

9th Edition

現代健康教育

—從學前到八年級的健康教育教材教法

Teaching Today's Health

作者：David J. Anspaugh; Gene Ezell

總校閱：賴香如

譯者：賴香如、蔡春美、吳麗玉
(依章節順序排列)

9th Edition

現代健康教育

—從學前到八年級的健康教育教材教法
Teaching Today's Health

作者：David J. Anspaugh; Gene Ezell

總校閱：賴香如

譯者：賴香如、蔡春美、吳麗玉
(依章節順序排列)

國家圖書館出版品預行編目

現代健康教育：從學前到八年級的健康教育教材教法／
David J. Anspaugh; Gene Ezell 作；賴香如、蔡春美、吳
麗玉譯． -- 初版 -- 臺北市：華騰文化，2011.01
536 面；19×26 公分
譯自：Teaching Today's Health
ISBN 978-986-6654-68-8（平裝）
1. 衛生教育 2. 教材教學 3. 中小學教育
523.33 99024240

現代健康教育

從學前到八年級的健康教育教材教法

Teaching Today's Health

作者／David J. Anspaugh; Gene Ezell

總校閱／賴香如

譯者／賴香如、蔡春美、吳麗玉

負責人／黃月娥

出版者／華騰文化股份有限公司

劃撥帳號：19103963

登記證：局版北市業字第 1128 號

地址：11661 台北市忠順街二段 85 巷 1 弄 35 號 1 樓

電話：02-29379078

傳真：02-29371162

E-mail：farternng@gmail.com

<http://www.farternng.com.tw>

總經銷：禾楓書局有限公司

劃撥帳號：19104589

地址：11661 台北市忠順街二段 85 巷 1 弄 35 號 1 樓

電話：02-29371703

傳真：02-29375126

出版日期／2011 年 1 月初版

ISBN / 978-986-6654-68-8

定價／新台幣 650 元

版權所有 翻印必究

書碼：F220

Authorized translation from the English language edition, entitled TEACHING TODAY'S HEALTH, 9th Edition, ISBN: 0321596773 by ANSPAUGH, DAVID; EZELL, GENE, published by Pearson Education, Inc, publishing as Benjamin Cummings, Copyright © 2010.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE TRADITIONAL language edition published by FARTERNG CULTURE CO., LTD., Copyright © 2011.

學習單

學習單 4-1	運用盾牌活動來確認與評量個人價值觀.....	2
學習單 7-1	情緒和我	3
學習單 7-2	我是誰	4
學習單 7-3	壓力	5
學習單 10-1	血流	6
學習單 12-1	我的家庭樹	7
學習單 12-2	月經	8
學習單 14-1	吸入劑的危害	9
學習單 14-2	賓果	10
學習單 16-1	我得到的協助	11
學習單 16-2	布穀鳥知道	12
學習單 18-1	營養	13
學習單 18-2	食物標籤	14
學習單 20-1	陌生人安全	15
學習單 22-1	逛街	16
學習單 26-1	列出環境的問題	17
學習單 26-2	固體廢棄物	18
學習單答案		19

學習單 4-1

運用盾牌活動來確認與評量個人價值觀

姓名

日期

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

1. 你可以做得很好的事，將它寫出或畫出來。
2. 你想要讓它變得更好的事，將它寫出或畫出來。
3. 對於一項你覺得很難去改變的事，寫出你的感受。
4. 什麼是你做過的事中最令你引以為傲的，將它寫出來。

5. 說說令你感到快樂的事。
6. 說說令你感到傷心的事。
7. 說說你想要在你的人生中做什麼事。
8. 寫出三個字（或詞）來告訴人家你是個怎樣的人。

學習單 7-1

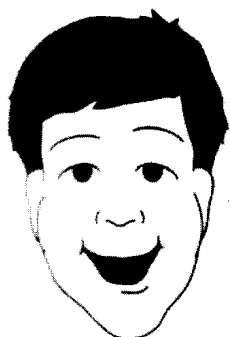
情緒和我

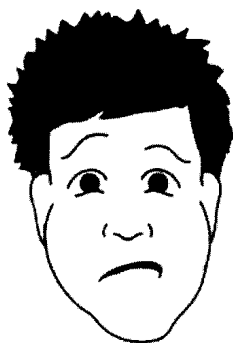
姓名

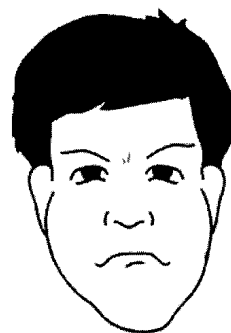
日期

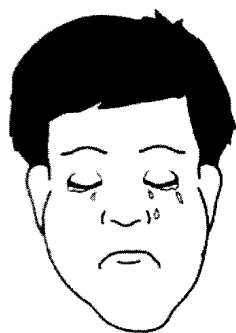
以下的每一個表情，請寫下他的情緒

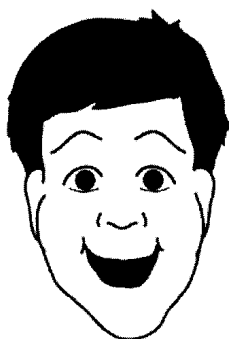
快樂、悲傷、憤怒、興奮、滿意、害怕

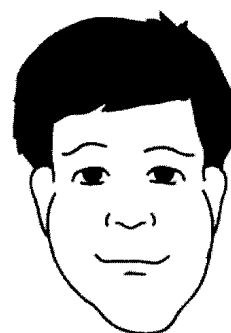












學習單 7-2

我是誰

姓名

日期

回答以下的問題並和同學分享之後，老師會讓全班來猜，這答案是誰寫的。

1.我最喜歡做的兩件事是_____

2.我最喜歡的食物是_____

3.我最喜歡的電視節目是_____

4.我最好的功課科目是_____

5.我最喜歡自己的是_____

6.朋友應該_____

7.假如我能改變自己，我最想改變的是_____

8.我很特別，因為_____

9.我的哥哥／姐姐是_____

10.我最喜歡的活動是_____

11.描述我自己可以用的三個字是_____

學習單 7-3

壓力	姓名
	日期

寫下發生在你身上有壓力的事

壓力事件 _____

發生時間 _____

事件內容 _____

我如何處理 _____

學習單 10-1

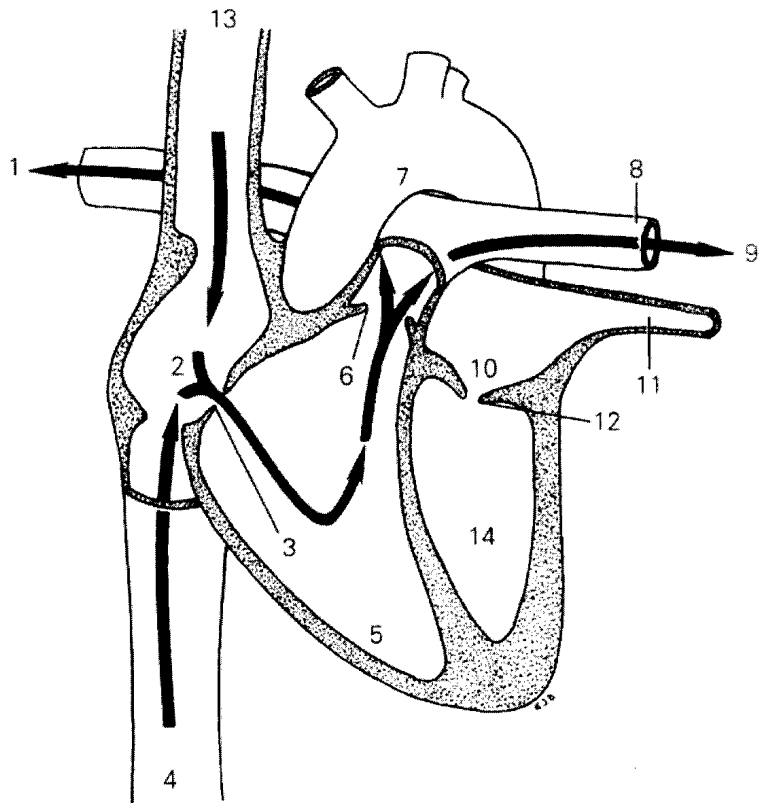
血流

姓名

日期

指出心臟圖每一部位的名稱，填入以下字庫的名詞，每個名詞只能用一次。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____



字庫

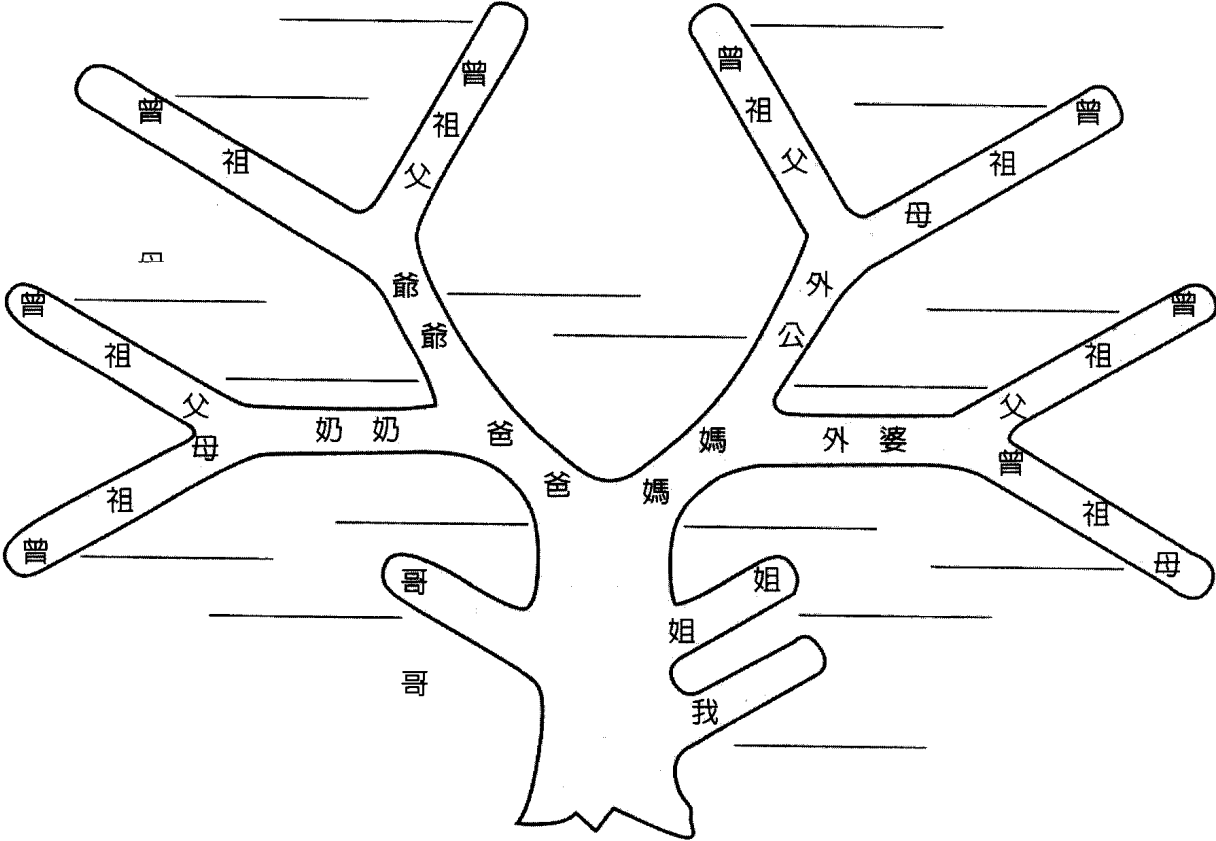
- | | |
|-----|------|
| 到左肺 | 肺靜脈 |
| 右心室 | 二尖瓣 |
| 右心房 | 左心房 |
| 三尖瓣 | 下腔靜脈 |
| 到右肺 | 主動脈 |
| 肺動脈 | 左心室 |
| 肺瓣膜 | 上腔靜脈 |

學習單 12-1

我的家庭樹

姓名

日期



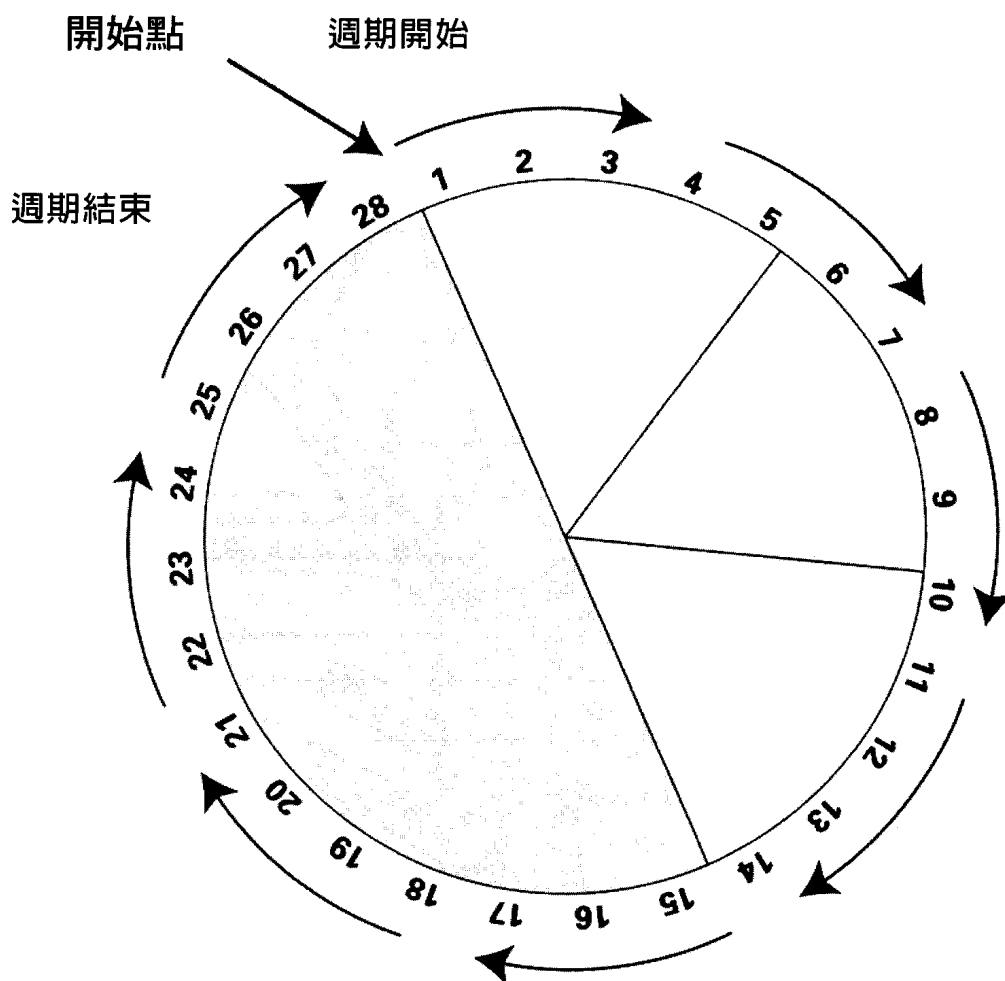
學習單 12-2

月經

姓名

日期

下圖是 28 天的月經週期圖，在圖的區塊旁邊正確標出下列 4 個階段。



- A、子宮壁很薄
- B、月經開始
- C、當卵排出時，子宮壁變厚
- D、子宮壁開始增厚，且排卵

資源來源：Worksheet reproduced by permission of Tambrands, Inc., Lake Success, New York 11042 © 1989 Tambrands, Inc.

學習單 14-1

吸入劑的危害	姓名
	日期
第一部分寫下老師告訴你的吸入劑危害，第二部份寫下你喜歡的活動，說出如果使用吸入劑將會對你喜歡的這些活動造成什麼影響。	
第一部份：危害 1. 肝炎_____ 2. 肌肉無力_____ 3. 免疫系統變差_____ 4. 協調能力受影響_____ 5. 思考能力_____ 6. 死亡_____	
第二部份：喜歡的活動 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	
這些活動受到使用吸入劑的影響有哪些？	
現在	之後
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

學習單 14-2

賓果

姓名

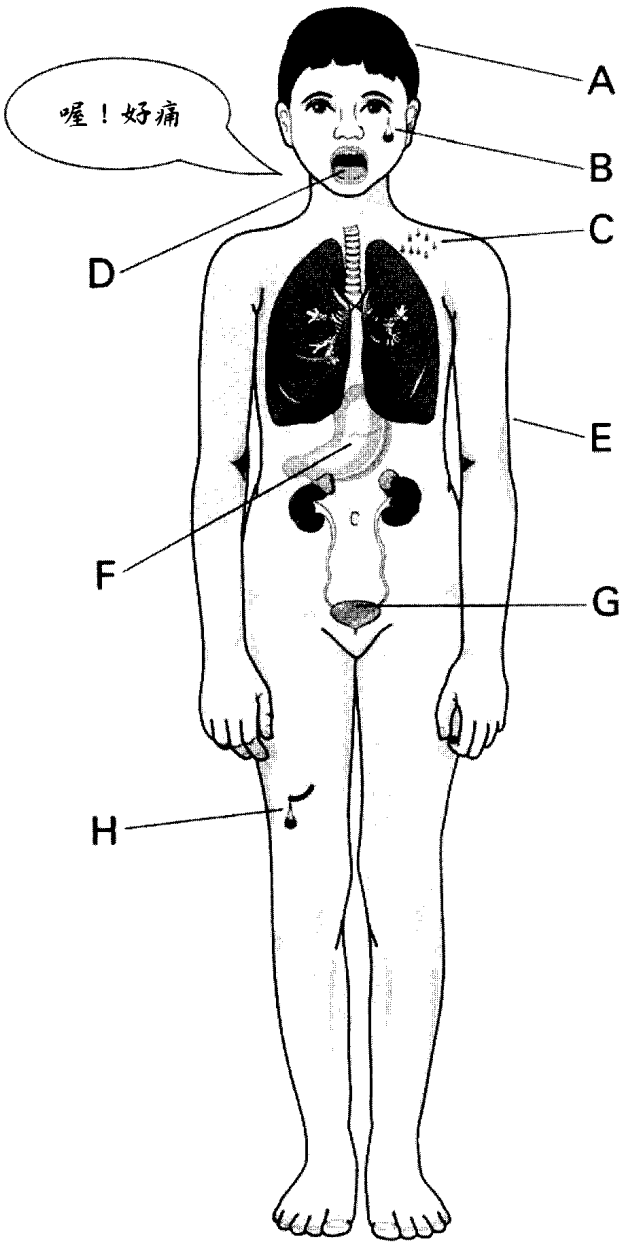
日期

以下問題你認為答案是「對」或「錯」，請寫在空格裡。

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

1. 家庭不是造成有藥物依賴性的人用藥的原因。
2. 在好的家庭中，不會發生藥物依賴性。
3. 與信任的人討論有關用藥的問題是有幫助的。
4. 有藥物依賴性問題家庭的家人不需要協助。
5. 除非特別的協助，有藥物依賴性的人無法停止用藥。
6. 家人可以透過仁慈和做好的事以協助有藥物依賴性的人停止用藥。
7. 有藥物依賴性的人是得了一種病。
8. 壞小孩導致父母酗酒。
9. 依賴藥物的人不愛家人。

學習單 16-1

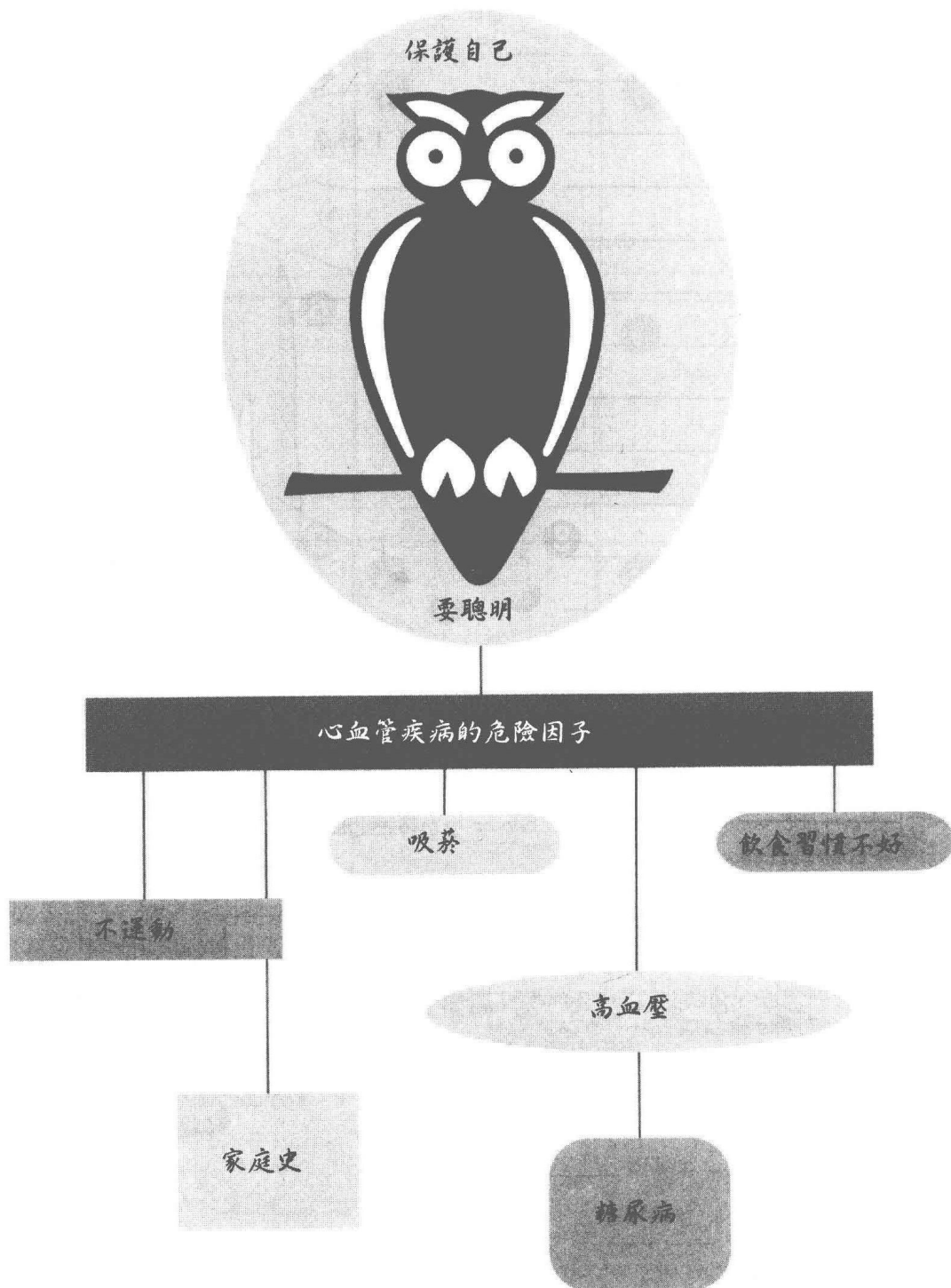
我得到的協助	姓名
	日期
A、疼痛 _____ _____ B、眼淚 _____ _____ C、流汗 _____ _____ D、唾液 _____ _____ E、皮膚 _____ _____ F、胃痛 _____ _____ G、尿液 _____ _____ H、流血 _____ _____	 喔！好痛

學習單 16-2

布穀鳥知道

姓名

日期



學習單 18-1

營養	姓名
	日期
右半欄是營養素的名稱，左半欄的食物包含哪一類營養素？在每一種食物前的橫線上寫出所含營養素。每一種食物可能含一種以上的營養素。	
_____ 1.花生 _____ 2.西瓜 _____ 3.鈣 _____ 4.全麥麵條 _____ 5.玉米油 _____ 6.葉酸 _____ 7.鈉 _____ 8.糙米 _____ 9.奶油 _____ 10.維他命 D _____ 11.雞肉 _____ 12.馬鈴薯 _____ 13.鉀 _____ 14.蛋 _____ 15.維他命 C	A、碳水化合物 B、蛋白質 C、脂肪（脂質） D、水 E、維他命 F、礦物質

學習單 18-2

食物標籤

姓名

日期

依照左邊的食物標籤圖，回答以右列問題：

營養成分	
每一份：1 杯（228 克）	
內容物所含份數：2	
每一份的量	
熱量 260	脂肪的熱量 120
% 每日建議量*	
全脂肪 12 克	20%
飽和脂肪 5 克	25%
反式脂肪 3 克	
膽固醇 30 克	10%
鈉 660 毫克	28%
全碳水化合物 31 克	10%
膳食纖維 0 克	0%
糖 5 克	
蛋白質 5 克	
維他命 A 4%	
維他命 C 2%	
鈣	15%
鐵	4%
*每日建議量百分比依據一日 2000 大卡設計。你的每日建議量基於你所需熱量，可能較高或較低	
	卡路里 2000 2500
全脂肪	低於 65 克 80 克
飽和脂肪	低於 20 克 25 克
膽固醇	低於 300 毫克 300 毫克
鈉	低於 2400 毫克 2400 毫克
全碳水化合物	300 毫克 375 毫克
膳食纖維	25 克 30 克

- 1.這食物每份含幾克脂肪？
- 2.這食物含碳水化合物佔每日建議量多少百分比？
- 3.每份含幾克糖？
- 4.這食物含哪兩種維他命？
- 5.這食物含哪三種礦物質？
- 6.這個食物包裝裡含幾杯？
- 7.這食物含飽和脂肪佔每日建議量多少百分比？
- 8.這食物每份含多少卡路里？
- 9.一份有多少？
- 10.這食物每份含幾克膳食纖維？