

### 第三章 健康殺手——慢性病與傳染病

學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
了解環境與疾病的關係。	<p>～課程開始～</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 教師準備：教師準備音響設備，並請學生在課前尋找近兩年來的慢性病、傳染病新聞各一則，透過網路或報章雜誌搜尋此一慢性病與傳染病之相關資料。</p> <p>2. 引起動機：教師詢問學生「慢性病是什麼」、「誰會罹患慢性病」、「近年來有什麼傳染病正在流行」。</p>	<p>1.教學 PPT</p> <p>2.學習單</p> <p>3.主題光碟</p>	10'	<p>1. 筆試</p> <p>2. 活動探索問題的完成度。</p>
	<p>二、發展活動</p> <p><b>【活動一】臺灣地區十大死因。</b></p> <p>1. 教師統計學生蒐集的疾病相關新聞中，有哪些列在十大死因中。</p> <p>2. 教師帶領學生分析課本 37 頁表 3-1，讓學生了解數十年來，臺灣地區十大死因由傳染病為主轉變為以慢性病為主的原因。</p>		25'	
	<p><b>【活動二】檢視自己的健康狀況。</b></p> <p>1. 請學生閱讀課本 36 頁的兩個案例，教師說明慢性病與傳染病不是老年人或體弱者才會罹患。</p> <p>2. 請學生拿出新生入學體檢資料，透過課本 39 頁檢視自己的身體狀況，教師再與學生一同找出導致健康不佳的問題點。</p>		25'	
學會辨識青少年常見的慢性疾病。				
認識慢性病的危險因子與預防方法。				

<p>建立評估與改善自身健康的技巧。</p> <p>學習預防與治療慢性病、傳染病應具備的自我照護能力。</p>	<p><b>【活動三】</b>了解代謝症候群。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放代謝症候群宣導廣告——擁抱篇（可至衛生福利部國民健康署健康九九網站下載）給學生欣賞。</li> <li>2. 教師說明何謂代謝症候群，並請學生填寫課本 41 頁活動探索，判斷自己在代謝症候群方面的危險因子。腰圍可於課堂上測量，血壓值可運用健康檢查資料，另外 3 項則需透過抽血檢驗。</li> <li>3. 教師說明代謝症候群的預防方法： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)健康飲食：教導學生了解健康飲食的重要性，並能作出正確的決定，不論是家庭料理或外食都要落實健康飲食原則，為自己的健康把關。</li> <li>(2)規律運動：教導學生訂定「一週運動計畫表」，評估執行的困難點與解決方法。</li> </ol> </li> <li>4. 教師請學生於課堂後一週實施課本 44~45 頁的「代謝症候群作戰計畫」。</li> </ol>		50'	
<p>重視疾病與環境的關係。</p>	<p><b>【活動四】</b>認識肺結核。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放莫札特或蕭邦撰寫的曲目給學生欣賞。</li> <li>2. 教師介紹幾位因罹患肺結核而去世的名人，如莫札特、蕭邦、林黛玉、《茶花女》中的瑪格麗特等。</li> <li>3. 教師說明肺結核的歷史，並分析疫情再次擴大的可能原因，強調傳染病防治的重要性，以及許多新興疾病崛起的原因與防治方法。</li> </ol>		10'	<p>學生能在生活中落實健康飲食，訂定「一週運動計畫表」，評估執行面。</p>
			30'	<p>學生能認識肺結核的發展歷程與威脅性。</p>

<p>了解人與病原體、環境之間的關係，並建立全球防疫觀念。</p> <p>培養「預防傳染病人人有責」的觀念。</p> <p>願意建立健康生活型態，預防慢性病。</p> <p>建立對社區健康的責任。</p>	<p>4. 防疫工作人人有責：教師說明肺結核感染原因，以及如何杜絕各項要素。此外，藉著近年來的新聞事件教導學生「全球防疫」的概念，強調自我健康管理原則與重要性，讓學生了解自我健康管理對環境造成的影響。</p> <p>5. 教師簡介衛生福利部對肺結核患者的相關政策以及投藥原則，除了免除學生對肺結核的恐懼，也鼓勵他們幫助身邊罹患此病的親朋好友。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師歸納：慢性病與傳染病的防治，我們需要建立良好的健康概念，不僅留意自己的健康，也要配合政府單位的政策宣導，盡到照顧自己、保護社會環境與他人健康的責任。</p> <p>2. 課後評量。</p> <p>～課程結束～</p>		<p>30'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>學生能認識政府現階段的肺結核相關政策。</p> <p>學生能理解慢性病與傳染病的防治法則，並盡力落實。</p>
--	--	--	----------------------------------	--