

# 健康教育桌遊

## 教學體驗與策略討論

台南市復興國中 賴秀惠

# 今日要介紹的兩套健康教育桌遊



食品中毒

慢性病防治

## 慢慢靠近你



強化『非健康教育專長教師』教學專業能力計畫

高蕙亭 王君豪  
施怡鈴 葉素如  
游秀綾 彭偉堯

# 安吃S



Is Your Food Safe?

## 預防食安危機行

### 想一想

為什麼學校營養午餐會留備份？又為什麼需要保存兩天的時間呢？

## 急性食物中毒的處理

常見的急性食物中毒具有潛伏期短的特性，常伴隨急性腸胃炎症狀；中毒後，所以當吃下食物後，常伴隨不適症狀，如嘔吐、腹瀉、腹痛，伴隨發燒等症狀。

當發生疑似食物中毒的症狀時，盡量不再吃任何東西，並將食用過的食物殘餘物、食物盛裝容器，以及排泄物或身邊可疑物一起送至醫院，作為醫生診斷施救的參考，以利通報處理完成。

當醫療院所遇到食物中毒案件時的處理步驟(圖2-2-9)。

# 七、八年級 飲食的安全衛生

接獲疑似食物中毒病患送醫治療。



保留患者的剩餘食物、嘔吐物與排泄物，將之密封並留存於低溫冷藏，不可冷凍，以方便提供衛生單位檢驗。



由急診室或相關單位立刻通報當地衛生局。



↑圖2-2-9 醫療院所食物中毒處理流程示意圖

### 想一想

你有仔細觀察家中的冰箱嗎？你家冰箱是否經常放滿呢？冰箱中是否有擺放過期食品呢？

其實冷藏室若是存放過多食品，會導致冷氣對流差，而影響食品保存新鮮度。而過期的食品會提高細菌交叉汙染的機會，更加速冰箱內細菌繁殖，建議每次購買適量食品。

## 居家食物中毒預防

### 一、食品需迅速處理

食品買回家後，不論生食或熟食，要分開盡快處理；肉品、蛋品與海鮮應先存放於冰箱冷藏庫，保存於低溫狀態下，能有效減緩微生物增殖速度，並減緩肉中酵素作用及保持肉品新鮮度。每次煮食的分量以一次可以吃完為主，且煮好後立刻食用，不要在室溫中放置過久。若已發出腐臭味，表示食物已經變質，強行食用可能會導致食物中毒。

### 二、確實保鮮與充分煮沸

通常新鮮食物置於冷藏室(4°C以下)可保鮮一星期，置於冷凍室(-18°C以下)可保鮮一個月，但還是盡快食用才安全。如果沒有食用完畢，要盡快放進冰箱避免微生物快速孳生，下次食用前再進行煮沸的動作。食物在食用前充分煮熟，是預防食物中毒最好的方法，大部分的細菌在加熱過程中會被消滅。

所謂「病從口入」，大家若能夠在飲食進入口中之前，運用所學的各项原則審慎評估安全與衛生，才能夠真正安心享受大快朵頤的美食之樂。

### Go健康 居家飲食衛生檢視

各位同學也可以檢視一下，自己家的食材處理方式是否符合以下原則。

- 生食、熟食分開處理。
- 煮食分量合乎用餐人數。
- 食物在食用前充分煮熟。
- 定期整理冰箱，確保食物新鮮度。
- 肉品、蛋品與海鮮保存於低溫狀態。



# 主題

# 版本、年段

# 章節

## 學習內容

- A. 生長、發展與體適能
- B. 安全生活與運動防護
- C. 群體健康與運動參與
- D. 個人衛生與性教育
- E. 人、食物與健康消費**
- F. 身心健康與疾病預防**
- G. 挑戰類型運動
- H. 競爭類型運動
- I. 表現類型運動



人與食物-  
食品中毒



康軒

8上第2單元  
健康飲食生活家

第2章

安全衛生飲食樂

翰林

7上第3篇  
食在有健康

第2章

吃出好健康

南一

7上第3單元  
健康食行力

第2章

「食」在安心

奇鼎

7上第2單元  
食在很健康

第2章

懂吃懂買大贏家

# 安吃SAY

- 教學目標：消費者在不同的飲食情境中，能評估影響食品安全的因素並採取正確行動。
- 遊戲設置：小組牌庫、填寫3X3賓果表
- 行動方式：討論食安情境之防護措施後出牌
- 遊戲玩法：搭配賓果遊戲，圈選答對的題號
- 遊戲目標：答對題數及連線數量越多，得分越多。

# 安吃SAY

活動方式：

- ① 3-4人一組，每組領取**食安防護卡與填寫賓果表**。
- ② 抽出情境題，小組討論後出示**關鍵防護卡**來預防食安危機。
- ③ 小組基本分80，正確回答小組可圈選數字，每圈一個數字可得1分，再依照賓果連線數進行加分，每連成一線可再加5分。

# 安吃防護卡 (原版)



餐前洗手/手部消毒



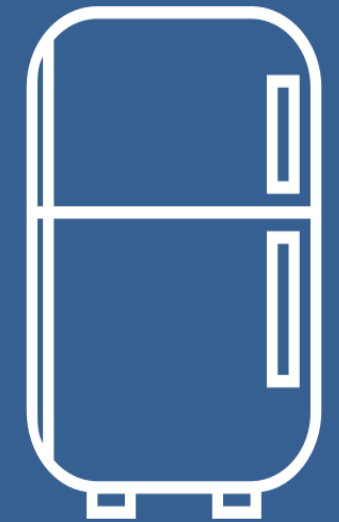
選購新鮮食材



生熟食分開



徹底加熱



適當存放方式



注意保存期限



仔細觀察食物與包裝



不買不吃來源不明  
食品或食物



廚具徹底清潔



# 安吃防護卡 (修改版)

洗手



調理食品前後手部要清潔  
傷口要包紮

新鮮



食材要新鮮  
用水要衛生

生熟食分開



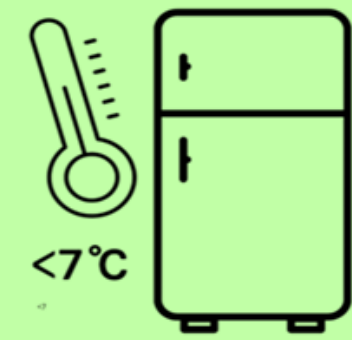
生熟食器具分開  
避免交叉污染

徹底加熱



食品中心溫度應超過 70°C  
細菌才易被消滅

保存溫度



保存需低於 7°C  
室溫不宜久置

觀察食品  
包裝和標示



注意包裝完整性  
有效日期和過敏原標示

不買不吃來  
源不明食物



注意食物的天然毒素  
不吃不確定無毒的食物

餐廚具潔淨



餐具無裂縫、髒污及油漬  
廚具整潔、不放置在地上

環境潔淨

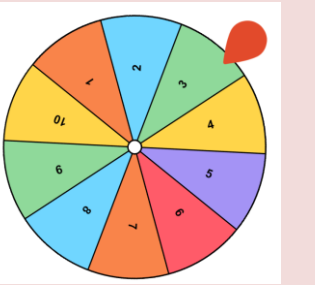


地板無油膩不潔  
四周無老鼠、蒼蠅和蟑螂

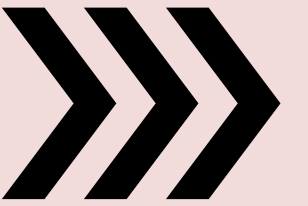
避免飛沫  
汙染食物



處理食品人員配戴口罩  
開放空間的食品有加蓋



- (1) 小組填寫賓果數字1-9
- (2) 選擇情境數字題，答對可圈選該題數字
- (3) 賓果線最多小組加分



食安情境1

食安情境2

食安情境3

食安情境4

食安情境5

食安情境6

食安情境7

食安情境8

食安情境9

賓果數字 1-9	賓果數字 1-9	賓果數字 1-9
賓果數字 1-9	賓果數字 1-9	賓果數字 1-9
賓果數字 1-9	賓果數字 1-9	賓果數字 1-9

購買促銷的過熟木瓜，放冰箱沒馬上吃發霉，切除發霉處後剩下的切給家人食用，食用後家人噁心嘔吐症狀就醫。



關鍵防護卡需求1張

防護卡

購買促銷的過熟木瓜，放冰箱沒馬上吃發霉，切除發霉處後剩下的切給家人食用，食用後家人噁心嘔吐症狀就醫。



關鍵防護卡需求1張



打掃時滿手灰塵時發現一包沒標示餅乾，肚子餓打開吃，覺得餅乾有點軟，吃完肚子絞痛不舒服。



關鍵防護卡需求3張

防護卡

防護卡

防護卡

打掃時滿手灰塵時發現一包沒標示餅乾，肚子餓打開吃，覺得餅乾有點軟，吃完肚子絞痛不舒服。



## 關鍵防護卡需求3張



夏天學校隔宿露營烹煮晚餐，肉品室溫下退冰很久，砧板的切痕卡垢刷不乾淨，肉片炒得不够熟，吃後同學上吐下瀉。



關鍵防護卡需求3張

防護卡

防護卡

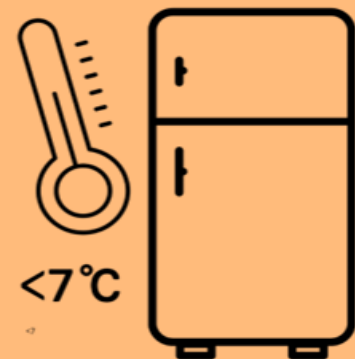
防護卡

夏天學校隔宿露營烹煮晚餐，肉品室溫下退冰很久，砧板的切痕卡垢刷不乾淨，肉片炒得不够熟，吃後同學上吐下瀉。



## 關鍵防護卡需求3張

保存溫度



保存需低於 7°C

室溫不宜久置

餐廚具潔淨



餐具無裂縫、髒污及油漬  
廚具整潔、不放置在地上

徹底加熱



食品中心溫度應超過 70°C  
細菌才易被消滅



料理時退冰的食材沒煮完，不想浪費將食材又放回冰箱，鍋子用清水簡單沖洗。隔天烹煮食物，家人吃完後肚子絞痛不舒服。



關鍵防護卡需求2張

防護卡

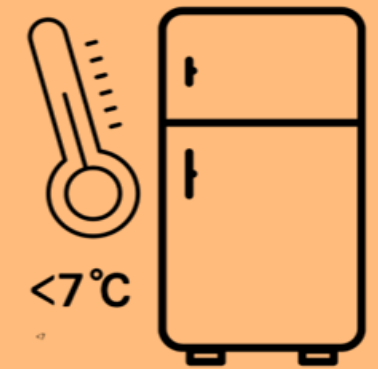
防護卡

料理時退冰的食材沒煮完，不想浪費將食材又放回冰箱，鍋子用清水簡單沖洗。隔天烹煮食物，家人吃完後肚子絞痛不舒服。



## 關鍵防護卡需求2張

保存溫度 ←



保存需低於 7°C ←

室溫不宜久置 ←

餐廚具潔淨 ←



餐具無裂縫、髒污及油漬 ←

廚具整潔、不放置在地上 ←

逛市場購買攤販的散裝魚乾，魚乾暴露在空氣中未加蓋，市場周邊有蒼蠅飛舞，吃完後肚子絞痛不舒服。



關鍵防護卡需求4張

防護卡

防護卡

防護卡

防護卡

逛市場購買攤販的散裝魚乾，魚乾暴露在空氣中未加蓋，市場周邊有蒼蠅飛舞，吃完後肚子絞痛不舒服。



## 關鍵防護卡需求4張

觀察食品包裝和標示



注意包裝完整性  
有效日期和過敏原標示

不買不吃來源不明食物



注意食物的天然毒素  
不吃不確定無毒的食物

環境潔淨



地板無油膩不潔  
四周無老鼠、蒼蠅和蟑螂

避免飛沫污染食物



處理食品人員配戴口罩  
開放空間的食品有加蓋

參加畢旅師生集體食物中毒，出現嘔吐、腹痛、**腹瀉**症狀，曾在活魚餐廳用餐，廚房作業環境有病媒蹤跡、牆面不潔、門窗無病媒防治措施、鍋具放置在地上等衛生缺失。



關鍵防護卡需求2張

防護卡

防護卡

參加畢旅師生集體食物中毒，出現嘔吐、腹痛、腹瀉症狀，曾在活魚餐廳用餐，廚房作業環境衛生有病媒蹤跡、牆面不潔、門窗無病媒防治措施、鍋具放置在地上等衛生缺失。



## 關鍵防護卡需求2張

環境潔淨



地板無油膩不潔

四周無老鼠、蒼蠅和蟑螂

餐廚具潔淨



餐具無裂縫、髒污及油漬

廚具整潔、不放置在地上

## 食安情境7

**食安新聞：**日前一名洪姓民眾，自行烹煮河豚並與8名親友分食，不過8人後來陸續出現嘴巴、手腳麻痺無力等症狀，洪男則被發現倒地失去意識，警消到場確認已死亡，其餘8人治療後已無生命危險。



關鍵防護卡需求1張

防護卡

**食安新聞：**日前一名洪姓民眾，自行烹煮河豚並與8名親友分食，不過8人後來陸續出現嘴巴、手腳麻痺無力等症狀，洪男則被發現倒地失去意識，警消到場確認已死亡，其餘8人治療後已無生命危險。



## 關鍵防護卡需求1張

不買不吃來  
源不明食物



注意食物的天然毒素  
不吃不確定無毒的食物



**食安新聞**：嘉義早餐店傳出集體食物中毒事件，導致52人送醫，其中一人因此暴斃。早餐店員工在生蛋汁製程中發生蛋殼掉落地面逕行撿起、生蛋汁長時間處於室溫狀態、重複留用剩餘生蛋汁等情形，導致生蛋汁遭受污染與滋生沙門氏菌。



## 關鍵防護卡需求4張

防護卡

防護卡

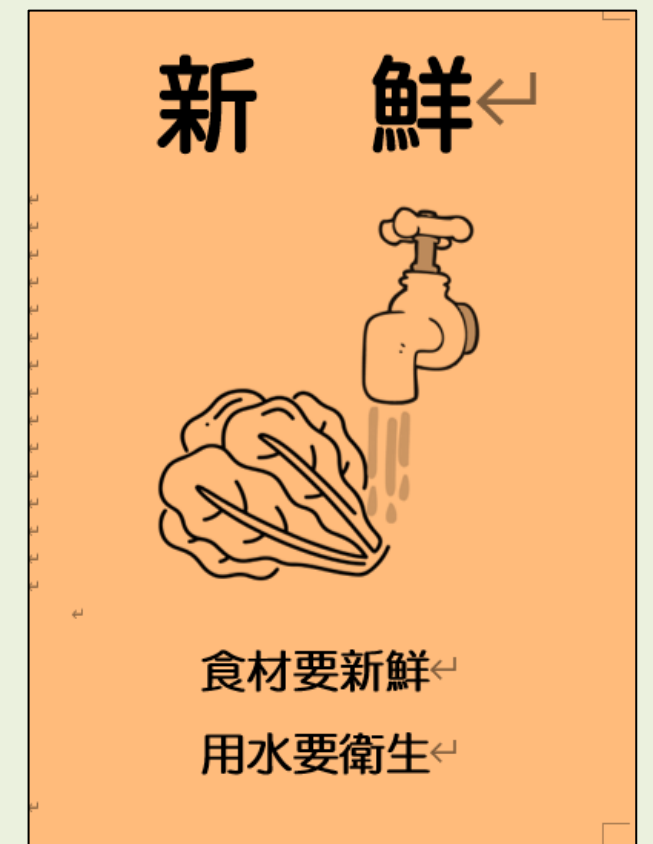
防護卡

防護卡

**食安新聞**：嘉義早餐店傳出集體食物中毒事件，導致52人送醫，其中一人因此暴斃。早餐店員工在生蛋汁製程中發生蛋殼掉落地面逕行撿起、生蛋汁長時間處於室溫狀態、重複留用剩餘生蛋汁等情形，導致生蛋汁遭受污染與滋生沙門氏菌。



## 關鍵防護卡需求4張



**食安新聞**：近年國內外發生多起A型肝炎病毒感染事件，起因是冷凍莓果與青菜類食物帶有病毒。A肝病毒85°C加熱就無威脅，食物生產過程管理不夠衛生，如水源汙染或採摘者手不乾淨，就會造成感染。



關鍵防護卡需求3張

防護卡

防護卡

防護卡

**食安新聞**：近年國內外發生多起A型肝炎病毒感染事件，起因是冷凍莓果與青菜類食物帶有病毒。A肝病毒85°C加熱就無威脅，食物生產過程管理不夠衛生，如水源汙染或採摘者手不乾淨，就會造成感染。



## 關鍵防護卡需求3張

徹底加熱



食品中心溫度應超過 70°C

細菌才易被消滅

洗手



調理食品前後手部要清潔

傷口要包紮

新鮮



食材要新鮮

用水要衛生

# 安吃SAY活動 上課照片



小組討論



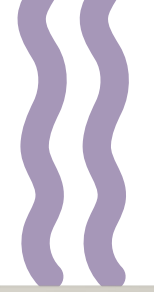
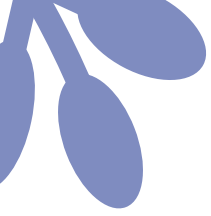
貼答案



申訴



每班分成8組，每組2~4人。



五

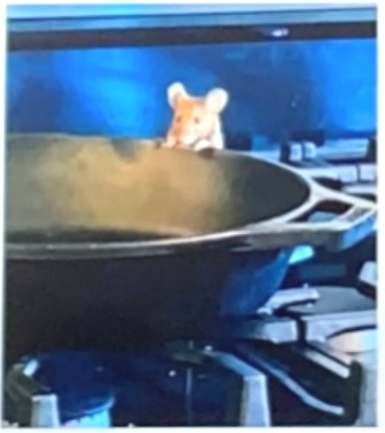
24, 15, 16

7	8	9
4	5	6
1	2	3

Two pink sticky notes with a small black square are attached to the bottom left of this section.

**食安情境6**

參加畢旅師生集體食物中毒，出現嘔吐、腹痛、腹瀉症狀，曾在活魚餐廳用餐，廚房作業環境有病媒蹤跡、牆面不潔、門窗無病媒防治措施、鍋具放置在地上等衛生缺失。



關鍵防護卡需求2張

防護卡

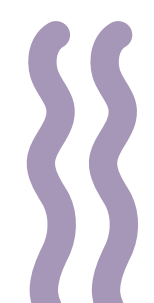
防護卡



黑板上展示了四組答案，每組由一個日期範圍、一個3x3數字表格和兩個帶有黑色方塊的彩色紙片（代表防護卡）組成。

10	三	二	217																																				
21.20.26.27	10.1.9.11	4.3.12.14	28.17.18.19																																				
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>7</td><td>3</td><td>9</td></tr> <tr><td>1</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>2</td></tr> </table>	7	3	9	1	5	8	4	6	2	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>9</td></tr> </table>	1	2	8	7	3	5	4	6	9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td>5</td><td>7</td><td>9</td></tr> </table>	1	5	3	4	6	8	5	7	9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>9</td><td>8</td><td>5</td></tr> </table>	3	4	5	2	1	6	9	8	5
7	3	9																																					
1	5	8																																					
4	6	2																																					
1	2	8																																					
7	3	5																																					
4	6	9																																					
1	5	3																																					
4	6	8																																					
5	7	9																																					
3	4	5																																					
2	1	6																																					
9	8	5																																					

Below each table are two sticky notes: two brown for the first group, two green for the second, two yellow for the third, and two orange for the fourth.

各組討論後，將答案貼到黑板，先蓋牌。




八 14, 24, 28	七 25, 26, 29	六 3, 1, 10	五 6, 12, 21, 16																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>5</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td>9</td></tr> </table>	5	4	6	2	3	7	8	7	9	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>7</td><td>3</td><td>9</td></tr> <tr><td>①</td><td>⑤</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td><td>6</td></tr> </table>	7	3	9	①	⑤	2	4	8	6	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>2</td><td>7</td><td>10</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>9</td><td>7</td><td>①</td></tr> </table>	2	7	10	3	4	1	9	7	①	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>6</td><td>12</td><td>21</td><td>16</td></tr> <tr><td>①</td><td>2</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>②</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>8</td><td>4</td><td></td></tr> </table>	6	12	21	16	①	2	3		4	②	6		9	8	4	
5	4	6																																												
2	3	7																																												
8	7	9																																												
7	3	9																																												
①	⑤	2																																												
4	8	6																																												
2	7	10																																												
3	4	1																																												
9	7	①																																												
6	12	21	16																																											
①	2	3																																												
4	②	6																																												
9	8	4																																												
																																														

### 食安情境9

食安新聞：近年國內外發生多起A型肝炎病毒感染事件，起因是冷凍莓果與青菜類食物帶有病毒。A肝病毒85°C加熱就無威脅，食物生產過程管理不夠衛生，如水源汙染或採摘者手不乾淨，就會造成感染。


關鍵防護卡需求3張

徹底加熱




食品中心溫度應超過70°C  
細菌才易被消滅

洗手



調理食品前後手部要清潔  
傷口要包紮





新鮮



食材要新鮮  
用水要衛生

**又檢出A肝毒**

[回首頁](#)

四 22, 27, 17, 18	三 15, 19, 20, 23	二 5, 8, 13, 11	一 2, 4, 7, 9																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>0</td><td>⑤</td></tr> </table>	2	2	2	8	1	7	9	0	⑤	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1</td><td>5</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>9</td><td>3</td><td>8</td></tr> </table>	1	5	7	4	2	6	9	3	8	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>8</td><td>7</td><td>①</td></tr> <tr><td>⑨</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>⑤</td></tr> </table>	8	7	①	⑨	2	6	3	4	⑤	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>6</td><td>①</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>9</td><td>2</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>①</td></tr> </table>	6	①	4	1	9	2	7	8	①
2	2	2																																					
8	1	7																																					
9	0	⑤																																					
1	5	7																																					
4	2	6																																					
9	3	8																																					
8	7	①																																					
⑨	2	6																																					
3	4	⑤																																					
6	①	4																																					
1	9	2																																					
7	8	①																																					
			 																																				

1. 老師解說及公布答案後，請組長取回答對的牌卡、全對可圈題號數字。
2. 未答對的牌卡可留在黑板，進行申訴。
3. 請小組說明理由，合理則可以過關並圈選題號數字。

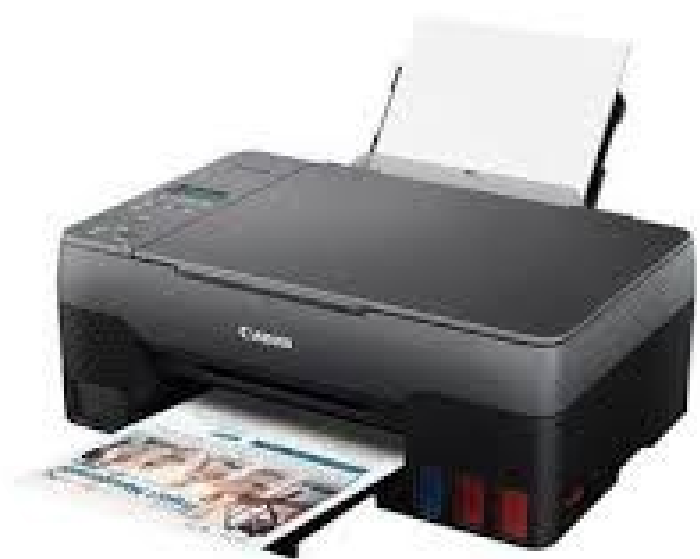




安吃SAY的桌遊牌卡

如何製作？

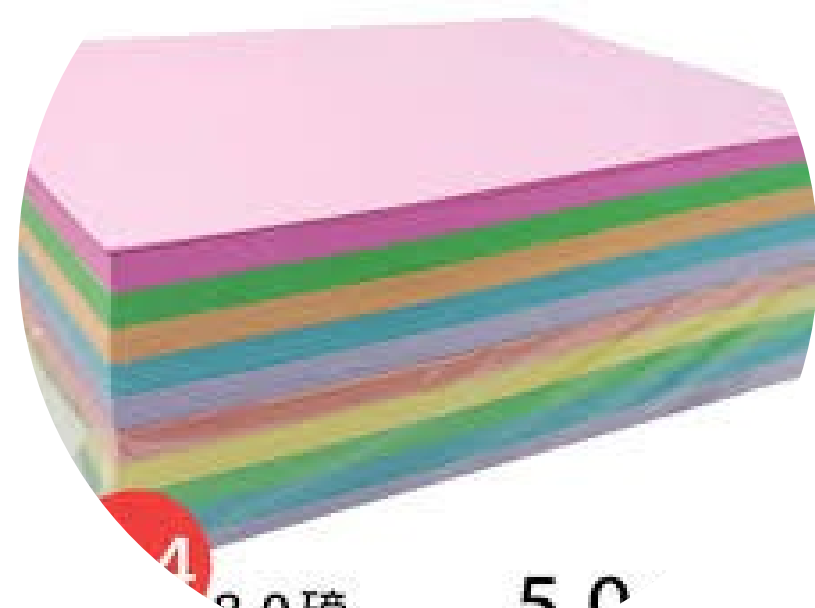
# 安吃SAY 需要的工具與材料 (43元/組)



數量:A4 5張/組(5元)



工資:無價/組



數量:5張/組(2.5元)



數量:5張/組(25元)



數量:20塊/組(10元)



- 印表機輸出→裁切→護貝  
→再次裁切→貼上軟磁貼
- 每一組使用不同顏色的紙列印，  
好收納、不會混在一起。

112學年輔導團到校諮詢  
資料



# 慢慢靠近你 (慢性病防治)

- 陳珮英、蕭雅娟、盧玉玫
- 沈佩璇、江莞蕙、徐泰清



# 2

## 慢病驚心

- 1 慢性病情報站（上）
- 2 慢性病情報站（下）
- 3 愛譜生命最終章

課本  
習作  
教學資源

YouTube 影片

47 第 2 章  
慢性病情報站（下）



若你和俊傑一樣愛喝飲料就要小心。因為罹患慢性病的成因有不可改變之因素，如：年齡、性別、遺傳等；也有可改變的因素，如：濫用成癮物質、不健康飲食、不運動等生活型態。因此，家中若有慢性病遺傳基因，就更該好好執行預防方法！

### 家庭健康樹：你有什麼家族疾病史嗎？



填寫「家庭健康樹」後，可以發現家族基因與慢性病有關，因此，本章將再說明十大死因中的糖尿病和腎臟病，以及慢性病危險警訊——代謝症候群。一定要好好了解疾病的原因、症狀和預防方法，並確實改進自己不健康的生活習慣，才能遠離各項慢性病。

單元 2

# 1

第 1 章

## 慢性病情報站（上）

你知道國人死亡原因的前十名是什麼疾病嗎？



本章將帶你認識慢性病對國人健康威脅的嚴重性，並了解痛症、心血管疾病和腦中風的症狀、致病因素和預防方法，且能檢視自己需要改進的健康生活習慣。

# 慢性病防治 (8年級下學期)

YouTube

35 第 1 章  
慢性病情報站（上）

請閱讀下方的臺灣十大死因表，從表中可知國人的死亡原因。如果能提早了解各項疾病的成因並愛護自己的健康，便能有效預防疾病。

### 臺灣十大死因分析

請至衛生福利部網站查詢臺灣最新十大死因排行，填入下表並用紅筆圈出「慢性病」，藍筆圈出「傳染病」。

年別 排名	民國 41 年	民國 61 年	民國 107 年	民國 ____ 年
1	胃腸炎	腦血管疾病	惡性腫瘤（癌症）	
2	肺炎	惡性腫瘤（癌症）	心臟疾病	
3	結核病	事故傷害	肺炎	
4	心臟疾病	心臟疾病	腦血管疾病	
5	中樞神經系統之血管病變	結核病	糖尿病	
6	周產期之死因	肺炎	事故傷害	
7	腎炎及腎水腫	支氣管炎、肺氣腫	慢性下呼吸道疾病	
8	惡性腫瘤（癌症）	肝硬化	高血壓性疾病	
9	支氣管炎	高血壓性疾病	腎炎、腎病症候群及腎病變	
10	瘧疾	腎炎及腎水腫	慢性肝病及肝硬化	

**健康小辭典**  
**慢性病**  
美國國家衛生統計中心定義持續超過三個月的症狀，甚至因病造成的永久性傷害稱作「慢性病」。慢性病包括惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、高血壓、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎臟病變等。

解答

#### 從此表可以發現

1. 民國 41 年至 107 年間，臺灣十大死因之慢性病有越來越  少  多的趨勢。
2. 民國 41 年至今，哪些死因排名往上爬升？\_\_\_\_\_
3. 比較民國 41 年與 107 年，增加了哪些慢性疾病？\_\_\_\_\_

從上表可以得知，近年我們的健康受到慢性病的威脅。慢性病初期症狀往往不明顯，若未早期發現與治療，等到發病時，治療期至少持續三個月以上，若持續惡化可能引起各項併發症。為了美好人生，一起來了解常見的慢性病與預防方法吧！

課本  
習作  
教學資源

# 主題

# 版本

# 年段、章節

## 學習內容

- A. 生長、發展與體適能
- B. 安全生活與運動防護
- C. 群體健康與運動參與
- D. 個人衛生與性教育
- E. 人、食物與健康消費

### F. 身心健康與疾病預防

- G. 挑戰類型運動
- H. 競爭類型運動
- I. 表現類型運動



康軒

8下 第2單元  
慢性病的世界

翰林

8下 第2篇  
沉默的殺手

南一

8下 第2單元  
慢病驚心

奇鼎

8下 第1單元第1章  
健康的隱形破壞者

# 猝不及防

WHO: 發病後6小時內死亡都統稱為猝死



- 台灣每年約5千~1萬人猝死。
- 心血管疾病佔猝死比率的90%，多數都是「冠心病」。
- 高血壓、糖尿病、代謝症候群、膽固醇過高症及抽煙習慣民眾為高危險群。

## 慢性疾病風險評估平台

1 提供您個人健康數據，一次評估五種疾病的風險  
(數據提供愈完整，可試算的疾病種類愈多)

性別:  女  男

年齡: 47

高密度膽固醇(mg/dl): 60

身高(公分): 156

低密度膽固醇(mg/dl): 92

體重(公斤): 51.3

三酸甘油脂(mg/dl): 40

腰圍(公分): *i* 65

空腹血糖(mg/dl): 79

收縮壓(mm/Hg): *i* 93

是否有糖尿病:  無  有

總膽固醇(mg/dl): 160

是否有高血壓:  無  有

吸菸習慣:  無  有

計算

## 2 各種疾病風險評估結果

此風險試算僅適用於35至70歲為準確，其他年齡層僅供參考！

冠心病(CHD)

個人 2% 低風險 ([分級說明](#))

族群 4%

檢視健康指引

高血壓(Hypertension)

個人 15% 低風險 ([分級說明](#))

族群 40%

檢視健康指引

心血管不良事件(MACE)

個人 3% 低風險 ([分級說明](#))

族群 8%

檢視健康指引

糖尿病(Diabetes)

個人 8% 低風險 ([分級說明](#))

族群 24%

檢視健康指引

腦中風(Stroke)

個人 3% 低風險 ([分級說明](#))

族群 7%

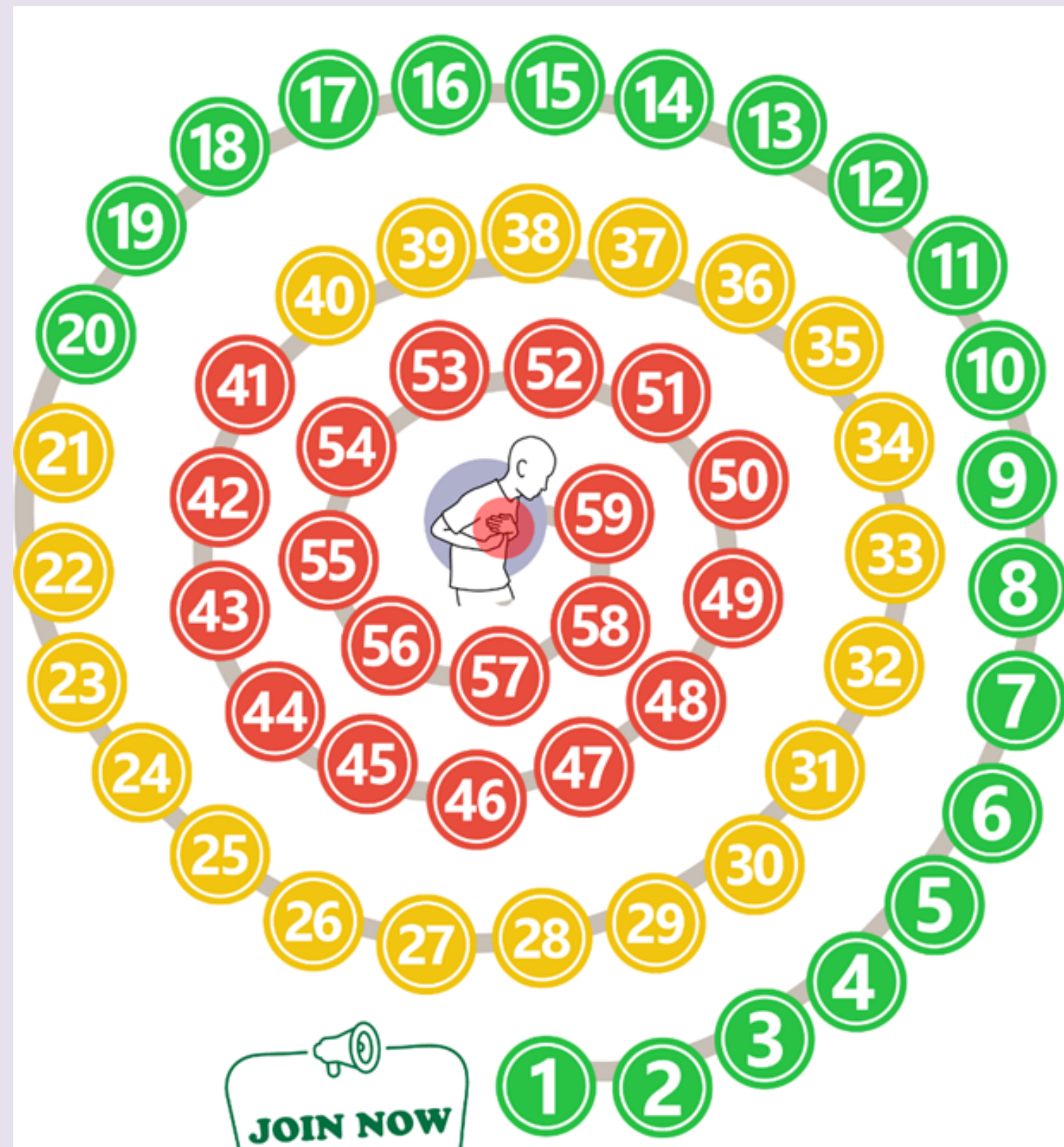
檢視健康指引



# 曾治豪17歲開始喝酒，37歲肝衰竭，急戒壞習慣



你覺得他的健康分數是在哪個位置呢？



藝人 曾治豪 37歲

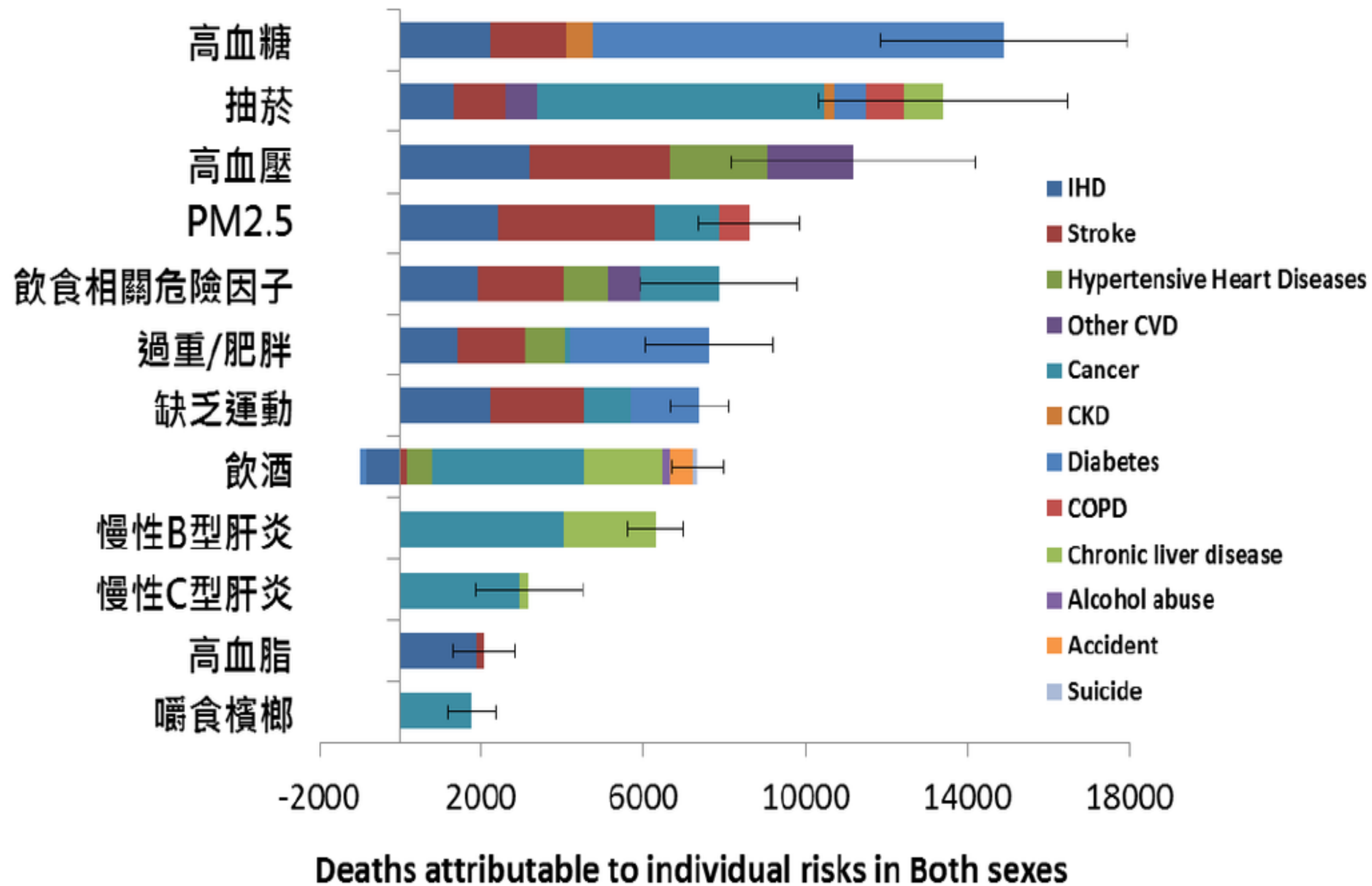
常感覺胸悶 手抖 以為心臟出問題

某天雙手不停顫抖 就醫途中昏倒

黃疸指數13肝指數567 竟是肝衰竭

經3周治療才恢復 出院後趕緊戒酒

# 台灣大學公衛學院與衛福部國健署合作研究台灣慢性病危險因子排名

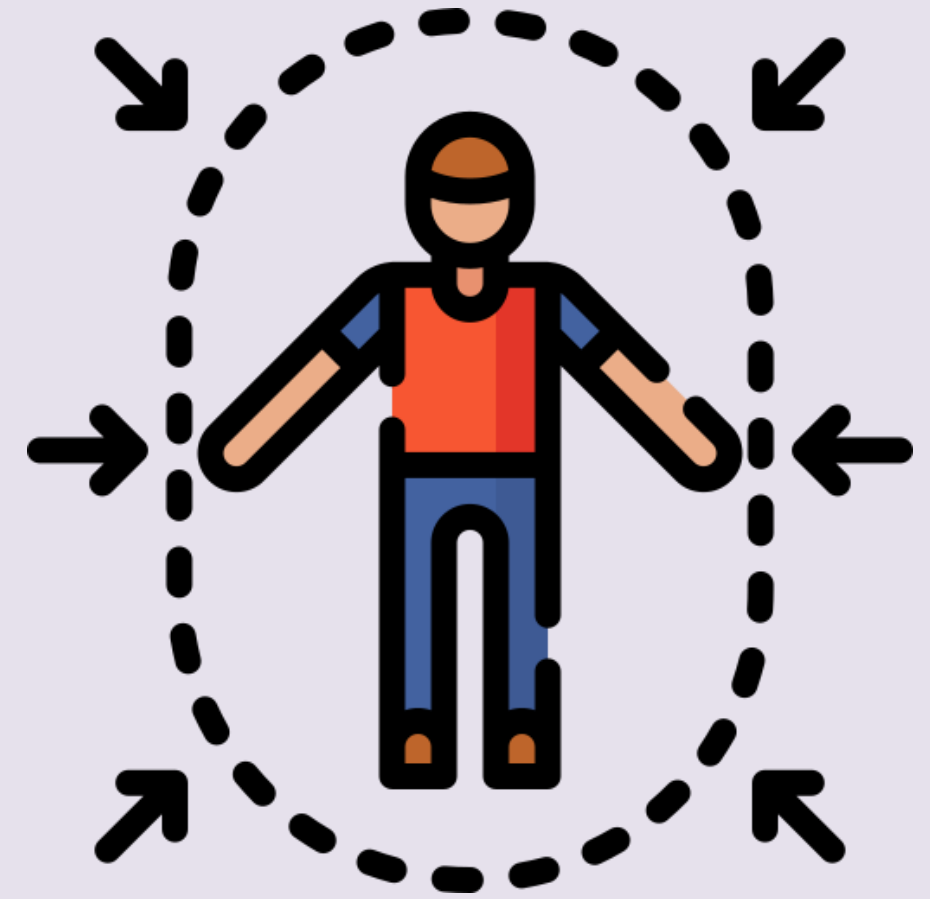


排名	危險因子	致死人數 (人)
1	高血糖	1萬4900
2	吸菸	1萬3400
3	高血壓	1萬1190
4	PM 2.5	8600
5	飲食危險因子	7890
6	肥胖	7620
7	缺乏運動	7400
8	飲酒	6350
9	慢性B型肝炎	6300
10	慢性C型肝炎	3170
11	高血脂	2070
12	嚼食檳榔	1780

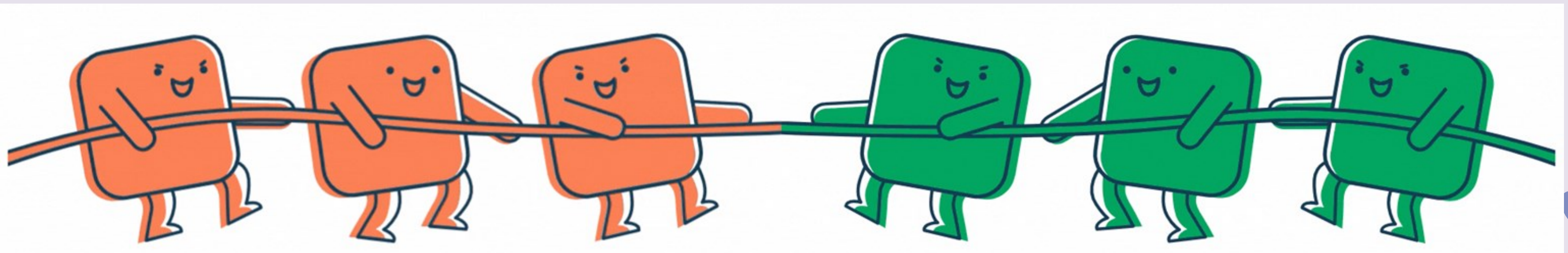
# 慢性病



危險因子



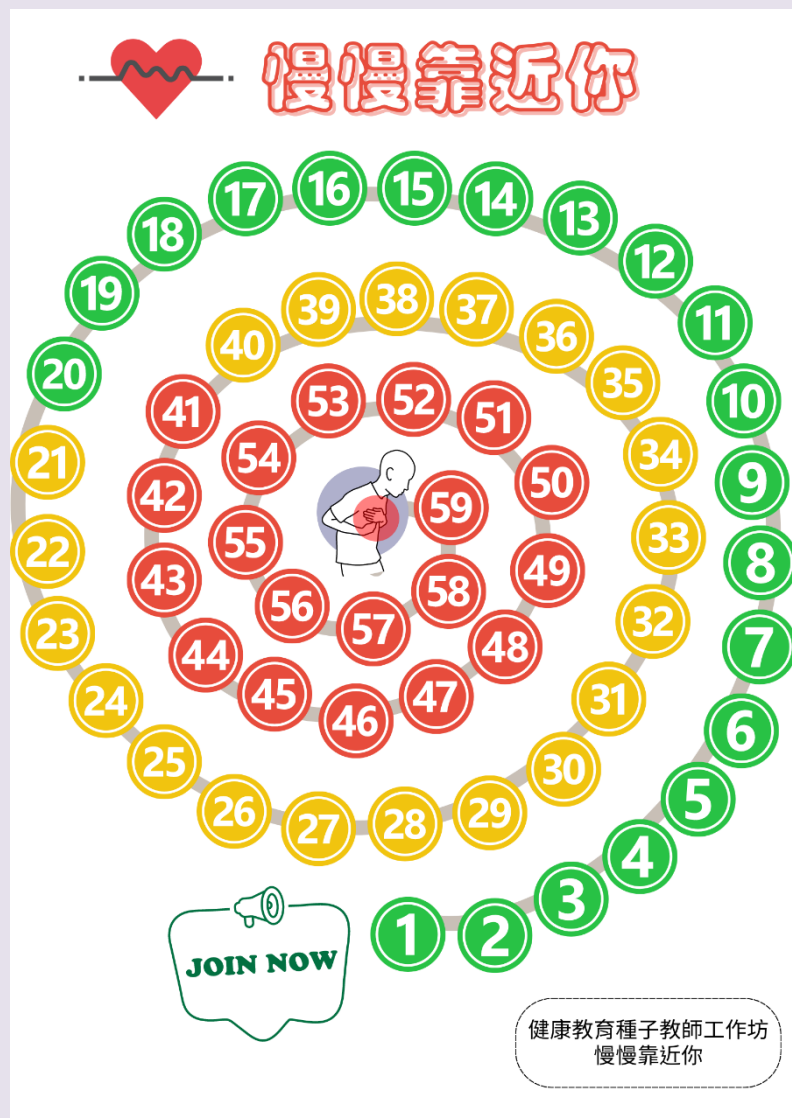
健康生活型態





# 桌遊內容介紹

# 地圖



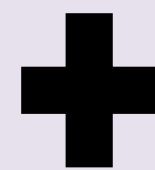
# 角色卡 (6張)

# 牌卡 (54張)

**+5**

壓力山大

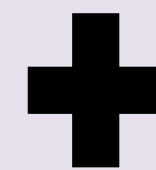
危險因子卡(24張)



● -4  
● -3  
● -2

充足睡眠

保護因子卡(24張)



PASS

重啟人生

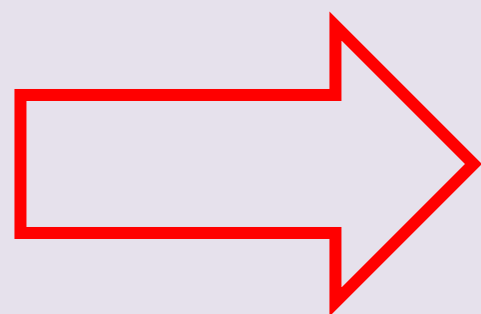
靈魂交換

功能卡(6張)



# 危險因子 + 指數

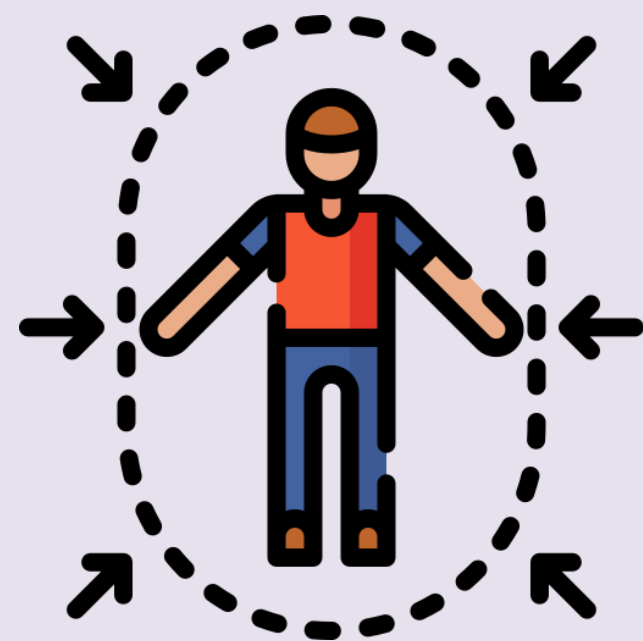
<ul style="list-style-type: none"> <li>● +6</li> <li>● +4</li> <li>● +2</li> </ul> 強烈大陸冷氣團來襲 (所有人一起)	+3 熬夜上網玩遊戲 (所有人一起)	+4 愛吃加工食品	+4 壓力山大	+5 肥胖	<ul style="list-style-type: none"> <li>● +5</li> <li>● +3</li> <li>● +1</li> </ul> 重 空氣汙染嚴重 (所有人一起)
+3 遺傳	+3 飲食偏好重口味	+3 不照醫生指示吃藥	+3 交際應酬 (所有人一起)	+2 愛吃零食甜點	+2 愛吃含糖飲料
+1 睡眠不足	+1 缺乏自信	+1 睡眠不足	+1 年紀增加	+2 久坐	+2 已有其他慢性病



24張

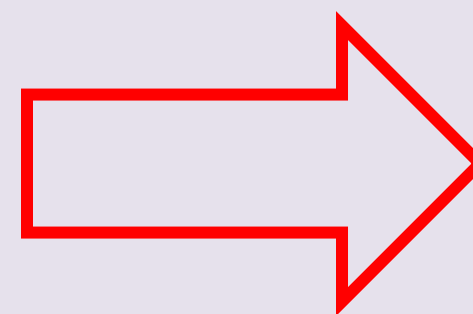
+4

壓力山大



# 健康生活型態 + 分區

24張



# 桌遊規則介紹

- 1、四至五人一組，每人抽一張角色卡、拿四張牌，將代表物放在起始分數。
- 2、遊戲中維持每人四張手牌(出一抽一)。
- 3、輪流出牌，依照牌面右上數字指示移動代表物。
- 4、遊戲結束：有人走到終點(60分)或時間到(進行8-10分鐘)。





**START**  **UP**

# 慢慢靠近你~桌遊紀錄

班級： 座號： 姓名：

慢性病威脅	保護措施
<input type="checkbox"/> 缺乏自信 +1 <input type="checkbox"/> 睡眠不足 <input type="checkbox"/> 年紀增加	1. 避免久坐(說出一項具體行動) 2. 適當控制體重 3. 治療已有的慢性病 4. 遠離菸、酒、檳榔 5. 健康檢查 6. 適度抒壓(請說出一個方法) 7. 不加多餘調味料 8. 每天蔬果579 9. 規律運動 10. 多吃原型食物 11. 充足睡眠 12. 正確用藥 13. 多喝水 14. 施打特定疫苗(例:HPV、B肝)
<input type="checkbox"/> 久坐 +2 <input type="checkbox"/> 已有其他慢性病 <input type="checkbox"/> 愛喝含糖飲料 <input type="checkbox"/> 愛吃零食甜點	
<input type="checkbox"/> 遺傳( ) +3 <input type="checkbox"/> 不照醫生指示吃藥 <input type="checkbox"/> 飲食偏好重口味 <input type="checkbox"/> 熬夜上網 <input type="checkbox"/> 交際應酬	
<input type="checkbox"/> 壓力山大 +4 <input type="checkbox"/> 愛吃加工食品	
<input type="checkbox"/> 肥胖 +5 <input type="checkbox"/> 使用菸、酒、檳榔	

## 討論題目

1.遊戲過程中，你的起始分數和最終分數分別是幾分？

- 起始分數：\_\_\_\_\_分\_\_\_\_\_色 - 最終於分：\_\_\_\_\_分\_\_\_\_\_色。
- 前進 / 後退 \_\_\_\_\_ 分。(請圈選 前進 或 後退)

2.在【保護措施】中，哪3項是你最有信心達成的呢？(在右上方表格將編號圈起來)

3.請在【慢性病威脅】的項目中，勾選出符合你的項目。(在左上方表格勾選)

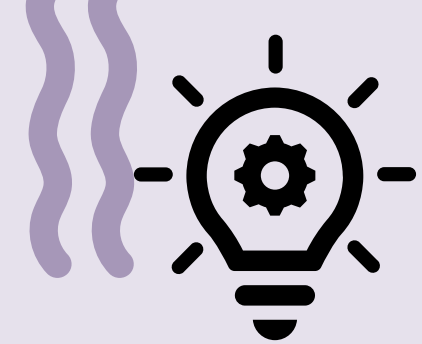
4.對於第3題勾選的【慢性病威脅】，你可以採取什麼行動預防呢？

5.遊戲過程中，最讓你印象深刻/最有趣的是什麼？(請和小組成員口頭分享)



# 慢慢靠近你~桌遊紀錄

班級:          座號:          姓名:



慢性病威脅	保護措施
<input type="checkbox"/> 缺乏自信 <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠不足 <input type="checkbox"/> 年紀增加 <b>+1</b>	1. 避免久坐(說出一項具體行動) 2. 適當控制體重 3. 治療已有的慢性病 4. 遠離菸、酒、檳榔
<input type="checkbox"/> 久坐 <input type="checkbox"/> 已有其他慢性病 <input checked="" type="checkbox"/> 愛喝含糖飲料 <input type="checkbox"/> 愛吃零食甜點 <b>+2</b>	5. 健康檢查 6. 適度抒壓(請說出一個方法) 7. 不加多餘調味料 8. 每天蔬果579
<input type="checkbox"/> 遺傳(            ) <input type="checkbox"/> 不照醫生指示吃藥 <input type="checkbox"/> 飲食偏好重口味 <input checked="" type="checkbox"/> 熬夜上網 <input type="checkbox"/> 交際應酬 <b>+3</b>	9. 規律運動 10. 多吃原型食物 11. 充足睡眠 12. 正確用藥 13. 多喝水 14. 施打特定疫苗(例:HPV、B肝)
<input type="checkbox"/> 壓力山大 <input type="checkbox"/> 愛吃加工食品 <b>+4</b>	
<input type="checkbox"/> 肥胖 <input type="checkbox"/> 使用菸、酒、檳榔 <b>+5</b>	

1、遊戲過程中，你的起始分數和最終分數分別是幾分？  
 後退越多分，且越趨近於綠區者勝利。

2、在保護措施中，哪3項是你最有信心達成的呢？

3、請在「慢性病威脅」的項目中，勾選出符合你的項目。

4、對於第3題勾選的慢性病威脅，你可以採取什麼行動預防呢？

5、遊戲過程中，最讓你印象深刻/最有趣的是什麼？



慢慢靠近你的桌遊牌卡

如何製作？

# 慢慢靠近你 需要的工具與材料 (120元/組)



數量:1A3+3A4+6A4標籤/組(55元)

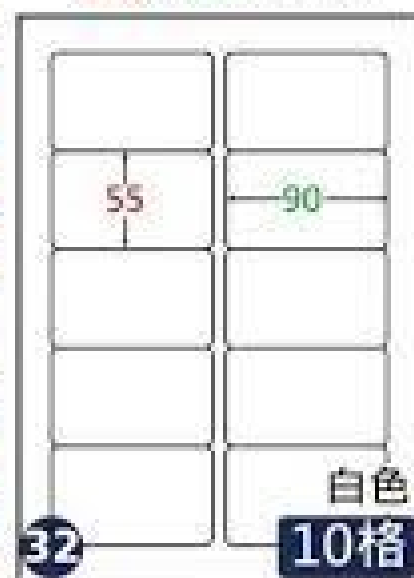
工資:無價/組

數量:6個/組(12元)

鶴屋

B5590/105入

55x90mm



數量:6張/組(19.5元)



數量:1副/組(15元)



數量:3張/組(15元)



112學年輔導團到校諮詢  
資料



套印標籤 → 割掉2~4mm →  
撕下標籤貼於撲克牌



阿貝 Abe

### 基本資料

年齡 Age : 37

職業 Career : 科學家 Scientist

起始分數 Start at 35



健康教育種子教師工作坊  
慢慢靠近你

裁切線



小安 An

### 基本資料

年齡 Age : 28

職業 Career :  
網路安全專家 Cybersecurity expert

起始分數 Start at 20



健康教育種子教師工作坊  
慢慢靠近你



利用下腳釘、黏土、和角色圖卡製作的代表物。



利用螺帽、迴紋針、輕質黏土和角色圖卡製作的代表物。

角色卡: 列印 → 切割  
→ 護貝 → 再切割



- 地圖可請影印店彩印成A3，再以透明塑膠袋保護，比護貝方便收納。





# 誰是今日的好運星呢？



# 加碼介紹



Create better lessons quicker



Create better lessons quicker


康軒

翰林



<https://wordwall.net/play/19877/831/335>





**DOES ANYONE HAVE  
ANY QUESTIONS?**



\* THANK YOU! \*



# 國中健康教育教材包 (112年更新)



<https://reurl.cc/N0MNz6>

# 健康非專研習資料分享區 (臺南市112年度)



<https://reurl.cc/r6vy4k>

# 國中健康教育線上課程頻道 五分鐘教學重點大補帖



<https://reurl.cc/WGmbd9>

# 112學年到校諮詢復興場研習資料

