭蝨、頭癬等傳染病，是因為和患者直接接觸而傳染的。
 - 日本腦炎是帶有病毒的蚊子傳染的。
- 3.另外，如使用砂眼患者用過的毛巾洗臉，容易得砂眼；又如接觸 B 型肝炎或愛滋病患者的血液、唾液或身體其他分泌液，就易感染 B 型肝炎或愛滋病。

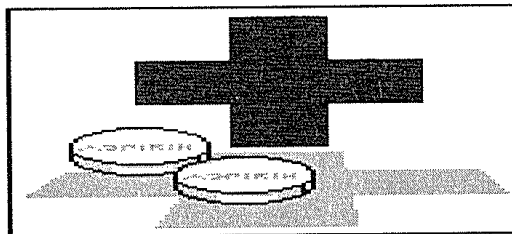
教材內容前後關係分析：

- 三年級：
 - 1.說出眼睛、耳朵、牙齒和口腔的疾病。
 - 2.說明預防骨骼和肌肉傷害的措施。
 - 3.描述增強身體抵抗力的方法（運動、飲食、空氣、休息和情緒）
- 四年級：
 - 1.疾病的預防和控制（寄生蟲、B 型肝炎）
 - 2.描述傳染病的傳染途徑和預防方法（含常使用的疫苗）。
 - 3.說出消化系統的疾病和預防方法（腸胃炎、闌尾炎）。

- 五年級：1.描述呼吸系統疾病和預防方法（感冒、麻疹、腮腺炎、小兒麻痺症）。
2.說明適宜的生活型態，可以減少癌症的發生。
3.說明及早診治疾病的重要。

設計構想：

- 1.分析瞭解疾病的預防在各年級的分量與概念，選擇適合的活動在不同的年級，以適合至少二年的連貫性與一致性。
- 2.本組的教學活動設計在四年級，而學生在認知發展屬於具體運思期，因此透過親身的生病經驗分享，可幫助其認知疾病。
- 3.教師對病菌和疾病的教材教具準備，需有充分事前認知。
- 4.教師再輔以日常生活的部分具體活動比喻傳染病的傳染途徑，能讓學生更瞭解不同的傳染過程。
- 5.教材內容的編寫不只重視瞭解傳染疾病與過程的關係，更在提供學生預防的觀念，倡導預防勝於治療的觀念。
- 6.教學活動的設計是目標導向的，強調連貫性與整體性，使學生能在活動導引下，完成目標；而評量完成目標與否則以活動的方式來代替紙筆式評量，增加遊戲趣味性。
- 6.為貫徹落實疾病的預防工作於日常工作上，當學生請病假紀錄於出缺席紀錄表時，應能選取適當時段，討論回顧疾病發生原因並適時改進，同時列作態度的評量依據。



	<p>毒就會跑到空氣，傳入你的鼻中而傳染給你。</p> <p>9 教師請兩位同學，在甲同學頭髮和衣服上沾少許麵粉，再令這兩位同學互相擁抱、頭髮相碰，再觀察乙同學的頭髮和衣服，和原來有什麼不同？這和疾病傳染有什麼關係？</p> <p>(1)教師說明：乙同學的頭髮和身上都有麵粉，但如果這是頭蝨和癬的話，乙同學也會被傳染頭癬。</p> <p>(2)教師請學生說出在家裏附近常見的昆蟲和小動物？教師說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 叮咬過日本腦炎的三斑家蚊會傳染日本腦炎。 ● 蟑螂吃過東西，會傳染腸炎、霍亂。 ● 老鼠會傳染鼠疾。 <p>(3)教師說明各種傳染病，如霍亂、感冒、日本腦炎、B 型肝炎、砂眼、愛滋病的傳染途徑。</p> <p>(4)問學生傳染病為什麼會傳染？教師說明：傳染病必須有病源(例如細菌或病毒)和傳染途徑才會發生。</p> <p>(5)學生作傳染病與預防方法的連連看活動。</p> <p>(6)請學生回家自我評量或家長評量</p>	<p>麵粉少許</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>	<p>能說出在家裏附近常見的昆蟲和小動物</p> <p>能說出傳染病必須靠病源和傳染途徑來傳染疾病</p> <p>填寫連連看習作</p> <p>填寫評量表</p>
--	---	-------------	---------------------------------	---

作業活動

一.連連看：

疾病名稱	預防的方法
感冒	·
霍亂	·
肺結核	· 避免到醫院等人多的地方
傷寒	· 不吃不潔的食物
頭蝨	· 避免被蚊蟲叮咬
日本腦炎	· 避免和患者直接接觸
頭癬	· 避免使用患者用過的物品
B 型肝炎	· 避免不必要的注射和輸血
砂眼	·
愛滋病	·

二. 生活實踐：在日常生活中，你是否都做到了？請你做一週的記錄。

項目	日期						
	一	二	三	四	五	六	日
1.避免到醫院等人多的地方							
2.不吃不潔的食物							
3.避免被蚊蟲叮咬							
4.避免和患者直接接觸							
5.避免使用患者用過的物品							
6.避免不必要的注射和輸血							

○完全做到 ◎尚可 × 未做到

有哪些你已經完全做到了？（填項目碼）

有哪些你還沒完全做到呢？

有哪些你完全沒做到呢？

給自己一點建議吧！

類別四. 家庭生活與性教育

活動設計者：師資儲備班 許慧貞、鄧雅惠
吳麗君、高淑貞、黃彩瑜

單元名稱：有效的求助方式

教學對象：國小六年級第一學期

教學目標：1.學生能了解何謂性騷擾。

2.學生面對性騷擾時能保持鎮定不慌張。

3.學生能說明在緊急時，如何獲得幫助。

教學內容要點

1.性騷擾的定義。

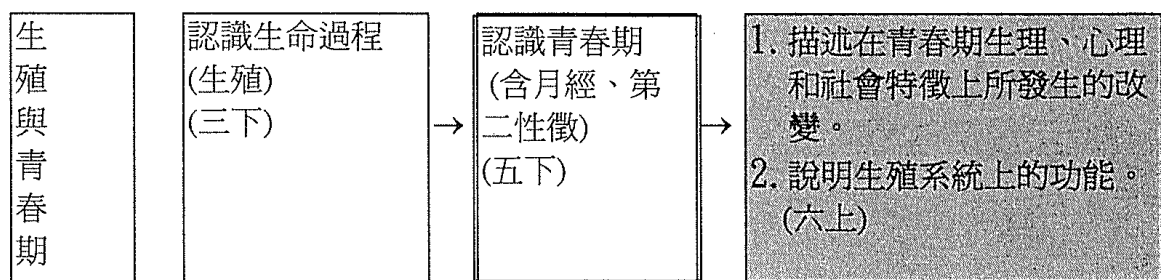
2.面對性騷擾時能保護自己、獲得幫助。

保護身體的原則：*勇敢說「不」。

*盡快離開現場。

*將事情告訴可以信任的大人。

教材內容前後關係分析：



設計構想：

國小五、六年級的小朋友，由於身體的發育逐漸進入了急速成長的青春期的，加上目前社會治安日益敗壞，性騷擾事件時有所聞，即使是小朋友都無可避免的會面臨類似的恐懼與困擾。本單元設計構想即在於藉由實際案例的蒐集及情境模擬與角色扮演，探討面對性騷擾時應如何應對。

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間分配	教學評量
	<p>一、準備活動：</p> <p>(一)分發學習單(如附表)，請學生就學習單內的問題做資料蒐集並填寫答案。</p> <p>(二)教師於課前留意相關的社會事件並蒐集相關剪報資料。</p>				
<p>1.了解何謂性騷擾。</p> <p>2.面對性騷擾時能保持鎮定不慌張。</p> <p>3.能說明在緊急時，如何獲得幫助。</p>	<p>二、主要教學活動：</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1.小朋友自由報告曾遭遇的性騷擾經驗。</p> <p>2.教師視情形提供相關時事案例，引領小朋友體會其間之真實性。</p> <p>(二)分組討論</p> <p>1.各組小朋友就同學報告內容或老師陳述的事件擇一分析討論。</p> <p>2.教師可提示討論方向，例如： 為什麼會發生這樣的事件？ 事情發生時該如何求救？</p> <p>3.上臺報告，教師就同學報告內容，歸納求救助方法。</p> <p>(三)劇情編討</p> <p>1.情境一：鄰居叔叔單獨邀你去他家玩，你怎麼辦？ 情境二：有人對你說：你的服裝不整，</p>			<p>10分</p> <p>10分</p> <p>10分</p> <p>10分</p>	<p>說出何謂性騷擾</p>
面對性騷擾					

<p>時能保持鎮定不慌張。</p> <p>能說明在緊急時，如何獲得幫助</p>	<p>我幫你整理一下。你怎麼辦？</p> <p>情境三：有人對你說：如果你不乖乖的聽他的話，他就把你作弊(或偷錢..)的事說出來。你怎麼辦？</p> <p>2.教師向小朋友們介紹上列各情境，由各組抽籤決定負責情境之劇情編演，並設想有效的求救方法，於下一次上課時分組表演。</p>	<p>提醒各組只有五分鐘表演時間，需注意劇情的時間限制。</p>			
---	---	----------------------------------	--	--	--

第二節課 50 分鐘

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間分配	教學評量
	<p>(四)情境演練</p> <p>請各組上台表演上一次上課編討的劇情。</p> <p>三、歸納統整：</p> <p>(一)保持鎮定，不要驚慌。</p> <p>(二)保護身體的原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> *勇敢說「不」。 *盡快離開現場。 *將事情告訴可以信任的大人。 	<p>教師要控制各組表演時間，一組五分鐘。</p>		<p>30 分</p> <p>10 分</p>	<p>能在情境演練中，將緊急求救方法融入。</p>

參考資料：

「有效的求救方法」學生學習單

活動一：請蒐集性騷擾相關資料或剪報。

活動二：回憶一下，自己是否遭遇性騷擾？

活動三：請設想若你遇上下列情境之一，你該怎麼辦？

情境一：鄰居叔叔單獨邀請你去他家玩，你怎麼辦？

情境二：有人對你說：你的服裝不整，我幫你整理一下。你怎麼辦？

情境三：有人對你說：如果你不乖乖的聽他的話，他就把你作弊（或偷錢...）的事說出來，你怎麼辦？

活動四：上完這個單元，請寫下如果遇到性騷擾時，你該怎麼辦？

類別五. 心理衛生

活動設計者：師資儲備班 李淑芬、張淑敏
張雯婷、黃美娟

單元名稱：心情氣象台

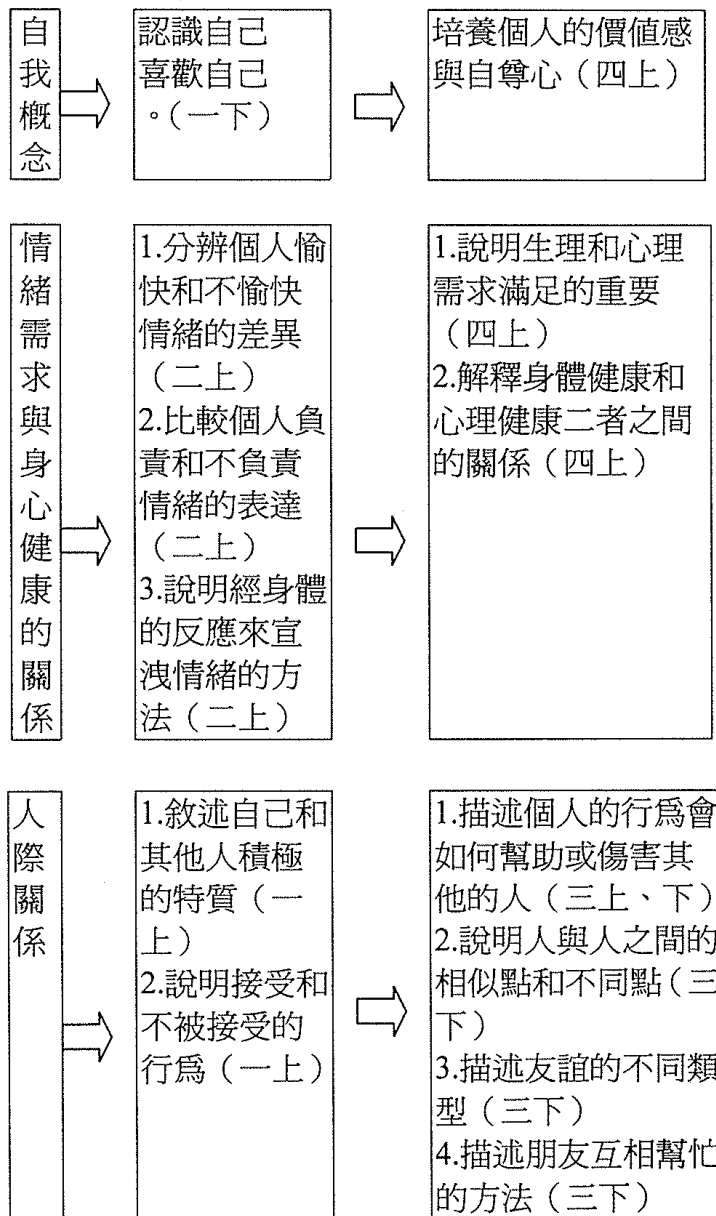
教學對象：國小二年級第一學期

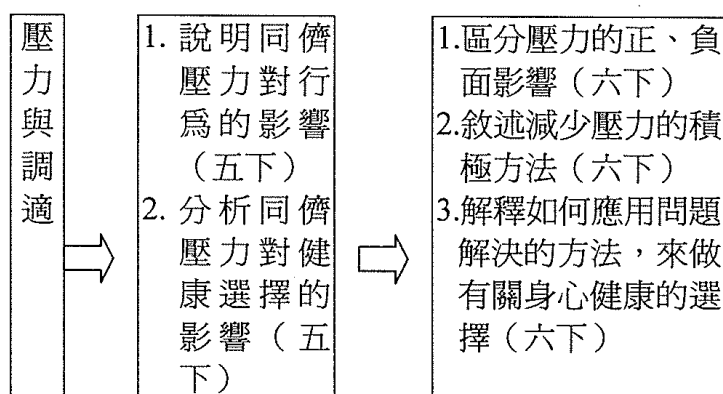
教學目標：1. 能分辨不同的情緒
2. 能適當的表達及宣洩情緒

教學內容要點：分辨不同的情緒

1. 每個人都有愉快和不愉快的情緒反應
2. 分辨情緒的方法：由動作、表情、語調、口氣等
3. 愉快的情緒令人快樂喜歡親近；不愉快的情緒令人難受、逃避，不與親近。

教材內容前後關係分析：





設計構想：

情緒是日常生活中，當生理和精神上受到外界刺激時，所引起的種種生理上的反應。過去因為民族性的保守和禮教的約束，兒童常被要求喜怒不形於色；如今卻受到過份溺愛，情緒的發洩缺乏節制，因而造成兒童不易分辨自己的情緒和適當的情緒表達，影響其人格發展及人際關係的建立，甚至造成自己或他人身心的傷害。

情緒的反應極為複雜，每一個人對事情的感覺不同，表達出來的情緒也不同。情緒的表達無對錯，但應適當的表現，以免增加不必要的困擾。同時要盡量增進有益的情緒，減少過度負面的情緒。

本單元在設計時，即以兒童生活為中心，希望透過觀察、討論、發表、角色扮演等教學活動，使兒童能分辨不同的情緒，並學會適當的表達情緒。

教學活動設計：

教學目標	教學過程	評量	時間	說明事項
能分辨不同的情緒	<p>一、引起動機</p> <p>1.請小朋友看看課本的圖片想一想，每個表情代表什麼心情？</p> <p>2.自己現在的心情如何？</p>	<p>用心看圖</p> <p>熱烈參與</p> <p>比較出各種不同的情緒</p>	<p>3分</p> <p>3分</p>	<p>事前準備</p> <p>有關情緒</p> <p>表達的圖</p> <p>片</p>
能適當的表達及宣洩情緒	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 配對遊戲</p> <p>1.老師分別揭示高興害怕生氣傷心的面具請小朋友發表產生這些表情的原因和行為。</p> <p>例如：◎高興◎</p> <p>原因：受到稱讚，得到想要的東西……</p> <p>行為：拍手、又叫又跳、手舞足蹈……</p> <p>2.老師隨意舉牌，進行遊戲，動作由兒童即興表演。</p> <p>3.分組討論與歸納：</p> <p>人的情緒除了高興、傷心、害怕、生氣之外，還有憂愁、驚嚇、滿足、厭惡、緊張、興奮……等反應。</p>	<p>大方表演</p> <p>用心回答</p>	<p>10分</p>	<p>老師準備</p> <p>高興、生氣、</p> <p>害怕、傷心…</p> <p>的面具及紙箱，並請自願的小朋友抽取上台表演</p>
能分辨不同的情緒	<p>(二) 猜一猜：他們的心情怎麼樣</p> <p>1.依課本圖，請小朋友說說各圖中所扮演的角色，其心情是如何？</p> <p>2.分類：哪些是愉快的情緒？</p> <p>哪些是不愉快的情緒？</p>	<p>共同討論</p> <p>踴躍發表</p> <p>認真聽講</p> <p>仔細觀察</p> <p>分辨不同的情緒</p>	<p>5分</p> <p>5分</p> <p>3分</p>	<p>每組先發表，再由老師歸納</p>
	<p>三、綜合活動：</p> <p>(一)教師統整：</p> <p>1.愉快的情緒是高興的，能讓你又叫又跳。</p> <p>2.不愉快的情緒是孤獨的，不愛說話，傷心，痛苦的。</p>	<p>認真聽講</p>	<p>5分</p>	

	<p>(二)兒童報告最近發生的愉快或不愉快的事。</p> <p>(三)歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每個人遇到事情時會產生不同的情緒反應。 2.情緒會產生生理或心理不同的反應，這可以從表情動作聲音等表現出來。 3.情緒可概分為愉快和不愉快的情緒。 	<p>踴躍發表</p> <p>認真聽講</p>	<p>3分</p> <p>3分</p>	
	<p>四、延伸活動：(學習單)</p> <p>例如媽媽今天的心情如何？ 你怎麼知道呢？</p>	<p>完成學習單</p>		

學習單：心情氣象臺

不同的表情
代表不一樣的心情！畫一畫。

你知道
自己現在的心情嗎？說一說。

類別六. 藥物使用與濫用

活動設計者：師資儲備班 王智瓊、林淑芳
鄭雅倫、陳藝芳、周輝榮

單元名稱：藥物和健康

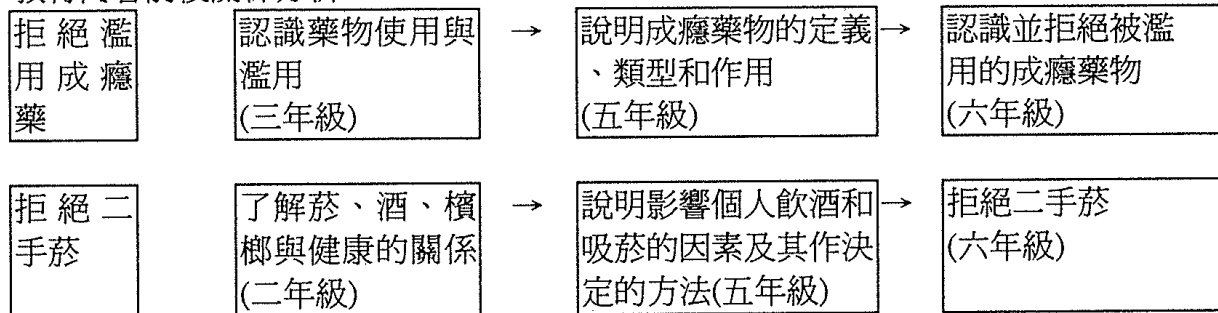
教學對象：國小六年級第一學期

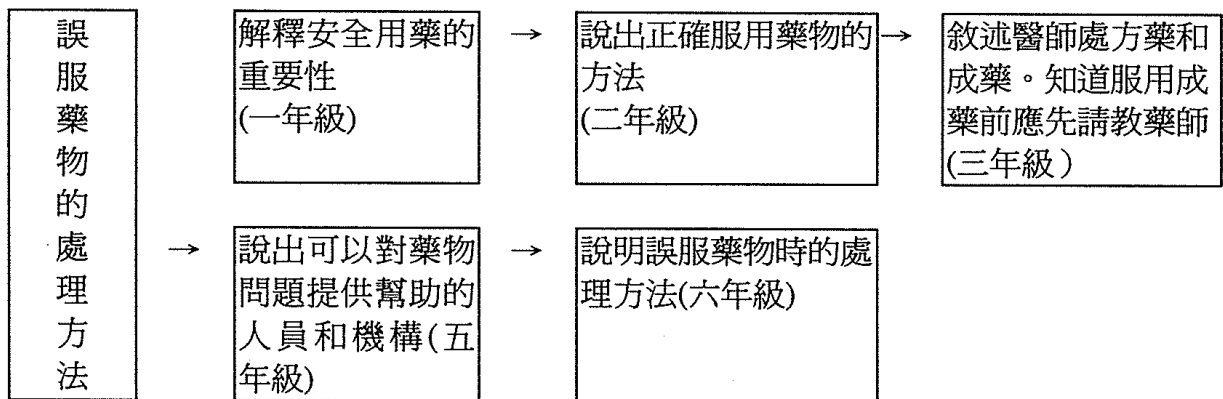
- 教學目標：1.能說出常見的濫用藥品的使用情形、誘因、及拒絕的方法。
2.能將拒絕二手菸的方法，應用於日常生活中。
3.能說出若不慎誤服藥品該如何處理。

教學內容要點：

- 1.藥品被濫用的情形、誘因及拒絕方法。
 - (1)情形：濫用的藥品為安非他命、海洛因、大麻、古柯鹼、安眠藥等。
 - (2)誘因：a.好奇、尋找刺激。
b.心情不好，遇到挫折反抗父母師長。
c.朋友的影響。
d.不良環境影響等。
 - (3)拒絕方法：a.反問對方。
b.進一步問。
c.指出後果。
d.建議做別的事。
e.離開並預留退路。
- 2.認識二手菸對身體不好，能說出拒絕的方法。
 - (1)二手菸的壞處：影響他人的健康，使人厭惡。
 - (2)拒絕方法：a.以退為進。
b.好言相勸。
- 3.誤服藥物的原因及處理方法：
 - (1)原因：a.藥品標示不清。
b.長相太類似。
c.受人誘惑。
d.自殺念頭。
e.未看說明書即服用等。
 - (2)處理方法：a.保持冷靜。
b.向醫院 119 求救。
c.攜帶殘餘藥品的樣品或包裝就醫。

教材內容前後關係分析：





設計構想：

本單元的設計，希望學童除了了解濫用藥品對身體無益外，進而習得一些拒絕的技巧。

第一節：從報紙的蒐集，了解目前常被濫用藥品的使用情形，及探討使用者的心理及生理變化，進而習得的方法，而不輕易嘗試。

第二節：延續上節的拒絕技巧，想一想該如何爭取自己的權益，拒抽二手菸。其活動安排主要是以吸菸小傻瓜引起動機，在菸頭處罩上一個燒杯，比較燒杯內、外環境的差異，再思考若你置身於燒杯內時，你該怎麼辦。以分組討論的方式，討論誤服藥物的原因及如何處理。再由教師歸納總結。

教學活動設計：

第一節：認識並拒絕被濫用的成癮藥物 50 分鐘

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
	<p>一、課前準備：</p> <p>(一)蒐集報紙雜誌有關藥品被濫用的報導</p> <p>(二)師生共同設計有關本單元的戲劇</p>	可利用作業指導時間排演		回家作業	
	<p>二、主要教學活動</p> <p>(一)想一想：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 常見被濫用的藥品 · 濫用藥物的誘因來源有哪些？ · 如果朋友引誘你服用毒品你該如何？ 			5 分	
1. 知道目前一些藥品被濫用的情形。	<p>(二)分組討論：</p> <p>1.活動一：</p> <p>(1)蒐集有關藥品被濫用的報紙雜誌內容。課本活動一，並寫下其內容。包括</p> <p>A.藥品種類名稱。</p> <p>B.使用後對身體的影響。</p> <p>(2)分組上台報告</p>	<p>教師可攜帶常見濫用藥品的圖片，因報紙只有敘述，沒有圖。如此可增加學習的興趣。</p>	<p>書面紙</p> <p>毒品圖片</p>	15 分	了解安非他命、大麻、海洛英、嗎啡等毒品對人體健康上產生很大的傷害。
2. 了解誘因	<p>2.活動二：說一說</p> <p>安排甲生引誘乙生吸毒，乙生該怎麼辦的小短劇。</p> <p>3.討論報告：</p> <p>(1)甲生為什麼吸毒？</p>	<p>此劇情由師生討論事先排演，以防因不熟而浪費太多時間。</p>	<p>球、藥品</p> <p>當道具</p>	5 分	知道誘因並盡量想辦法避免。

3. 學會拒絕方法。	(2)乙生該如何拒絕？			10分	如遇情緒困擾，找人傾訴找些運動做做。說出拒絕的方法。
	<p>三、統整歸納：</p> <p>1.濫用藥品對身體無益，不要輕易嘗試。</p> <p>2.學會拒絕的方法。遇到同學、朋友要拿毒品給你，你可以採取以下拒絕步驟。</p> <p>(1)反問對方：「你要做什麼？」</p> <p>(2)進一步問：「你要我吸毒？」</p> <p>(3)指出後果：「吸毒不但對身體不好，而且是犯法的，如果被我父母知道了，他們會...」</p> <p>(4)建議做別的事：「我們去打球好了！」</p> <p>(5)離開並預留退路：「我要到操場了，你要不要去」</p>	由教師製作投影片或海報	投影片	5分	

參考資料

台灣省政府教育廳編印，學校藥物教育工作指引。

藥物和健康學習單

給家長的話：

多關心孩子的交友情形，協助孩子抒發情緒的困擾。

想一想：常見被濫用的藥品有哪些？

濫用藥物的誘因來源有哪些？

如果朋友引誘你服用毒品你該怎麼辦？

服用成癮藥好嗎？

活動一：蒐集有關藥品被濫用的報紙、雜誌內容，貼下，並分組討論後，將結果填入下表

粘貼有關藥品被濫用的報導

藥品名稱	使用後對人體的影響

活動二：如果我是阿明

「阿明在放學的路上，遇到以前同班的好同學小黑，二人談得好不愉快，後來那個同學將阿明帶到一個隱密處，很熱心的告訴阿明『我有一樣很特別的東西，免費請你試試看！』，這時阿明該怎麼辦？」

阿明應該：

討論小黑染上成癮藥的理由：

如果我是阿明，我會：

類別七. 安全與急救

活動設計者：師資儲備班 游琬婷、陳玲緻
閻寶平、吳杏惠

單元名稱：你受傷，我難過

教學對象：國小二年級第一學期

- 教學目標：1.能說出眼睛癢的處理方式。
2.能說出如何處理擦傷。
3.能知道處理流鼻血的步驟。
4.能舉出意外事件的處理方式。
5.能在假想情境下操作意外事件的急救。

教學內容要點

- 1.能知道意外事件的急救處理方式
 - ①游泳時眼睛發癢、②皮膚擦傷、③流鼻血
- 2.學生分組討論與發表，設計一假想意外事件，並做急救處理。

教材內容前後關係分析：

一年級：生長與發育→認識身體主要部分的名稱
了解人體成長的過程

安全與急救→描述如何利用感官來幫助我們避免傷害
熟悉學校與家之間的道路狀況，並能安全通過
敘述居家與學校的安全注意事項(含尖銳物品、操場、
樓梯、廁所、用火、用電)。
注意與他人相處時的安全，拒絕他人不合理的要求
說明在緊急時如何獲得幫助

二年級：生長與發育→學習維護五官(視、聽、觸、嗅、味覺)功能的方法
敘述影響生長發育的因素

安全與急救→描述小傷口的簡易處理方法

個人衛生 →維持良好的生活習慣

保持衣服、鞋襪、指甲、鼻、眼、耳的清潔

設計構想：

唯有安全的生活，才能使兒童快樂的成長。師長時常耳提面命的要孩子們注意任何活動的安全性，希望將意外的發生降至最低，但是受傷事件仍隨時會發生於我們周圍，因此教導訓練孩子在遭受意外傷害或突發疾病時，當師長醫生未來治療或未送醫之前，給予傷患現場立即做緊急救護的能力，是現今非常重要的課題。

教學活動設計：

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
	一 準備活動 師生共同蒐集身體受傷的圖片或照片		圖片 照片		
能說出眼睛癢的處理方	二 發展活動 • 說一說，回答課文問題： ①眼睛癢就用手揉，對嗎？	• 找醫生治療，點眼藥水		10分	能說出眼睛不舒服的處

式					理方式
能說出如何處理擦傷	②皮膚擦傷可用口水塗嗎？	<ul style="list-style-type: none"> 不用手揉眼睛，可用生理食鹽水沖洗 用清水沖洗傷口，包紮 至保健室擦藥，包紮 保持傷口清潔 頭不可抬高，稍往前傾 用拇指與食指按住鼻翼約 5-10 分鐘 於額頭鼻部冷敷 			能說出如何處理擦傷
能知道處理流鼻血的步驟	③流鼻血可將頭抬高嗎？	<ul style="list-style-type: none"> 樓梯、廁所、教室走廊、打球、做實驗、賽跑 讓學生自由發表 		10分	能說出如何處理流鼻血
能知道意外事件的急救處理方式	<ul style="list-style-type: none"> 引導兒童說出意外事件的處理 ①學校裡有哪些地方容易讓兒童受傷 ②哪些活動容易造成傷害？ ③小朋友如何自行處理？ 	<ul style="list-style-type: none"> 每位學生都能參與討論並實際操作演練 	急救箱 手帕	15分	能說出意外事件的急救處理方式
能在假想情境下實際操作意外事件的急救	<ul style="list-style-type: none"> 情境演練，討論與發表 學生分組討論，設計一假想意外事件，並做急救處理。 				能操作意外事件的急救處理
	<p>三、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①注意身體健康及任何活動的安全性 ②不從事危險活動 ③遇到意外事件或身體不適，能簡易的先做急救處理，必要時應請師長協助或就醫。 	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生隨時注意自身安全，知道要保護自己 		5分	
	<p>四、追蹤活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 設計數個意外事件及處理方法讓兒童連連看 設計家裡面有哪些地方容易讓小朋友受傷、預防及處理之問卷，讓兒童及父母共同討論。 	<ul style="list-style-type: none"> 請兒童及父母共同討論。 			

參考資料

國民小學實驗課程道德與健康第五冊。

急救理論與技術(民 83)。中華民國紅十字會。

「你受傷，我難過」學習單

小朋友，在我們日常生活中，你有沒有受過傷的經驗？或者是看到周圍的人受傷。遇到這種情況，你會如何處理？下面有三則小故事，讓我們一起來想一想：

故事一：小華星期天去游泳池游泳，游完泳覺得眼睛癢癢的，就用手去揉，結果回家後眼睛又紅又腫，你覺得他的做法對嗎？應該怎麼做才對？

故事二：小明在樓梯上和別人推擠，摔倒了，膝蓋受傷，破皮流血。小華告訴小明，阿媽曾教他可用口水塗一塗。小朋友，你覺得阿媽說得對嗎？怎麼樣做才對？

故事三：小英在升旗時站太久，又被太陽曬得頭昏，不一會兒，小英流鼻血了，旁邊的小怡說要把頭仰起來，用衛生紙揉成一團，塞進鼻孔。你覺得這樣做好嗎？

類別八. 消費者健康

活動設計者：師資儲備班 蔡淑卿、游欽麟
陳光漢、葉琇玫、余德益

單元名稱：購物停看聽

教學對象：國小四年級第一學期

教學目標：1.了解食物標示的意義。
2.能正確選擇食品。
3.認識各種商品標章。

教學內容要點：

1.辨識食物標示:

A 學童說出日常的購物經驗及方法。

B 食物產品上的標示：(1)商品名稱；(2)營養標示；(3)成分標示；

(4)使用方式；(5)製造廠商的名稱地址；(6)製造日期；(7)保存期限

(8)註冊商標；(9)進口商；(10)銷售國家或地區；(11)投訴反應管道

2.正確選擇食品:

A 引導正確選擇食物的購物經驗。

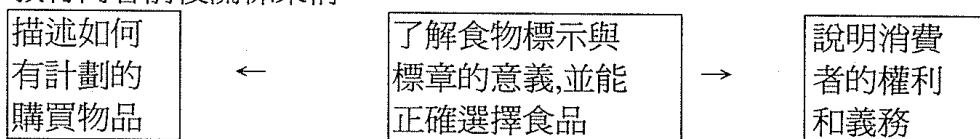
B 不健康的食品帶來的傷害:拉肚子、中毒、甚至死亡。

3.各種商品標章的意義:

A 參考政府單位核定的(正字標記)產品商標，正確連結各種標章的意義。

B 養成購物時看標章的好習慣。

教材內容前後關係架構：



設計構想：

- 1、中高年級屬於具體運思期,兒童身心發展及學習均已能主動,故加強批判思考與解決問題的能力,使兒童學會「如何學習」。
- 2、消費者是生產者所製造產品推銷的對象,我們購買食物就是食品的消費者.爲了保護自己的健康,做一個消費者應該知道如何保護自己的權益.
- 3、有愈來愈多的小朋友有經濟能力,可以自行購買自己想要的東西,但是由於小朋友對產品認識不足,缺乏正確消費常識,社會經驗不足,很容易買到不合適的產品.
- 4、消費者問題層出不窮,乃因對消費購物知識不足.不要讓自己的權利睡著了,小小消費者也應保護自己的權利.

教學活動設計：

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
	壹、準備活動 師生共同蒐集各種食物的外包裝(容器),帶到教室.		各類食物包裝		
	貳、主要教學 一、引起動機: 想一想,當你去買食物時,你如何選購呢?	學童說出自己的經驗和方法		3分	能直接說出自己的喜愛
了解食物標示的意義	二、辨認食物上的標示: 1.同學分組共同討論,食品上有何標示呢? 2.學童能試著自由說出自己所看到的標示意義. 3.教師說明每一個標示的意義.	食物產品上的標示:商品名稱、營養標示、成分標示、使用方式、製造廠商的名稱地址、製造日期、保存期限、註冊商標、進口商、銷售地區(國家)、投訴反應管道。	利用投影機	10分	能思考生活中標示的意義,並能加以說明
能正確選擇食品	三、健康的食品 1.你覺得你每天吃的食物是否符合健康需求. 2.若沒有看清楚標示,會有什麼結果? 3.想一想,有哪些食品中,含有食品添加物(色素)或有不適當的標示? 4.有哪些包裝符合環保做法呢? 5.你或家人買食物時,會看清楚上面的標示嗎?	不健康的食品帶來的傷害: 拉肚子、中毒甚至死亡.	依課文主題討論	5分	
	四、填一填 1.填寫課本活動一 2.討論:根據活動一的表格資料,討論各商品不同標示方法			10分	將所學的健康資訊,應用在日常實際購物中

@給家長的話：請與孩子共同分享選購食品心得
並輔導養成認識標章與閱讀標示的習慣

「小明呀!小明呀!」媽媽大聲叫著。
「小明,你去雜貨店買瓶牛奶回來好嗎?」小明一邊打電動玩具,一邊應著:「好啦!」
小明匆匆忙忙的跑下樓去買牛奶,打開冰箱門隨便拿了一罐牛奶,就結帳跑了。
隔天,小明在學校裡就一直拉肚子,於是老師帶他去保健中心,護士阿姨就問小明:「今天早上,你到底吃了什麼東西呀?」
小明想了又想:「我今天早上祇喝了一杯牛奶而已。」
於是,護士阿姨便說:「可能,你喝的牛奶過期了!」
「牛奶過期?」小明大叫,這是我昨天才買的耶!!
小明想了想,真的可能過期了,因為,他買時都沒有看標示。
護士阿姨一邊替小明處理,一邊叮嚀著:買東西時,一定要注意它上面的標示才行,如此,才能吃的健康又安心。

- 說一說
- 食物上會有哪些標示?
 - 這些標示有什麼重要性?
 - 如果沒有看清標示,可能產生什麼結果?
 - 你或家人買食物時,會看清楚上面的標示嗎?

《活動一》

調查:將全班同學分為若干組,要各組設計表格,以便到學校附近的一些商店,調查所販賣的產品,並記錄這些產品是否有優良產品之標示、成分標示、使用期限標示,同品牌的商品,各家所賣的價格是否一樣?

品 牌 的 名 稱	產 品 的 價 錢	優 良 產 品 的 標 示	製 造 日 期	有 效 期 限	是 否 含 有 色 素

《活動二》讀一讀課文：「新聞報告」

新聞報告：「自從三月中部爆發第一波豬隻口蹄疫疫情後，已經蔓延到整個西部地區都受其害，迫使我们宣佈台灣為口蹄疫疫區。今天，豬隻唯一生存的樂土——東部地區，也受波及傳出疫情。全省已進入『恐豬症候群』了！」

「爸爸，那些被撲殺的豬豬好可憐喔！」妹妹說著。

「對呀，怎麼會有這種可怕的『口蹄疫』呀！人會不會得到呢？」哥哥急著說。

爸爸笑著說：「傻孩子，這種病是四肢腳的動物才有可能會得到的。我們人是不會被傳染的。」

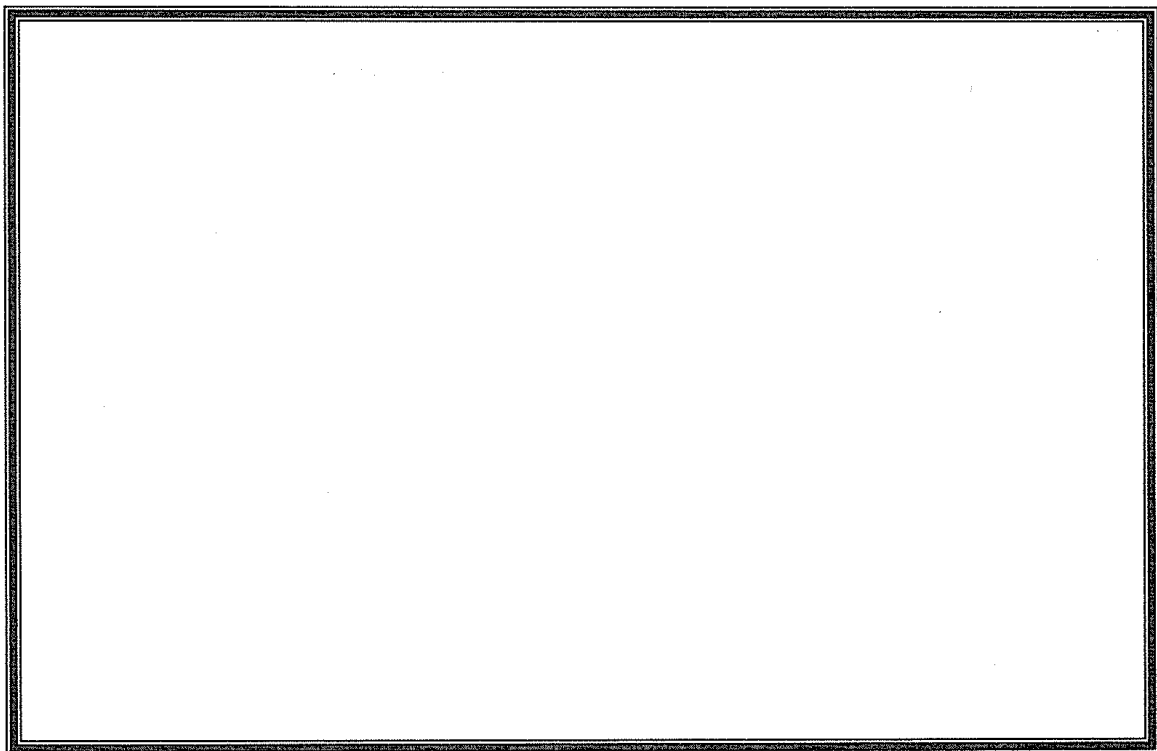
妹妹疑惑的說：「可是，……可是，我們人們萬一吃到得有『口蹄疫』的豬肉，不就也會生病死翹翹嗎？」

媽媽摸著妹妹的頭說：「對呀！這也是媽媽最近所煩惱的事啊！」

爸爸正經的說：「這有什麼好煩惱的，只要我們選用國家認定的『優良肉品標誌』或『優良冷凍食品標誌』，就可以安心食用了。而且豬肉只要煮熟，就可以把病菌殺死了。」

小明高興的跳起來：「真的呀！這種標誌有那麼好呀！媽媽，你趕快去買豬腳吧！我可以吃我最喜愛的豬腳麵線了。」

假日時，小朋友通常都會和家人一起去超級市場購物。購物時，你是否能查看有無商品標章呢？請小朋友剪下各種食物上的商品標誌，貼於活動欄上。【三種即可】



類別九.環境衛生與保育

活動設計者：師資儲備班 孔憲雲、羅桂華
吳尙純、滕子健、汪秀霞

單元名稱：我們都是好朋友

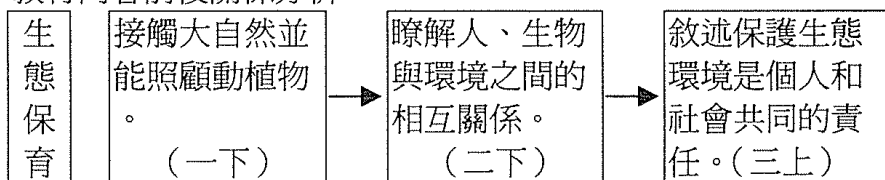
教學對象：國小二年級第二學期

- 教學目標：1.能了解人、生物與環境之間的相互關係。
2.能說出人、生物與環境之間的相互關係。
3.能在日常生活中表現愛護環境及生物的行為

教學內容要點：人、生物與環境之間的相互關係。

1. 萬物皆有其功能與存在的價值。
2. 互相尊重、關愛和合作是萬物共處的最好態度。

教材內容前後關係分析：



設計構想：

- 1.經濟富裕為人們帶來無止境的欲望，卻破壞了生態環境。如何使人與自然生態環境和諧共處，資源永續利用，已是當今最重要的課題。本單元即從愛人及生態環境的觀點出發，讓兒童了解人、生物與環境間相互依存的關係，扮演好人類應有的角色。
- 2.本單元透過角色扮演、說故事、經驗分享等方式，讓兒童了解人、生物與環境之間的關係，並能在日常生活中養成愛護生活環境及資源的心。
- 3.以小朋友說明平常照顧動植物的方法，喚起舊經驗。
- 4.配合自然科種子單元之聯絡教學，說明照顧動植物的過程。

教學活動設計：

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源	時間	評量
	<p>一、課前準備：</p> <p>(一)在班上選出六位小朋友扮演「誰比較重要」(如附一)中各角色的聲音，一位當旁白，並加上音效，製作出一卷故事錄音帶，上課時放給全班小朋友聽。</p> <p>(二)請小朋友準備自然課種的豆苗、彩色筆。</p>				
<p>了解如何照顧動物</p> <p>了解故事的重要性</p>	<p>二、主要教學活動：</p> <p>(一)經驗分享</p> <p>1.請小朋友帶著他的豆苗上台報告照顧的經過。</p> <p>2.老師統整照顧植物的方法，並說明如何照顧動物。</p> <p>(二)聽自製的錄音帶</p> <p>1.請小朋友專心聆聽「誰比較重要」的故事錄音帶，但只放到「小山說」的部分。</p> <p>2.發下學習單(如附二)，讓小朋友畫圖並記下自己的想法，只寫到第二項。</p> <p>3.老師請小朋友拿著學習單上台報告他覺得哪一位最重要？同時展示他的圖畫。</p> <p>4.老師播放故事錄音帶的最後一部分給小朋友聽。</p> <p>5.老師詢問小朋友對這段故事的想法。再次詢問：哪一位最重要？</p>	<p>讓小朋友配合課本第44頁，想像錄音帶中各角色的樣子。錄音帶可重覆播放，讓小朋友完全了解故事內容。</p> <p>找出覺得各角色重要的小朋友上台報告，盡量不要漏掉任何一個角色。</p> <p>可反覆播放小朋友可以自由發表自己的意見。</p>	<p>自然課種的豆子</p> <p>故事錄音帶</p> <p>學習單</p> <p>彩色筆</p> <p>學習單</p> <p>長條卡</p> <p>故事錄音帶</p> <p>長條卡</p>	<p>5'</p> <p>25'</p>	<p>發表自己照顧豆子的經驗</p> <p>專心聽故事</p> <p>認真畫圖並寫出自己的想法</p> <p>發表自己的看法</p> <p>專心聽故事</p> <p>發表自己的看法</p>

了解人類應善用自然資源，並與萬物和諧相處	(三)統整歸納 1.老師統整澄清：每一個角色都重要，大家應互相尊重，互相幫忙。 2.請小朋友將最後的心得寫在學習單的第三項。 3.上台發表 (1)請六位小朋友在黑板上畫出故事中的六個角色，表示大家相處和諧。 (2)徵求自願的小朋友發表自己上完本單元的心得。 (3)老師做簡單的結論。 4.將學習單收回	環境保育的觀點不是禁止利用自然資源，而是學習節制過當的欲求，留給自然生長的空間。 可參照課本第 44 頁	長條卡 學習單 黑板 課本	10 分	專心聆聽 認真寫下心得 畫出六種角色 發表自己的想法
----------------------	---	---	--------------------------------	------	---

參考資料：

(附一) 故事：誰比較重要？

在一個綠油油的牧場上，農場主人對農場大聲說：「我是最偉大的人，我對農場的貢獻最大，如果沒有我辛苦的工作，人們哪有菜和肉可以吃。」

樹木聽到了，很不服氣的說：「如果沒有我，你們哪有新鮮的空氣可以呼吸？哪有木材可以蓋房子、製作家具？」

青菜聽到了，更不服氣的說：「如果沒有我，人類就要餓死，連蟲也會餓死」

豬聽到了，很委屈的說：「人類不要那麼驕傲嘛！你們一直吃我的肉，總該感激我吧！」

石頭說：「如果不是我，房子要怎麼蓋呢？很多動物、植物就要無家可歸了。」

小山說：「很多樹木和動物都靠在我的身上生活，我帮大家擋強風，又讓大家在我的身上玩，我的度量最好了，我的貢獻更是了不得！」

他們就這樣你一句、我一句的愈說愈大聲，小天使聽到了，忍不住的說：「我們大家都有用處，為什麼要比較呢？少了其中一個，對我們大家有好處嗎？」農場主人想了想：沒有樹，會少了新鮮空氣，又沒有樹蔭可乘涼；沒有青菜，會營養不均衡；沒有……，哇！沒想到大家都很重要。於是農場主人向

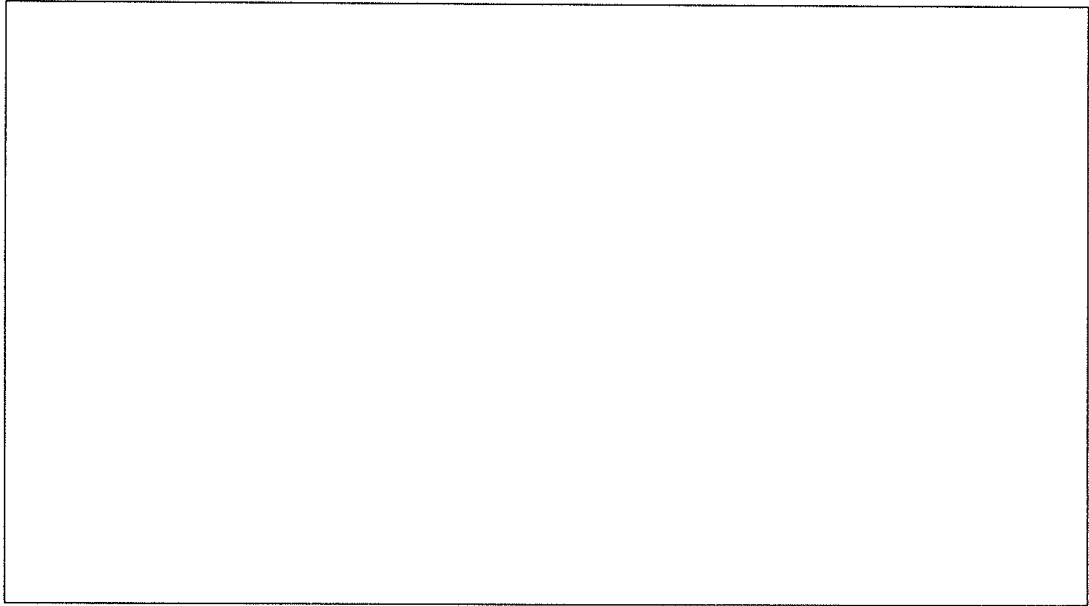
大家說：「我不該這麼驕傲，其實大家都很重要。」其他人這時候也想到，其實不只自己才有用處，每個人都在貢獻自己的長處，大家應該和諧共處、互相尊敬才對。於是，農場又恢復了往日的快樂氣氛。

(附二)

學習單

誰比較重要？

一、畫出我覺得最重要的主角。



二、為什麼他最重要？

三、聽完整個故事後，我的想法是……

類別十. 食物與營養

活動設計者：師資儲備班 陳宜君、蔣盈姿
方玉霞、葉本根、楊秀子

單元名稱：吃得健康

教學對象：國小中年級

教學目標：1.能舉例說出維生素、礦物質、水的功能。
2.能指出維生素、礦物質、水的來源。
3.能指出三種營養素缺乏的症狀。

教學內容要點：1.各種營養素在體內有不同的功能。
2.缺乏某種營養素，導致該營養素之缺乏症。
3.嚐試新的、不同的食物是件有趣的事。

設計構想：食物是生活中重要部分，國小中年級屬於具體運思期，提供學習機會，使概念具體化、明確化，把營養知識用於日常生活中。用活潑生動教學法，可使學生敢表示自己對食物之喜好，不怕別人譏笑、拒絕。

課文內容： 吃得健康

班上很多同學最近都發生身體不適的現象，今天第二節下課，惠晴跑來和老師說：「老師，張雅婷的眼睛紅紅的，不知道怎麼回事？」老師看看雅婷乾澀裂開的嘴角，問道：「雅婷，上星期老師請妳的父母親帶妳去看醫生，看了沒有呢？」雅婷說：「還沒有，但是媽媽說今天要帶我去檢查。」老師對惠晴說：「惠晴，請妳帶雅婷去保健室，給護士阿姨檢查，好嗎？」她倆一蹦一跳的去了。

她倆從保健室回來後，向老師報告：「護士阿姨說雅婷是因為口角炎引起角膜充血。」雅婷就問老師：「老師，我為什麼會得口角炎呢？」老師說：「我看你帶的便當菜都很少，你也很少吃水果或喝水，對不對？」這時博元跑來跟老師說：「老師，我的牙齒好疼。」他張著嘴，指著其中一顆會搖動的。「要換牙了，要多吃鈣。」老師回答。志峻跑來：「老師，談宇恆肚子不舒服。」宇恆一副苦瓜臉，「我便秘了。」

大家七嘴八舌的討論起來。教室一下變的很熱絡。老師說：「既然大家對身體的問題這麼重視，你們可利用閱讀課或下課時間，到圖書館查查營養和身體方面的知識。」在健教課時，他們把查到的許多資料逐條列出報告。

1.「維生素就好像機械中的機械油，是生活中不可或缺的生活素。」「食物中有各種維生素、礦物質、水。礦物質中有許多鈣、鐵等。鈣保護牙齒骨骼發育，防止骨質疏鬆，換牙時正好需鈣質補充，鈣可從蛋、魚、豆類中獲取。鐵質防止貧血，鐵可從菠菜、葡萄、蘋果等獲取。」

2.「口角炎不是一天造成的。是長期缺乏維生素B₂引起的，所以預防方法要能補充維生素B₂。這些可在牛奶、木瓜、青菜中取得。」

3. 「缺乏維生素A會得夜盲症，所以要多吃紅蘿蔔和蔬菜。缺乏維生素B₁容易疲勞，所以可從穀類食物、香菇、瘦肉中取得。缺乏維生素C，會導致抵抗疾病的能力降低，不易復元。維生素C可從蕃石榴、橘子中獲得。牛奶、蛋黃、魚等有維生素D，可促進骨骼發育。」

4. 「喝水，可以調節體溫，水份是血液主要成份，它能把所需的營養運送到全身各部。生病時更應多喝水，可多排汗、小便去除毒素，使身體儘快復原。」

5. 「纖維素能刺激腸胃蠕動，可以防止便秘。」

6. 「礦物質、維生素、水，可以避免肥胖、高血壓、血管病變等，所以每天要多吃蔬菜和水果。」

聽完資料報告後，老師對小朋友說：「各位小朋友有什麼感想？」小朋友們異口同聲說：「原來多吃蔬菜、水果有這麼多好處，我們以後不要偏食。」

★ 怎樣吃，才健康？聰明的小朋友，動動腦唷！

教學活動設計：

教學目標	教學活動	注意事項	教學資源		評量
	<p>準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用聯絡本調查小朋友三餐 2. 閱讀課文及圖片 3. 製作營養素名牌 4. 將同學分組，分配各組帶食物。(或各組自行分配組員帶食物) 5. 食物排行榜。 6. 觀察收集「口角炎」「便秘」生病等症狀之資料圖片 7. 蔬菜、水果等圖片。 8. 準備餐盤、餐巾及紙杯(各組分配) 	<ul style="list-style-type: none"> • 讓父母配合參與 • 可利用作業指導時間製作。 • 食物如下： 芭樂、蕃茄、全麥吐司、柑橘、牛奶、葡萄乾、胡蘿蔔、水煮蛋等 • 課前調查製作。 • 指導學生利用圖書館查閱，並影印貼於課本上，如為書籍可陳列。 • 如有帶水壺即附有杯子。 	<p>可動員家長資源或利用學校廚房(需烹飪食品)。</p> <p>書籍： 1十萬個為什麼 2我的身體 3人體的奧秘 4大百科全書 5萬能博士 小叮噹益智錄音帶</p>	時間	

<p>1. 能舉例說出維生素、礦物質、水的功能。</p> <p>2. 能指出維生素、礦物質、水的來源</p> <p>3. 能指出三種營養素缺乏的症狀</p>	<p>主要教學活動</p> <p>*引起動機</p> <p>1. 閱讀、理解課文</p> <p>2. 觀察圖片食物排行榜</p> <p>*討論</p> <p>1. 根據食物排行榜和聯絡本調查了解那些是小朋友愛吃的食物那些是小朋友最不愛吃的食物?</p> <p>2. 小朋友你有沒有發現最近班上有那些同學身體不舒服的?</p> <p>3. 他們的情況是否和課文上的小朋友類似?</p> <p>4. 列舉口角炎、夜盲症、生病，牙齦出血、便秘所缺乏的營養素?</p> <p>5. 這些營養素來自於那些食物? 不吃這些食物對健康有何影響?</p> <p>*配對遊戲</p> <p>請由課文及資料中查出一些維生素、礦物質的功用和食物來源。</p>	<p>*圖片食物排行榜已預先掛好</p> <p>*運用小朋友的好奇心、表現慾和對同學的關心，將生活資訊與課文結合。</p> <p>*能根據課文或資料中說出。</p> <p>*把食物圖片陳列於黑板上。回答的小朋友自講桌上拿營養素及沒有這些營養素的缺乏症名牌，排列在該組圖片下，可分組比賽(或玩連連看遊戲)。</p>	<p>圖片食物排行榜</p> <p>(觀察)</p> <p>營養素名牌</p> <p>食物</p> <p>營養素名牌</p> <p>食物</p>	<p>5分</p> <p>15分</p> <p>10分</p> <p>10分</p>	<p>觀察理解</p> <p>踴躍發言關心同學</p> <p>歸納統整</p> <p>踴躍參與團隊精神</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>*品嚐大會 全班分成六組，每組分配出礦物質(鐵鈣等)、維生素 (A,B1,B2,C,D)、水或六大類營養素均衡的一盤食物，享受快樂及合作互助的氣氛並分享美食。</p> <p>*綜合複習食物中六大類營養素。</p>	<p>*利用午餐時間把各組帶來的食物平均分配。 *每盤食物在分配好後，在盤邊貼上營養素名牌(也可不貼，用口述。) *小朋友有偏食者經由遊戲，學習氣氛和共食的快樂中，嘗試新的不同的食物。 *參閱課文內容及圖片強調均衡的飲食。</p>	<p>食物 錄音帶</p>	<p>10分</p>	<p>*注意衛生觀念和進食禮儀</p>
--	---	---	------------------------	------------	---------------------

參考資料：

第二節 討論

根據本研究目的及設計，研究者預期學生在瞭解國小健康科的精神與特色、課程結構與內涵、教學理論與教學方法後，以分組練習設計「健康單元教學活動」方式，並在課堂演示每一單元，演示後即在課堂進行評量，由授課教師與其他同學針對該單元之設計與示教過程，指出優缺點，並具體提供改進之意見，學生再依評量結果修改教案，學期結束前各組繳交修改後之教案，雖未臻完整，但也應能掌握正確方向。但由各組於期末提出之健康十個類別的單元教學活動教案顯示，原始資料較未規格化整理，且多組學生仍未能掌握正確方向，研究者(即授課教師)即再重新批改整理每一份健康單元教學活動設計，並從中檢討發現此次教學之限制、學生普遍的學習問題、須再調整加強的部分等，茲做以下討論。

一. 此次教學之限制

由於在研究者服務之師範學院課程安排，為每週 2 小時一學期之「道德與健康教材教法」課程，因此在一學期課程中計畫是「健康教材教法」與「道德教材教法」各授課八週，以如此有限的授課時數，在進行每一單元之教學時，常僅能概略介紹，無法完整討論。也由於時間的限制，研究者(即授課教師)再重新批改整理過的每一份健康單元教學活動設計，亦無法適切回饋給學生。

此外，學生在上各科教材教法課程前，理想上應已具備該科之基礎智識，就「健康教材教法」一課而言，學生應已對新修訂課程中健康十個類別：「生長與發展」、「個人衛生」、「心理衛生」、「食物與營養」、「家庭生活與性教育」、「安全與急救」、「疾病的預防」、「藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「環境衛生與保育」等學理內容有所認知，以此為學習健康教材教法之基礎。但在研究者實際於第一次授課時初步評估，卻發現學生們並未在師院接受過如健康教育，或健康與人生，或健康生活等相關之課程。因此在學習健康教材教法之過程中，缺乏對教材內涵、理論依據之了解，而顯現在練習健康單元教學活動設計上，則是無法掌握正確的教學內容。

二. 學生普遍的學習問題

除了前述對教材內涵、理論依據之了解欠缺，無法掌握正確的教學內容外，學生普遍的學習問題可由其「健康單元教學活動設計」前後 2 次的教案討論之。

(一)在教學目標的擬定方面：目標太多；敘寫較繁瑣，不夠具體；多在認知層面，較少涵蓋情意態度及行為層面。

(二)在教學內容安排方面：內容安排過多，傾向在一或兩節課中，企圖灌輸太多知識給兒童；與教學目標及教學活動混淆；內容缺乏學理依據；交代不清健康資訊來源；參考資料過少或闕如。

(三)在教材內容前後關係方面：對兒童過去所學相關該單元之健康基礎不清楚；對兒童未來將要學相關該單元之健康資訊不清楚；列出一些非直接銜接該

健康單元之教材；未進行分析。

(四)在設計構想方面：與教學內容混淆；未能清晰表達設計該單元之理念。

(五)在教學活動設計方面：活動與教學目標無法配合；活動內容能考慮多樣式安排，並增加如畫圖、演劇、小組討論、上台分享等等兒童之參與活動，但在情意態度的培養較缺乏；在教學時間的安排上，有些單元分割太細，如個人衛生單元，2 或 3 分鐘時間一個活動不易控制；有些單元則分割不清，如環境衛生與保育單元，25 分鐘內做太多小活動。

(六)在教學評量方面：與教學目標混淆或無法配合；未計畫評量；出現未針對教學目標的評量項目。

三. 教學須再調整加強的部分

有鑑於前述學生普遍的學習問題，研究者擬調整「健康教材教法」之授課方式，增加教學前對學生的評估，第一週授課即提供學生健康十個類別：「生長與發展」、「個人衛生」、「心理衛生」、「食物與營養」、「家庭生活與性教育」、「安全與急救」、「疾病的預防」、「藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「環境衛生與保育」等學理內容書面資料，並在學生練習「健康單元教學活動設計」前評量，或許能略為學生建立健康概念；(但因此可能也會增加學生學習負擔)。另研究者擬增加自己(即教學者)示教健康教學單元次數；或自現行健康課本，選取某一或二類別單元之教學指引與課文，進行檢討，增加學生思考及練習機會。(但因此可能也會減少學生練習設計某一或二類別單元之教學活動)。此外，研究者也考慮合併一或二類別健康單元於一次教學活動設計中，如此則可將研究者重新批改整理過的每一份健康單元教學活動設計，在課堂上回饋給學生。

第五章 結論與建議

第五章 結論與建議

健康教學應是有計畫並持續地自學前教育開始實施，延續至九年甚至十二年的國民教育。藉由學校健康教學的實施，可以調整自幼兒時代養成而影響健康狀況的行為習慣。而所有擔任健康教學的老師，都應接受適當的專業培訓。

健康專業訓練是學校健康教學重要的一環，它可以強化教師們健康教學的能力。而在師範院校之相關健康課程及「道德與健康教材教法」課程即負有此任務。

美國的 The Advance of Health Education 與 School Health Association 的聯合委員會(1990)提出小學級任教師的健康教學基本能力與責任如下：1.溝通健康教學概念與目的；2.評估國小兒童健康教學需求與興趣；3.計畫國小健康教學；4.實施健康教學；5.評量國小健康教學效果。據此建議，職前國小教師除了要有三個學分，為期一學期的個人衛生課程外，至少應增加一科三個學分的健康教學有關課程，其目的是希望未來教師了解國小健康教學之功能與培植其健康教學技能。

本研究結果顯示，由於現今教學之限制，反應學生在「健康單元教學活動設計」的學習問題，在健康教學能力方面，嚴重不足。而在培養國小師資之九所師院，只有幾所開設(必修或選修)一個學期二個學分每週上課二小時之「健康教育」或「健康與人生」或「健康生活」的課程。各校、各教師授課內容範圍亦不一，根本談不上專業訓練。此種情形之改善，實乃當務之急。研究者服務學校能體認時代所需，開設「道德與健康教材教法」課程，培植學生健康教學的技能乃課程目標之一。但以目前有限的授課時數，常無法完整討論每一類別之健康教學單元。也由於時間的限制，研究者(即授課教師)亦無法適切回饋給學生，影響教學效果。因此建議將現行的「道德與健康教材教法」課程分設為「道德教材教法」課程與「健康教材教法」課程，以完整的一學期來學習該兩門課程，而研究者亦可依前述教學須再調整加強的方向努力，提供學生更佳的學習環境，一則因應教改時代所需，二則可奠定學生教學能力的基礎。

參 考 文 獻

參考文獻

中文部分

- 毛連塹(民 83)。生活教育與道德成長。台北：心理出版社。
- 王懋雯(民 83)。態度—行為形成理論與研究法。環境教育季刊第 22 期，頁 28-37。
- 王懋雯(民 84)。健康兒童—生理篇。兒童生活教育與人格建構研討會手冊，頁 17-33。
- 王懋雯(民 85)。教導學生認識並拒絕藥物濫用計劃。市師數理十週年慶特刊，頁 56-61。
- 王懋雯(民 85)。師院學生愛滋病防治教學效果之研究。國立教育資料館編印。
- 王懋雯(民 86)。健康第 11 冊第七單元—家庭生活與性教育課程發展評析。研習資訊雙月刊第 14 卷第 1 期，頁 85-89。
- 王懋雯(民 87)。青少年濫用安非他命流行病學之探討。衛生教育專題研究，頁 211-255，師大書苑。
- 王懋雯(民 87)。結構性需要評估方法在衛生教育上之應用。衛生教育專題研究，頁 357-379，師大書苑。
- 王懋雯(民 87)。兒童性保護。研習資訊雙月刊第 15 卷第 4 期，頁 36-39。
- 王懋雯(民 87)。師範學院學生環境行為影響因素之研究—以台北市立師範學院學生為例(民 87)。八十七學年度師範校院教育學術研討會論文集。
- 行政院衛生署(民 87)。中華民國公共衛生概況。
- 台灣省國民學校教師研習會(民 83)。國民小學道德與健康科課程概說。
- 台灣省國民學校教師研習會(民 84)。國民小學道德與健康科—健康課程內涵。
- 林錦英等(民 86)。道德與健康新課程的精神與特色。台灣省國民學校教師研習會。
- 林錦英主編(民 86)。道德與健康--國民小學課程與教學。台北：師大書苑。
- 林錦英主編(民 87)。道德與健康--課程與教學研究專集(二)。台灣省國民學校教師研習會。
- 林進材主編(民 87)。快樂學習單。高雄：復文圖書出版社。
- 林進材主編(民 87)。團體輔導活動設計實例。高雄：復文圖書出版社。
- 晏涵文(民 80)。健康教育--健康教學與研究。台北：心理出版社。
- 姜逸群、黃雅文(民 81)。衛生教育與健康促進。台北：文景出版社。
- 黃松元等(民 82)。健康教育。台北。新學識文教出版中心。
- 黃松元等(民 82)。健康促進與健康教育。台北：師大書苑。
- 黃建一、余作輝(民 85)。國民小學道德課程與教學。台北：師大書苑。
- 張春興(民 84)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。台北：東華書局。
- 歐用生(民 80)。課程發展的基本原理。高雄：復文圖書出版社。
- 劉俊昌(民 78)。健康教材教法研究。台北：五南圖書出版公司。
- 劉俊昌(民 84)。健康教學法。台北：五南圖書出版公司。
- 鄭雪霏等(民 85)。健康生活--健康教學的內涵。台北：心理出版社。

英文部分

- Anderson,CL.et.al.School Health Practice. The Mosby Company, 1993.
- Crawley,F.E. & Koballa,P.R.(1994).Attitude research in science education :Contemporary models and methods.Science Education, 78(1):35-55.
- Dalis,G.T.(1994).Effective health instruction:Both a science and an art.Journal of School Education, 25(5),pp.289-294.
- Elis,Bruess,Jones &Laing(1992).Health instruction responsibilities and competencies for elementary(k-6) classroom teacher. Journal of School Health, 62(2),pp.76-77.
- English,J.(1994).Innovative practices in comprehensive health education programs for elementary schools. Journal of School Health,64(5), pp.188-191.
- Ross,J.G., Gold,R.S.,(1991).Design of Teenage Health Teaching Modules Evaluation Teaching Modules Evaluation.Journal of School Health,61(1), pp.21-22.

附錄一 師範學院「道德與健康教材教法」課程進度表

師範學院「道德與健康教材教法」課程進度表

一學期二學分 每週授課二小時

- 教學目標:
- 1.學生能瞭解國小道德與健康科的精神與特色
 - 2.學生能瞭解國小道德與健康科的課程結構與內涵
 - 3.學生能瞭解國小道德與健康科的教學理論與教學方法
 - 4.學生能練習設計國小道德與健康科的「單元教學活動」
 - 5.學生能練習運用國小道德與健康科的教學與評量方法

教學大綱及進度

週次	授課單元名稱
第一週	課程簡介、教科書選用
第二週	健康科的精神與特色，課程結構與內涵
第三週	健康科的教學理論與方法，教學媒體與資源，教學評量。
第四週	健康教材十類別的概念分析與應用(一)
第五週	健康教材十類別的概念分析與應用(二)
第六週	健康單元教學活動設計
第七週	健康單元教學活動設計
第八週	健康單元教學活動設計
第九週	健康單元教學活動設計
第十週	道德科的精神與特色，課程結構與內涵
第十一週	道德科的教學理論與方法，教學媒體與資源，教學評量。
第十二週	道德教材八德目的概念分析與應用(一)
第十三週	道德教材八德目的概念分析與應用(二)
第十四週	道德單元教學活動設計
第十五週	道德單元教學活動設計
第十六週	道德單元教學活動設計
第十七週	道德單元教學活動設計
第十八週	期末評量

教學方法：利用投影片、錄影帶、錄音帶等配合口頭講解，並以單元教學參觀、討論及活動設計提供實務經驗。

評量方法：課堂討論及參與、單元教學參觀報告及活動設計。

主要參考資料：

- 1.台灣省國民學校教師研習會(民83)國民小學道德與健康科課程概說。
- 2.黃建一，余作輝(民85)國民小學道德課程與教學。台北：師大書苑。
- 3.劉俊昌(民84)健康教學法。台北：五南圖書出版公司。

附錄二 健康教學單元之活動設計單

健康教材教法教學單元之活動設計

一單元名稱:

二教學目標:

三教學內容要點:

四設計構想:

五教學活動設計

教學目標	教學活動	教學資源	時間

六評量:

國家圖書館出版品預行編目資料

師範院校道德與健康教材教法課程規畫研究，健康部分 / 劉春榮計畫主持. — 臺北市：教育資料館，民 89

面；公分

參考書目：面

ISBN 957-02-5514-5(平裝)

1. 師範教育 - 課程
2. 生活教育 - 教學法
3. 健康教育 - 教學法
4. 師資培育

522.64

89001329

師範院校道德與健康教材教法課程規畫研究
--健康部分

發行人：毛連塏

委託單位：國立教育資料館

研究單位：台北市立師範學院

出版者：國立教育資料館

台北市南海路43號

電話：(02) 23710109

印刷者：京美印刷企業股份有限公司

中和市立德街148巷50號4樓

電話：(02) 32344589

中華民國八十九年二月

ISBN 957-02-5514-5

工本費：新台幣貳佰元正

