

國民中學

健康教育教師手冊

下冊

國立編譯館主編



中華民國七十六年一月 正式本初版

中華民國七十九年一月 改編本再版

國民中學 **健康教育教師手冊** 下 冊

定價：（由教育部核定後公告）

主 編 者 國 立 編 譯 館
編 審 者 國立編譯館國民中學健康教育教科用書編審委員會

主任委員 李 叔 佩
委 員 江治華 呂 榮 沈 蓉 姜壽德 晏涵文
孫金泉 黃松元 黃乾全 湯侃如 陳清雄
楊志良 劉國柱 韓德行 顧正漢

編輯小組 李叔佩 晏涵文 黃松元 黃乾全

總 訂 正 李 叔 佩

插圖繪製 林 詩 齡

出 版 者 國 立 編 譯 館

地址：臺北市大安區10770舟山路二四七號

電話：3626171 傳真：3629256

印 行 者 九 十 一 家 書 局 (名稱詳見背面)

經 銷 者 臺 灣 書 店

辦公地址：臺北市中正區10023忠孝東路一段一七二號

電 話：3922861 • 3922867

門 市：臺北市中正區10023忠孝東路一段一七二號

電 話：3928843

郵撥帳號：00078215

印 刷 者 內 文： 廣同彩色圖書印刷有限公司
封 面：

編輯大意

- 一、本手冊係遵照民國七十四年四月教育部公布之國民中學健康教育科課程標準並配合七十八學年度改編之國民中學健康教育教科書上冊編寫而成，供教師使用。
- 二、本手冊共分上、下兩冊，以供國民中學一年級上、下兩學期健康教育教學參考之用。
- 三、本手冊各章內容，分「單元目標」、「行為目標」、「課前活動」、「教學活動」、「課後活動」、「參考資料」等六項編輯，另列「附注」一項，以敘明資料來源，供教師深入探討之需；其中「教學活動」一項，教師在實際應用時，可酌情變通。
- 四、凡能達成「單元目標」、「行為目標」之課前、課後活動，教師均可因時、因地，就日常生活實例廣為運用。
- 五、本手冊如有未盡妥善之處，請任課教師隨時提供卓見，以供修訂時之參考。

國民中學健康教育教師手冊

下冊目次

第四篇 安全的生活

第一章	安全和意外災害	1
第二章	家庭安全	7
第三章	學校安全	23
第四章	交通安全	31
第五章	防火安全	46
第六章	野外安全	59
第七章	急救的基本原則	79
第八章	急救技術(一)	88
第九章	急救技術(二)	102

第五篇 疾病的預防

第一章	傳染病的預防	113
第二章	細菌傳染病的預防(一)	132
第三章	細菌傳染病的預防(二)	140
第四章	病毒傳染病的預防(一)	154
第五章	病毒傳染病的預防(二)	166
第六章	青少年常見疾病的預防	178
第七章	成人常見疾病的預防	187
第八章	職業病的預防	203

第六篇 健康的家庭

第一章 美滿的家庭	216
第二章 家庭環境衛生	226
第三章 家人患病時的照顧	234
第四章 認識異性	247
第五章 優生與生育	257
第六章 計畫家庭	271

第七篇 健康的社區

第一章 維護社區環境	279
第二章 防制社區公害	297
第三章 利用社區衛生組織	321
第四章 學校與社區健康	333

第四篇 安全的生活

第一章 安全和意外災害

一、單元目標

1. 明瞭意外災害的意義。
2. 認識意外災害發生的原因、預防和處理方法。
3. 認識安全教育的重要性。
4. 了解安全教育的範圍。

二、行為目標

- 1-1 能指出意外災害的嚴重性。
- 1-2 能說明意外災害對身心健康的影響。
- 2-1 能說出發生意外災害的原因。
- 2-2 能舉例說明預防意外災害應注意的事項。
- 2-3 能舉例說明意外災害的處理方法。
- 3-1 能說出安全教育的重要性。
- 3-2 能指出安全教育對減少意外災害的價值。
- 4-1 能說出安全教育實施的範圍。

三、課前活動

1. 教師部分

- (1) 蒐集有關意外災害的剪報，張貼在白紙上，影印數分。(配合教學活動 1)

(2)設計一些與意外災害相關的觀念性問題，以供小組討論時之用。例：①那些屬於天然的意外災害？如何預防？②那些屬於人爲的意外災害？如何預防？③意外災害帶來那些損害？(配合教學活動2)

(3)準備幾張有關意外災害的大海報。(配合教學活動3)

2. 學生部分

蒐集有關意外災害的報導，黏貼於作業簿上，並注明出於何處及刊載日期。

四、教學活動

1.(1)教師將貼有意外災害剪報的影印資料，發給每一小組，並要每一小組針對剪報上每一意外事件的發生時間、地點、原因、後果等項目加以討論，作成紀錄。

(2)討論7~10分鐘後，各組報告剪報中某一項意外事件發生的前因後果，並歸納此事件是屬於天然或人爲的意外災害。教師則從旁指導。

(3)教師綜合說明意外災害發生的原因、預防及處理方法：首先解說發生的原因可分①天然因素，②人爲因素。人爲因素又歸納成四點，即：知識的不足、不當的態度、不良的習慣、不熟練的技術；並一一舉出生活實例或剪報資料來說。

其次說明事前處理著重於防範——實施安全教育，和補救——進行急救，並特別強調安全教育的價值及必要性。(2-1、2-2、2-3；3-1、3-2)

2.(1)教師將課前活動所設計的討論題目抄在黑板上，請各小組針對各題目分別加以詳細討論。並提示學生報告時，最好能舉例說明。

(2)討論10~15分鐘後，各組就不同的題目做扼要報告，並舉例說明。他組同學亦可同時參加意見。

(3)教師在每組發表之後，即做歸納補充。

最後，教師再補充說明意外災害一旦發生，就會傷害健康，輕者僅受皮肉之苦，重者則可危及生命或影響心理健康。進而再說明目前社會意外災害的嚴重性，並評論安全教育的重要性，及安全教育實施的範圍。(1-1、1-2；3-1、3-2；4-1)

3.教師講述意外災害的種類時，以課前備妥的海報圖畫配合舉例說明，並強調一般造成意外災害的原因及如何在日常生活中做好預防。(2-1、2-2)

4.(1)教師將設計好的意外災害發生的狀況題，寫在紙條上折成小團放入小盒內。

(2)全班分成四組，競賽搶答。

例如：教師抽到的題目是「夏天颱風很多，假如強烈的颱風來襲，常造成家毀人亡，這是那一種因素？」學生說：「天然因素」。

又如：題目是「林先生家常使用多插頭的插座，有一次家中的冷氣、電視、冰箱和音響同時安插在一個插座上，結果引發電線走火，這是屬於那一種因素？」學生需回答：「人爲因素，主要原因是知識的不足」。

(3)此類問答進行完後，教師再對意外災害發生的原因、預防及處理，綜合整理說明。並結算比賽結果，給予優勝者精神鼓勵。(2-1、2-2、2-3)

5.教師先舉例說「社會上經常可以聽到、看到怵目心驚的車禍，這是意外災害」，然後再問同學「意外災害的發生是不是意料之外？有沒有辦法預防？」請學生自由發表。再由教師歸納說明意外災害並非毫無原因突然發生，只要注意安全，便可事先預防。(2-2；3-1、3-2)

五、課後活動

1.撰寫意外災害實例一則。

答：學生個別作答。

2.意外災害是怎樣發生的？

答：意外災害發生的原因可歸納爲兩大類

1.天然因素 例如颱風、地震、水災、雷殛等，這些災害具有季節性、時間性和地域性，並可以科學儀器事先測得，而加以預防。

2.人爲因素 又可歸納爲四個原因

(1)知識的不足——如不知道用電量超過負荷，會引起電線走火。

(2)不當的行爲——如在床上吸菸、駕車超速等。

(3)不良的習慣——如瓦斯用後不立刻關緊開關。

(4)不熟練的技術——如不太會游泳，就到深水處玩水。

六、參考資料

1.節錄國立編譯館民國70年版國中健康教育教師手冊刊載之陳拱北博士發表的「意外災害不能避免嗎？」一文以供參考。

(1)意外災害的種類

在我國意外災害死亡中，機器車輛交通傷害占第一位，第二位是溺水，第三位是意外中毒死亡，第四位是意外墜落死亡，第五位是其他交通死亡，如船、火車、飛機失事等。

(2)預防意外災害的一般原則

預防意外災害，首先要理解各種災害的過程，也就是意外災害發生的人與環境的基本因素等，發生前，發生當時，發生後的情形。根據意外災害的發生過程分為五個階段來防治：

①除去會引起意外事故的個人與環境的各種因素

這個階段是最理想也是最根本的預防方法。例如：游泳是一種很好的全身運動，應鼓勵在成長發育中的兒童、青少年多游泳，但每年溺水事件不斷發生，尤其夏天更常見，所以最好的預防之道是讓每位游泳者接受安全教育。

②在危險的情況中避免意外事故的發生

這個階段預防是最切實際而有效的，在日常生活中要完全除去危險的環境或因素是不可能的，但假如把危險環境改變為非危險環境的話，則可預防意外事故的發生，如家裏藥品應放在小孩拿不到的地方；公路有大彎時，應提前警告司機，必須減低速度。

③發生意外時，避免或減少外傷

如騎摩托車的人要戴安全帽；坐汽車時每人都要繫安全帶；行車要限制時速等，如此可以避免或減少外傷的程度。

④發生意外災害時，急救處理醫治，使外傷減到最低程度

第一至第三階段是積極性的真正預防意外災害的發生，若一旦發生意外了，則急救得宜可以挽回生命或復原。此階段應從兩方面著手，一是人人學習急救原理及技術；另一方面是急救單位的設置與服務。

⑤因意外災害而致傷殘者之復健與復原

病人可透過物理或化學治療而逐漸康復，能繼續貢獻社會。

2. 安全教育要點（注一）

教導學生有關學生安全的問題，可採用以下步驟：

(1)多方面考慮孩子可能遭遇到的事故，或可能發生的危險。

(2)讓孩子了解、耐心地指導，隨時加以督促。

要教養出一個健全的孩子，除了要有安全而充滿愛心的環境外，還必須給予安全教育，如此才能幫助孩子成長。如果孩子做錯事，要責備他時，應對事不對人，運用正確的方法使他了解自己所犯的錯誤，並誘導孩子走向正確的方向。

3. 天然因素災害的預防對策（注二）

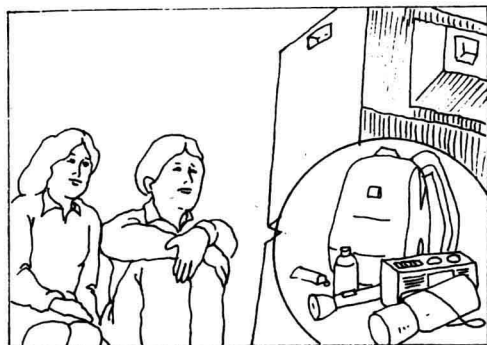
(1)颱風、水災

①準備輕便收音機，聆聽大風、大雨消息。

- ②準備好緊急生袋。
- ③注意山崩、樹倒、洪水、狂潮的襲擊可能。
- ④不要作登山、釣魚等遊樂。

(2)放射物污染

- ①穿著足夠防放射物的衣物，用輻射測定器測定輻射外曝量。
- ②如是體外污染，脫去污染衣物，放於袋中，注明「輻射污染」。
- ③身體受污染，須仔細淋浴沖洗。
- ④與醫院聯繫。



(3)地震

- ①一有震動，馬上熄掉爐火。
- ②鑽入檯桌之下。
- ③不要慌張往外跑。
- ④住在二樓的也不要跑下去。
- ⑤去避難時要徒步，攜帶東西要盡量少。
- ⑥不要靠近門和圍牆。
- ⑦冷靜判斷消息。



4.現代社會是易生意外的社會（注三）

(1)救護車忙於出動

最近，全國各地的救護車很顯著的日益增加，使得急救醫療制度更為齊備。但是，若加以深究的話，之所以要增加救護車，乃是因為意外事件不斷的增加。我們在街上聽到救護車的「嗚……嗚……」聲，與看見救護車急駛而過的光景，已到了習以為常的地步，讓人不再油然而生出同情心或緊張感。

(2)只有自己不會受傷

假定救護車出動一次只搬運一位患者，那麼，大約在七十人當中，就有一個人曾被救護車運送過。但是，沒有一個人會認為自己將是那七十分之一當中的一位，因此對於周遭可能發生的意外，也就毫無一點警覺性。所以，即使在發生意外時，也不知道該如何保護自己，或救助周遭的人，以致由於沒有受到應有的處置，而喪

失生命的例子屢見不鮮。假如有一位孩子自高處跌落，因休克而停止呼吸時，若他的母親沒有半點知識，而慌成一團，或是急於求救於他人、或急於撥一一九的話，則很可能使這位受傷的小孩步入死亡的境地。

5. 逐漸增加的意外事故（注四）

意外事件的比率，在十大死因中逐年攀升，甚至已自十大死因中的第五位升至第三位。不僅在比例上年年增高，甚至發生的情況也自單純的性質趨於多樣化。

年代不同，意外事件亦有所轉變。

在意外死亡原因中，占最大多數的，不外乎車禍。這乃是因為汽車、機車普及所帶來的後遺症。

近年來，隨著高樓大廈的增建，自高樓墜落的意外事件也越來越多。若自二樓的窗戶跌落，可能只受到一點輕傷；倘若自七、八樓的電梯中墜落下來，則毫無活命的機會。隨著居住空間的密集，以前屋瓦時代所未有的瓦斯爆炸事件也頻頻傳出。在火災中，由於新建材所燃燒出的有毒氣體，更使得因窒息而死亡的例子不斷激增。一般的燙傷、燒傷，都是在高溫中所引起。然而若長期將幼兒置於 40～45°C 度的空氣中，也會迫使幼兒死亡，這種因使用暖氣所引起的後遺症，在我國尚屬少見。

以上這些例子在說明意外事件乃是隨時代的進步、生活用具的進步，而不斷的翻新。此外，由於生活越便利，意外事件更加的複雜。因此希望諸位在便利之外，也須考慮到伴隨而來的危險。

注一 馬丁·艾·格蘭原著 圖解三用兒童急救手冊 發生意外的原因 鄉村出版社 民國 68 年。

注二 標準出版社編輯部 實用圖解急救法 第 148-149 頁 民國 72 年。

注三 志明出版社編輯部 野外急救法 第 102 頁 民國 70 年。

注四 同注三 第 103 頁。

第二章 家庭安全

一、單元目標

1. 了解家庭是容易發生意外災害的場所之一。
2. 知道造成家庭意外災害的主要原因。
3. 知道窒息發生的原因及預防方法。
4. 知道創傷的原因和預防方法。
5. 知道跌倒的原因和預防方法。

二、行為目標

- 1-1 能舉例說明家庭是容易發生意外災害的地方。
- 2-1 能說出造成家庭意外災害的主要原因。
- 2-2 能舉例說明什麼是不安全的家庭環境。
- 2-3 能說明什麼是不安全的行為。
- 3-1 能說出窒息的原因。
- 3-2 能列舉窒息的預防方法。
- 4-1 學生能辨別創傷的種類。
- 4-2 能說明如何預防創傷。
- 5-1 學生能舉例說明跌倒的原因。
- 5-2 能列舉跌倒的預防方法。

三、課前活動

1. 教師部分

- (1) 裁好大小相同的白紙一疊。(配合教學活動 1)
- (2) 準備小鍋子、剪刀、菜刀、水果刀、延長線等家庭常用器具。(配合教學活動 1)

(3)洽借有關窒息、創傷或跌倒的錄影帶或影片。(配合教學活動5)

2. 學生部分

從報章雜誌蒐集有關家庭意外災害的剪報或照片。(配合教學活動2)

四、教學活動

1.教師在舉例說明家庭常見的意外災害及歸納其發生的原因，並解說如何預防窒息、創傷和跌倒，可進行「人、地、事」的活動，加深學生對家庭安全的概念。

(1)將全班分為三組，發給每人一張白紙。指定第一組學生在紙上寫出一位同學的名字，第二組則寫出家庭中可能發生意外的地點，第三組寫出在家中可能引發意外的任何狀況(如地板潮溼、亂丟菸蒂、光線太暗、慌張忙亂等)。將各組紙條折好，放入不同的盒子內。

(2)教師指定學生分別站在三個紙盒前，擔任抽取紙團和朗讀文字內容的工作。另指派一名學生擔任記分工作。教師則擔任評審，並隨時做必要的補充。

(3)活動進行的程序是：由三個盒內分別抽出一紙團，並按「人、事、地」的順序朗讀，三組同學則搶答，需根據朗讀內容、情境，回答可能發生何種災害，由教師評定是否正確合理，而給予0~10分。

例：抽出紙團為

。朗讀後，某生搶答：

「在床上打架，可能一生氣就用棉被或枕頭蓋住臉，容易造成窒息」。

凡能將三張紙條連成一內容且結果合情合理者，教師即評定其得分。

(4)結算各組累積分數，評定名次高低，並給予表現優良者鼓勵。(1-1; 2-1、2-2、2-3; 3-1、3-2; 4-1、4-2; 5-1、5-2)

2.(1)教師先在黑板繪一簡要人體呼吸系統圖。

然後再以果核、銅幣、鈕釦等小東西解說窒息發生的原因及其症狀。

(2)教師再以實例(如剪報資料、生活經驗)講解那些不安全的行為容易造成窒息，並說明預防方法。(2-1、2-2、2-3; 3-1、3-2)

3.(1)請幾位同學做角色扮演，扮演的角色及內容由老師說明。角色扮演的內容是有關於容易造成創傷、窒息、跌倒的情況。

例：①玉英向玲玲借剪刀做勞作，玲玲遞送剪刀的情形。

②小明和弟弟拿著小刀在玩打仗，砍砍殺殺，一來一往，結果不小心切傷弟弟的手，流血了。

③媽媽在廚房清洗玻璃杯，文文自動地幫媽媽擦乾洗好的杯子，而且邊擦邊唱

歌，突然杯子掉到地上，破了。所以，文文趕快拿掃把來掃碎片，在掃的時候，因為沒穿拖鞋，踩到玻璃碎片，受傷了。

④光光和全家人一起吃晚餐；一邊吃一邊高興地說著學校今天發生的趣事，越說越大聲。突然光光不再說了，只見他不停咳嗽，臉色大變。

⑤慧慧洗頭又洗澡，把浴室弄得溼漉漉，又沒有刷洗、拖乾就出來了。妹妹因為內急，急急衝進浴室，一不小心滑倒受傷了。

⑥民民平常走路就是蹦蹦跳跳的。有一天媽媽比較空閒，就把地板打蠟。民民放學回到家，脫了鞋穿著襪子就跳進門，結果滑倒了。

(2)每表演完一種情況，教師讓學生自由發表可能造成那一種意外傷害？如何預防？應如何處理等，然後再做補充說明。

(3)教師再引導學生認識家庭常見的意外災害及家庭安全的價值。(1-1；2-1、2-2、2-3；3-1、3-2；4-1、4-2；5-1、5-2)

4.(1)將學生分組，討論①什麼是不安全的環境？②什麼是不安全的行為？教師引導學生最好能以實例說明。

(2)請各組代表上臺報告，教師明示同學可以動作或示範說明。

(3)教師綜合歸納及補充有關家庭安全注意事項。(2-1、2-2、2-3)

5.(1)教師放映有關窒息、創傷或跌倒等家庭常見意外災害的錄影帶或影片。在放映前先介紹影片內容，並告訴學生認真、仔細的觀看。介紹完畢後，指定同學發表心得報告。

(2)指定幾位同學做觀後心得報告，教師再綜合歸納，並做補充說明。(3-1、3-2；4-1、4-2；5-1、5-2)

五、課後活動

1. 怎樣預防創傷？

答：例如小刀、剪刀、針等尖銳器具，在使用時要特別小心，用完立即放回原處，並要放在幼童拿不到的地方。

又如遞送利器時應以柄給人，拿著利器時不可亂跑，以防跌撞時傷及自己。

此外，不用的破玻璃瓶和金屬罐要立即丟棄，以免小孩玩弄。而玻璃、瓷器等碎片應立刻清洗，以防碎片傷人。

2. 想想你家的環境有那些不安全的情況？這些情況應該怎樣改善？

答：(1)浴室常常溼漉漉的，很容易發生意外；應該隨時保持乾燥，發現地板潮溼立刻

用拖把擦乾。

(2)媽媽用完的瓶瓶罐罐捨不得丟棄，堆放在廚房裏；應該把用不著的東西丟棄，以防跌傷或發生創傷。

(3)家裏的藥品沒有固定存放的地方，常常到處可見，萬一被小妹拿到吃了，後果真不堪設想；應該把藥品或其他危險有毒的東西注明名稱，並放在高處而固定的地方。

(4)家中的客廳及走道光線太暗，每次半夜起床都會撞到牆或桌椅；應該再更換照度較亮的燈或增加燈管。

(5)家中的熱水器使用太久了，現在點火時，都會發出可怕的聲音；應該請人來修理或更新，以免發生危險。

六、參考資料

1. 家庭安全與注意事項（注一）

意外災害引起之死亡高居我國十大死因第三位，更驚人的是一至十四歲兒童之第一大死因，竟為意外災害。意外災害會造成殘障，甚至死亡，抱憾無窮。因此必須提高警覺，預防意外的發生。

家庭意外事故之預防應注意：

(1)良好的照明設備 照明不足不僅會影響視力、工作效果和情緒，而且也容易發生意外事件。因此居屋周圍、樓梯以及各房間、走道均應有良好的照明，每一房間都應有電燈開關，如此由一房間到另一房間時，方可照亮通路。為老人與幼兒的安全起見，夜間最好留一盞燈，尤其是近廁所處。

(2)保護措施 屋內、外有可能使人摔跤之處，應設欄杆及把手（如圖 4-2-1）。為防孩童翻越窗戶，可加紗窗。

(3)清除走道 不論屋內外之走道，均應維持暢通，不可任意堆放玩具、工具等，以防摔傷。當幼兒學習走路時，應將有尖銳邊緣的家具

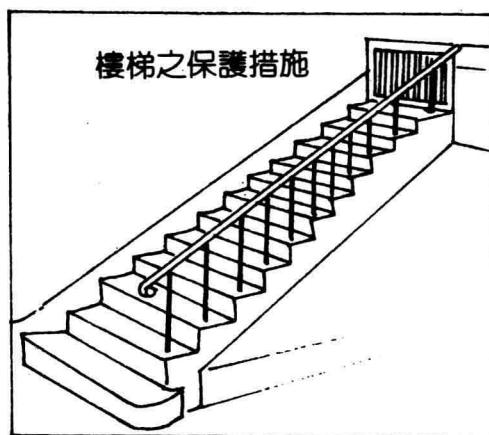


圖 4-2-1

移走，以防幼兒撞傷。

(4)其他預防措施 廚房和浴室是家庭意外事件發生最多的場所。茲分別說明：

①廚房——廚房內最好設有高低不同的廚櫃（如圖 4-2-2），以存放各種用品、用具等，調理臺上應收拾妥善，尤以刀子或其他尖銳的器具，易碎的碗、玻璃器皿等，更應存放於幼兒不易取到之處。幼兒也喜歡打開冰箱，應注意防止其躲入廢棄冰箱內發生意外。大人不在時，危險地方最好加鎖以防幼兒闖入。

②浴室——在浴室及浴盆內滑倒是很常見的，最好避免光滑的地面，並常洗刷清潔，浴盆內最好放置塑膠墊子及扶手，以防滑倒（如圖 4-2-3）。為病人、老人及小孩沐浴，最好將浴盆的水放好，並調到恰當溫度，再讓其進入沐浴。

以上所舉安全措施，可以預防許多意外災害的發生，可是不幸這些事項容易被疏忽，等到意外發生，卻已後悔莫及！

2. 家庭安全圖示及說明（如圖 4-2-4）。（注二）



圖 4-2-2



圖 4-2-3

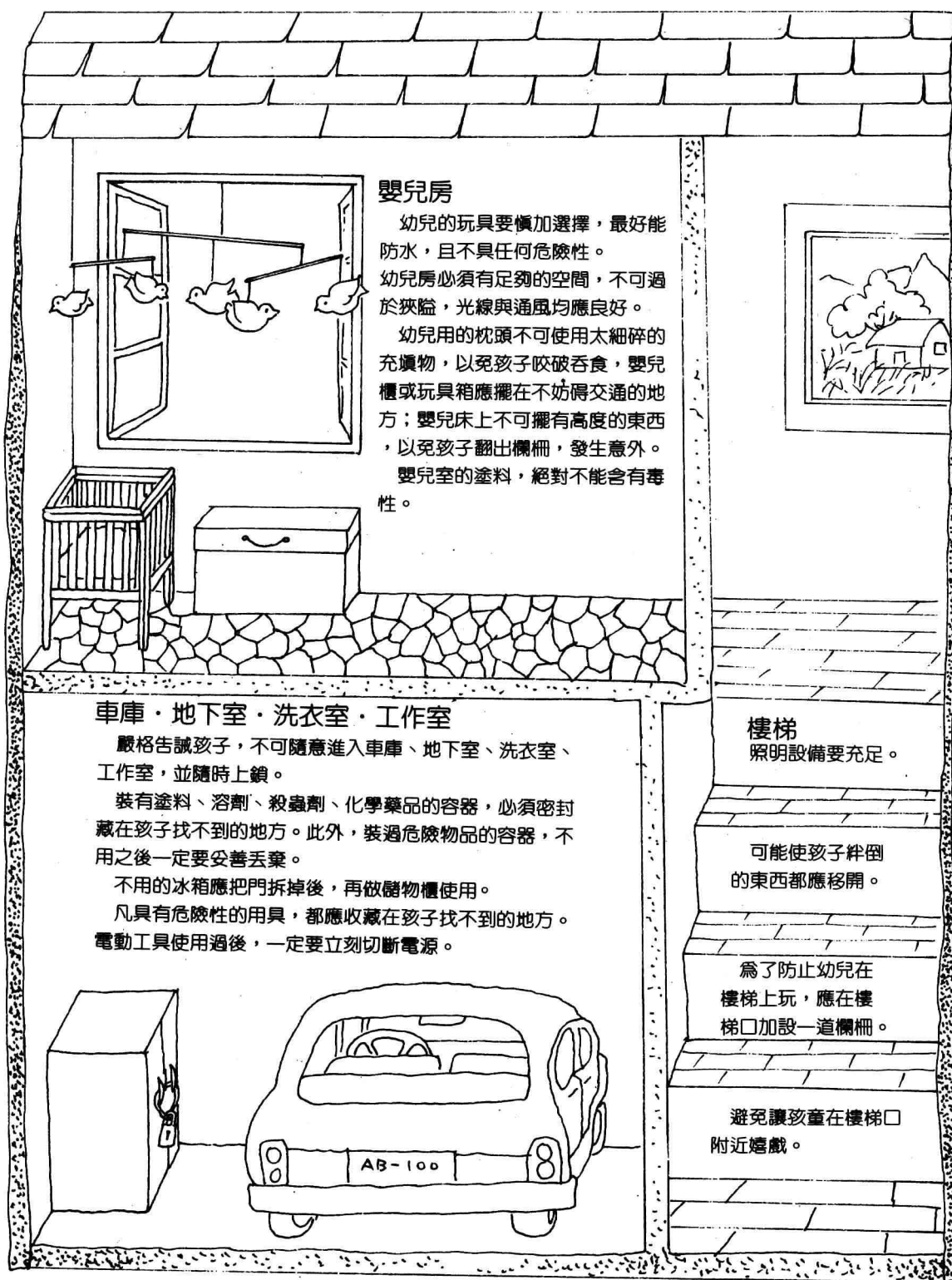


圖 4-2-4 (1)