

1. CMU I-Lab

CMU I-Lab 創意發想實驗室 **韌**學堂

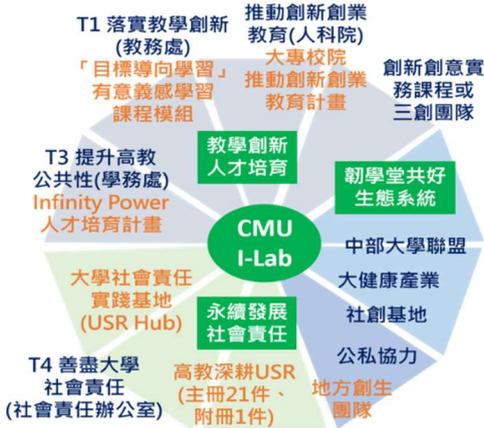


價值主張：

CMU I-Lab 作為「學生為主體」的創新創意實踐基地
培育具備 SDGs 關懷 與 創業家精神 的大健康產業人才

I 是從創意發想 **Innovation & Inspiration** 開始，加速孵化 **Incubation**，產生社會衝擊與未來生涯的無限可能 **Impact & Infinity**

韌(Resilience)是面對未來快速變動下，能夠洞察時代需求、開創新局面的領袖，所需具備的**創新力**與**調適力**，即創業家精神；韌亦是一種**創新學習(Learn)模式**

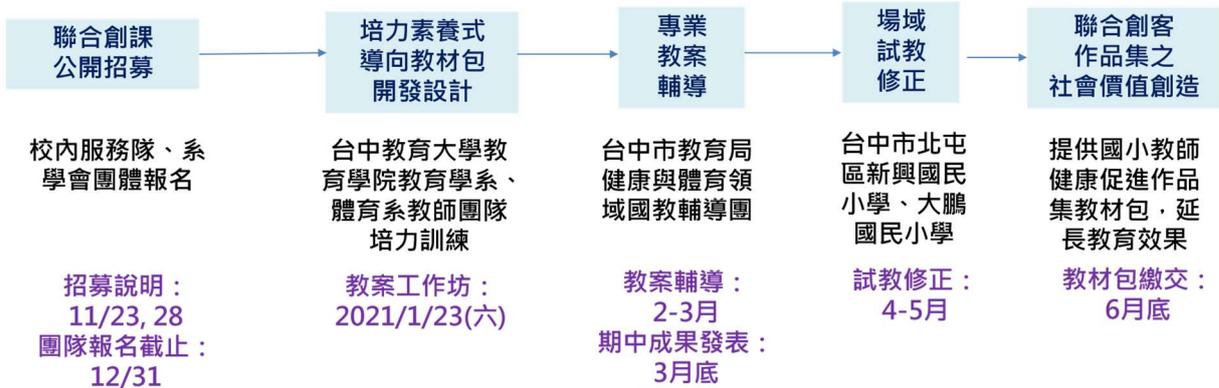


2. CMU I-Lab x 學生服務隊「健康促進聯合創課計畫」

具SDGs關懷
參與社會服務實踐



利他創生
社會創新
地方創生



3. 十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域

108 課綱以素養式教學，強調學生核心素養與學習重點，因此課綱結構包括：
總綱核心素養（三面九項）+學習重點（學習表現+學習內容）

108課綱-十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域

總綱核心素養(三面向、九項目)



學習重點 = 學習表現 + 學習內容

學習表現	次項目
認知	健康知識
	技能概念
	運動知識
情意	健康覺察
	健康正向態度
	體育學習態度
技能	健康技能
	生活技能
	技能表現
行為	自我健康管理
	健康倡議宣導
	運動計畫
	運動實踐

學習內容主題	次項目
A.生長、發展與體適能	生長、發育、老化與死亡
	體適能
B.安全生活與運動防護	安全教育與急救
	藥物教育
	運動傷害與防護
C.群體健康與運動參與	健康環境
	運動知識
D.個人衛生與性教育	個人衛生與保健性教育
	休閒運動
E.人、食物與健康消費	人與食物
	健康消費
F.身心健康與疾病預防	健康心理
	健康促進與疾病預防
G.挑戰類型運動	
H.競爭類型運動	
I.表現類型運動	

參考資料：十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域

其中重點在學習重點的「學習表現（參考附表1）」與學習內容（附表2依衛福部健康促進議題對應108課綱學習內容主題）

衛福部健康促進學校議題

視力保健、口腔保健、健康體位(含營養教育)、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、藥物濫用防制、安全急救教育、心理衛生、傳染病防治、菸檳防制、或其他相關健康促進議題

108課綱(十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域)

總綱核心素養(三面九項)

學習重點 = 學習表現 + 學習內容



學習表現	次項目
認知	健康知識
	技能概念
情意	健康覺察
	健康正向態度
技能	健康技能
	生活技能
行為	自我健康管理
	健康倡議宣導

學習主題	年級	學習內容
B.安全生活與運動防護 b.藥物教育	低	Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。
	中	Bb-II-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
	高	Bb-III-1藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢 Bb-III-2成癮性物質的特性及其危害 Bb-III-4拒絕成癮物質的健康行動策略



(完整課綱下載：<https://www.naer.edu.tw/files/15-1000-14731,c639-1.php>)

附表 1：108 課綱學習重點之學習表現與對應其項目學習目標

學習表現	次項目	學習目標
1.認知	a.健康知識	認識基本的健康常識。
		認識健康的生活習慣。
	b.技能概念	舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。
	c.運動知識	認識身體活動的基本動作。
		認識基本的運動常識。
d.技能原理	描述動作技能基本常識。	
2.情意	a.健康覺察	發覺影響健康的生活態度與行為。
		感受健康問題對自己造成的威脅性。
	b.健康正向態度	接受健康的生活規範。
		願意養成個人健康習慣。
	c.體育學習態度	表現尊重的團體互動行為。
		表現認真參與的學習態度。
	d.運動欣賞	專注觀賞他人的動作表現。
		接受並體驗多元性身體活動。
3.技能	a.健康技能	嘗試練習簡易的健康相關技能。
		能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
	b.生活技能	能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
		能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。
		能於生活中嘗試運用生活技能。
	c.技能表現	表現基本動作與模仿的能力。
		表現安全的身體活動行為。
d.策略運用	應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	
4.行為	a.自我健康管理	能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
		養成健康的生活習慣。
	b.健康倡議宣導	發表個人對促進健康的立場。
	c.運動計畫	認識與身體活動相關資源。
		選擇適合個人的身體活動。
	d.運動實踐	願意從事規律身體活動。
		利用學校或社區資源從事身體活動。

附表 2：衛福部健康促進學校議題對應 108 課綱「健康與體育」學習內容主題

衛福部健康促進議題	108 課綱學習內容主題	年級	學習內容
① 口腔保健	D. 個人衛生與性教育 a. 個人衛生與保健	低	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性
		中	Da-II-1 良好的衛生習慣 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法
		高	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能
② 視力保健	D. 個人衛生與性教育 a. 個人衛生與保健	低	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性
		中	Da-II-1 良好的衛生習慣 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法
		高	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能
③ 健康體位-營養教育	E. 人、食物與健康消費 a. 人與食物	低	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物 Ea-I-2 基本的飲食習慣
		中	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素
		高	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全
③ 健康體位-健康消費	E. 人、食物與健康消費 b. 健康消費	低	Eb-I-1 健康安全消費的原則。
		中	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。
		高	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
③ 健康體位-體適能	A. 生長、發展與體適能 b. 體適能	低	Ab-I-1 體適能遊戲。
		中	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。
		高	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。
④ 全民健保(含正確用藥)	B. 安全生活與運動防護 b. 藥物教育	低	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。
		中	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
		高	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略
⑤ 性教育	D. 個人衛生與性教育	低	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。

	b.性教育	中	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。
		高	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
⑥ 藥物濫用防制	B.安全生活與運動防護	低	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
	b.藥物教育	中	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Fb-II-3 正確就醫習慣
	F.身心健康與疾病預防 b.健康促進與疾病預防	高	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。
⑦ 安全急救教育	B.安全生活與運動防護	低	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。
	a.安全教育與急救	中	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧
		高	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法
⑧ 心理衛生	F.身心健康與疾病預防	低	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。
	a.健康心理	中	Fa-II-1 自我價值提升的原則 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。
		高	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧
⑨ 傳染病防治	F.身心健康與疾病預防	低	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。
	b.健康促進與疾病預防	中	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。

		高	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。
⑩菸癮防制	B.安全生活與運動防護 b.藥物教育	低	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。
		中	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。
		高	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略
⑪其他健康促進議題 運動防護	B.安全生活與運動防護 c.運動傷害與防護	低	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。
		中	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。
		高	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。

附表 3：108 課綱之核心素養的內涵(三面九項)

面向	項目	說明
自主行動	身心素質與自我精進	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。
	系統思考與解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
	規劃執行與創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。
溝通互動	符號運用與溝通表達	具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。
	科技資訊與媒體素養	具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。
	藝術涵養與美感素養	具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。
社會參與	道德實踐與公民意識	具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。
	人際關係與	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。

	團隊合作	
	多元文化 與 國際理解	具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。

其他-網路教案範例：

1. 口腔衛生
<http://blog.ilc.edu.tw/blog/index.php?op=printView&articleId=569734&blogId=5903>
2. 視力保健
<http://163.19.1.137/dyna/data/user/hs1273/files/201207192240233.pdf>
3. 性教育議題
<http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe213608/3-1-4.pdf>
4. 菸癮防治
<http://web.npes.ptc.edu.tw/test/modules/tadnews/index.php?nsn=711>
5. 全民健保(含正確用藥)
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=dHlrZXMudG4uZWR1LnR3fHNhfGd4OjVkMTAzZmIxNTFiYjRmNDU>
6. 安全教育與急救
http://120.116.66.2/hps/uploads/tad_uploader/user_2/file/5bbf0a543c793c31812530cb9612fb7a.pdf
7. 藥物濫用防制
<https://course108.chc.edu.tw/schools/108&&074683&&19&&%E8%97%A5%E7%89%A9%E6%BF%AB%E7%94%A8%E6%95%99%E6%A1%88%E4%B8%8A.pdf/open>
8. 健康體位
<https://drive.google.com/file/d/1ujQCHQoeQhdgD54ZUih5yBeAj4ENthVg/view>
[http://affairs.ymhs.tyc.edu.tw/health/fileList/%E6%A8%99%E6%BA%96%E5%9B%9B%E3%80%81%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E5%8F%8A%E6%B4%BB%E5%8B%95/%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E7%AB%A0%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%AB%94%E4%BD%8D%E5%A4%A7%E4%BD%9C%E6%88%B0\(%E6%95%99%E6%A1%88\).pdf](http://affairs.ymhs.tyc.edu.tw/health/fileList/%E6%A8%99%E6%BA%96%E5%9B%9B%E3%80%81%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E5%8F%8A%E6%B4%BB%E5%8B%95/%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E7%AB%A0%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%AB%94%E4%BD%8D%E5%A4%A7%E4%BD%9C%E6%88%B0(%E6%95%99%E6%A1%88).pdf)
9. 心理衛生
<http://blog.ilc.edu.tw/blog/index.php?op=printView&articleId=700805&blogId=21342>
10. 傳染病防治
http://doc.rfes.ntpc.edu.tw/eweb/module/news/news_updata/chin/news_0706103923.pdf
11. 更多教案可上臺灣健康促進學校
<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>