

大學用書

健康教材教法

劉俊昌 編著



五南圖書出版公司 印行



大 學 用 書

健 康 教 材 教 法

劉 俊 昌 編 著

國立臺灣師範大學衛生教育系畢業
美國密西根大學公共衛生學院碩士
現任省立臺中師範學院講師

五南圖書出版公司印行



健康教材教法

中華民國 78 年 1 月初版

編著者 劉 俊 昌

發行人 楊 榮 川

發行所 五南圖書出版公司

局版臺業字第 0598 號

臺北市銅山街 1 號

電話：3916542

郵政劃撥：0106895-3

印刷所 茂榮印刷事業有限公司

板橋市雙十路 2 段 46 巷 22 弄 11 號

電話：2513529

基本定價：3.34 元

(本書如有缺頁或倒裝，本公司負責換新)

序

一個人對本身健康所做的種種決定主要是受到其於兒童時期所形成之價值觀念的影響。因此，健康教育之目標乃在於教導兒童，使他們能樂於接受並能欣賞一些可以獲得良好健康之價值決定。要能如此，則教師之教學就不止只是健康知識之傳授，而是要教給他們建立一生健康的做決定技巧。

本書編寫之主要目的乃在於提供讀者應付學生當前以至未來的種種健康問題之能力。第一章為緒論，第二章敘述兒童之特質，第三章至第五章分別為健康教學之計畫、技法與評價做一理論性的探討。第六章以後則對各個健康教育主題內容之教學基本概念與技術、方法做一般性的介紹，以供讀者參考、應用。至於健康教材或知識內容則不在本書敘寫範圍之內，讀者可視本身之教學需要，參考國內外有關書刊、雜誌，例如部定國民中小學健康教育教科書、健康教育教師手冊，以及其他有關衛生、保健或醫學等較為專門之書籍或刊物。

能够完成本書，首先要感謝母校國立師範大學衛生教育學系各位師長之教誨，尤其要感謝黃松元老師之資料提供與呂槃老師對本書編寫之建議與指導。省立臺中護校劉雅芳、李素琴，省立臺中師院林家蕙等三位同學不辭辛勞為本書謄稿、校稿，使本書得以順利付梓，在此一併申謝。

劉俊昌 謹誌

民國七十八年元月

健康教材教法

目次

序.....	1
第1章 緒論.....	1
一、健康的定義	1
二、健康教育的定義	5
三、如何做好健康教育	5
四、為何要實施健康教育	6
五、整體性的學校衛生計畫	8
六、摘要	13
第2章 兒童的特質.....	15
一、瞭解兒童身心發展的必要性	15
二、身體的成長與發育	15
三、發育方面的障礙	27
四、心理的需求	33
五、學習理論	37
六、摘要	40

第3章 健康教學計畫.....43

- 一、國小及幼稚園的健康教學範圍內容 43
- 二、課程的範圍（深度）與順序（進度）之擬定 46
- 三、教材的決定 48
- 四、價值之教學 51
- 五、課程之進行方式 53
- 六、健康教育課程之編擬 58
- 七、教學目標之編擬 68
- 八、摘要 73

第4章 健康教學之技術與方法.....77

- 一、教學方法與學習間的關係 77
- 二、價值澄清法 79
- 三、其他以語文和討論方式為主的教學方式 86
- 四、以行動為主的教學法 91
- 五、應用於健康教學的輔助教學媒體 96
- 六、摘要 102

第5章 健康教學之評量..... 105

- 一、測量與評鑑 105
- 二、教師必需具備的測量和評鑑技術 107
- 三、健康態度之測量 121
- 四、國小與幼稚園健康教育成績之考評 126
- 五、摘要 127

第6章 人體系統的教學技法	129
一、學習活動的設計	129
二、必需教導的基本概念	130
三、教學主題的循環式安排	131
四、價值本位教學活動	131
五、演劇法	135
六、演講、討論和報告教學法	138
七、實驗與觀察法	139
八、拼圖遊戲	144
九、揭示板	146
十、其他構想	147
第7章 個人衛生教學技法	149
一、必需教給兒童的概念	150
二、教學主題之循環式安排	150
三、價值澄清教學法	151
四、演劇法	152
五、演講、討論和報告法	152
六、實驗與示範法	153
七、遊戲與猜謎	158
第8章 與食物營養之教學技法	159
一、必需教給學生的概念	160
二、教學主題的循環式安排	161

三、價值本位教學法 162

四、遊戲法 163

五、其他方法 167

六、實驗與示範 170

第9章 心理衛生教學技法..... 173

一、必需教給兒童的概念 175

二、教學主題之循環式安排 176

三、價值澄清教學法 176

四、演劇法 179

五、實驗與示範法 180

六、遊戲法 181

七、海報製作 182

第10章 菸酒藥物使用之教學技法..... 185

一、必需教給學生的概念 185

二、教學主題之循環式安排 187

三、價值澄清教學法 188

四、實驗法 191

第11章 安全教育和急救教學技法..... 195

一、應該給學生的概念 195

二、教學主題的循環式安排 197

三、價值澄清教學法 197

四、演劇法 198

五、揭示板 203

第12章 環境衛生與環境保育教學技法…………… 205

一、培養兒童對自然環境之鑑賞力 205

二、必須教給學生的概念 206

三、教學主題之循環式安排 207

四、價值本位教學活動 208

五、演劇法 213

六、演講、討論和報告法 214

七、實驗與示範 215

八、遊戲 219

九、其他 220

第13章 性與家庭教育教學技法…………… 223

一、必需教給學生的概念 223

二、教學主題之循環式安排 224

三、價值澄清教學法 225

四、演劇法 228

五、其他方法 230

第14章 消費者衛生教學技法…………… 233

一、必需教給學生的概念 234

二、教學主題之循環式安排 235

三、價值本位教學活動 235

第15章 老年與老年衛生..... 239

一、必需教給兒童的概念 239

二、教學主題的循環式安排 240

三、價值澄清教學法 241

四、演劇法 243

五、演講、討論和報告法 244

六、其他教學法 245

參考資料..... 247

第 1 章

緒 論

一、健康的定義

聯合國世界衛生組織 (World Health Organization 簡稱 WHO) 於 1947 年給「健康」下了一個定義：「健康是指身體、心理和社會的安適狀態，不僅是指無病或不虛弱而已。」 (Health is a state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity)，這是多年以來被公認為健康最完整的定義。要能完全了解這個定義必需把健康的概念視為由幾個不同層面所構成，而且各個層面自行構成一個連續過程，在每一個連續過程裏，其範圍是由好延續到不好，或說是由多延續到少，亦即說是一種質或量方面的連續變異，這可由 Hoyman 氏 (1975) 所提出的「健康與疾病的生態模式」(ecologic model of health and disease) 加以說明，該模式 (如圖 1-1) 是由與健康——疾病連續過程 (health-illness continuum) 之週遭有關健康品質的多個層面來接近健康問題。在這個模式中，健康被視為是一種連續演變的過程，是一種行為之結果，而不是一種狀態。個人之健康與否受到個人之做決

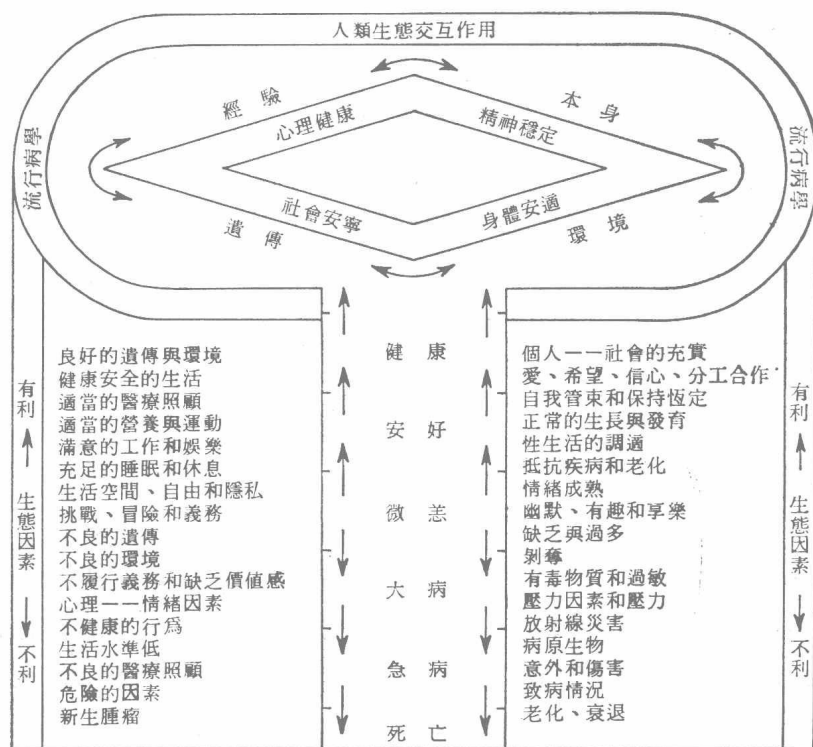


圖 1-1 Hoyman 氏的健康與疾病之生態模式
(Hoyman's ecologic model of health and disease)

定能力的影響，而個人身、心和社會方面與所處的環境間之交互作用狀況亦會影響其健康品質。

在 Burt 氏(1980)的生活方式分類中，更強調了個人意志與決心對健康的重要性。Burt對生活方式之分類請參考圖1-2。Burt 氏基本上認為，健康行為是由個人所選擇的行動過程來決定。他將人類之生活方式劃分為幾個部份。不過他認為我們必需同時應付這幾個因素，而不是分開於不同的時間來過他所分類的這幾個生活方式。Burt 氏

更進一步指出，這幾種因素可以形成一個網狀架構以讓我們發展有意義的健康教育。生活方式之實施可分為三個步驟：(1)找出所要的生活方式，(2)評價所選擇的生活方式或再評估個人的品質，(3)明確地選擇生活方式，或改變生活方式。



圖 1-2 Burt 氏的生活方式分類表
(Burt's taxonomy of life styles)

以下將這幾個生活方式略加定義：

1. 應付的生活方式 (Coping style) 此種方式是指每一個人必需學習去應付、處理生活方式。

2. 關係的生活方式 (Relating style) 關係的生活方式是指個人企圖克服孤獨感並且要獲得認識、欣賞以及被別人感到本身的重要性。

3. 做決定的生活方式 (*Decision making style*) 個人可以選擇由自己做決定、不做決定或要他人代為做決定之決定。

4. 冒險的生活方式 (*Risking-taking style*) 有些人可能冒較多的險，有些人則冒較少的險，做人必需在未來的酬賞與冒險的程度間權衡輕重。

5. 工作——創造的生活方式 (*Work-creating style*) 是指個人對工作之表現是否要有創造性、生產性或破壞性之生活方式。

6. 自我保護的生活方式 (*Self-conservation lifestyle*) 每個人的生活方式和健康習慣都與別人有所不同，對健康上所冒的險也就不同，小至齟齬，大至心肌梗塞。

7. 環境保護的生活方式 (*Enviromental conservaton style*) 個人應該認識個人對保護環境、保育自然資源的責任。

8. 休閒生活方式 (*Rest-relaxation style*) 選擇休息、放鬆，包括打坐（超物質的靜思）、生物回饋（自然、生理的恢復）和安眠劑的使用等方法。

9. 營養生活方式 (*Nutritional style*) 個人的飲食內容、時間、方式、地點、份量等等，都會影響個人之營養狀況。

10. 尋求快樂的生活方式 (*Pleasure-seeking style*) 這個生活方式，不僅指個人決定以何種方式，而且決定何時滿足快樂，或是否要尋求更多的快樂等。

11. 消費的生活方式 (*Consumer style*) 這是指個人如何評估其可獲得用品或服務之價值，範圍包括很廣，從衣著以至醫療照顧，和有關的健康產品等。

12. 整潔的生活方式 (*Grooming style*) 個人可以認定要使本身成為一個整潔的人或是一個邋邇的人。

兒童來自不同家庭，因此也帶許多不同的價值觀和行為模式到學校來。做為一個國小或幼稚園教師應該了解這些生活習慣的利弊。教師也必需了解本身對學生生活習慣的影響力。國小階段老師對學生的影響比任何其他階段老師的影響都大。因此，老師宜身體力行，以使自己達到最佳健康。如果老師本身在身體、社會和心理方面均能表現出健康愉快，則學生將會以老師為楷模，把這些優良行為習慣表現於日常生活中。

二、健康教育的定義

美國全國教育協會 (National Education Association 簡稱 NEA) 把健康教育定義為「為增進個人或社區衛生知識、態度和行為而提供的學習經驗之過程」。

由國小或幼稚園教師之觀點視之，健康教育是指以諸如提供知識、改變態度，以及影響行為等方式來發展並提供有計畫的學習經驗給兒童之過程。換句話說，健康教育即是協助兒童對有關健康問題做明智之抉擇以增進其個人、家庭和社區健康之一種過程。就理論而言，經過健康教育之實施，兒童將學習為個人健康負責，以增進其健康與幸福。要能如此，教師必須創造並促成學習經驗以發展兒童做決定的能力。如果兒童有良好的做決定的技巧，則他們必更能瞭解個人、家庭、同儕以及社會種種因素對生活品質的影響。

三、如何做好健康教育

要使健康教育做得成功，健康教育主題的選擇必需符合兒童的發

展程度，自幼稚園開始以至中學都需如此。並且除了正常的健康教育課程不可挪為他用外，亦可利用其他適當時間或於其他課程之內加入健康內容，才能確實發揮效果。

健康教育要能真正發揮作用，則教學必需能影響學生做決定的技能。要能如此則不只重視健康知識的傳授，尚需包括態度與習慣之培養。亦即要把認知的學習和情意的學習統合起來，也就是 Brown (1974) 所講的匯流的教育 (Confluent education)。簡言之，如果教師能同時提供認知和情意的學習經驗給學生，則他們就較能對健康行為做決定。

只做認知方面的教學——呈現健康知識給學生——其實是不夠的。因為徒具知識無法導致行為的改變。我們過去各級學校的健康教學以至於在社區裏的公共衛生教學所以會成效不彰，主要問題即在於此，因為過份強調對象羣衆或學生的認知學習，非但枯燥無味，而且無法讓他們身體力行。教給學生的知識必需個別化，使它成為自己所有。要能如此，則教學宜重視情意學習的層面。

四、為何要實施健康教育

有效的健康教育可以確保健康與幸福。假如全國國民能接受較多健康教育，則可增進我們的國力，確保國家富強。國民健康不良，體弱多病，非但是本身的不幸，也會給國家與社會帶來不安與危險。

我們可由以下種種問題看出我們國民健康之狀況：

(一) 中老年慢性病問題

近年來，我國臺灣地區十大死因多為中老年慢性疾病，以民國76

年爲例，爲首的是惡性腫瘤，其後依次爲腦血管疾病、意外災害、心臟病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、糖尿病、支氣管炎、肺氣腫及氣喘、肺炎和自殺等。這些疾病多與生活方式有關，如果能及早於幼稚園、國小階段，有效實施健康教育，爲這些慢性病做好預防工作，將會使它們的發生率大爲降低。

(二)個人衛生問題

除了上述的中老年疾病可由有效的健康教育而預防或減輕之外，個人衛生問題也可經由健康教育之實施而得到改善。這些問題範圍包括很廣，例如：個人衛生問題，酒精濫用，藥物濫用，肥胖，齲齒，意外災害與中毒，以及其他種種與個人衛生有關的問題。

(三)社區衛生問題

社區衛生問題包羅範圍亦很廣，例如：

1. 性病的傳染問題 據近年來有關的研究發展，蔓延範圍較廣而且受感染的年齡有下降之趨勢。

2. 十來歲青少年懷孕問題 由於家庭管教方式的鬆弛和社會風氣與道德之轉變，十來歲未婚少女懷孕問題亦不斷在增加之中。

3. 環境衛生問題 空氣污染、水污染、垃圾問題、有毒化學物質、噪音等等。

(四)消費者衛生問題

這方面的問題越來越重要，也漸漸引起國人和業者之關切。消費者，不分年齡，不分性別均必需對所購買的健康服務或健康產品有所了解。很不幸地，尤其近數年來，民衆因本身觀念之錯誤或廣告之誤