

## 第一單元 健康青春向前行

### 第1章 健康人生開步走



#### 將學到的是

- 認識全人健康內涵與重要性。
- 了解人體器官位置與運作功能。
- 重視生理、心理與社會健康，掌握真正的健康人生。





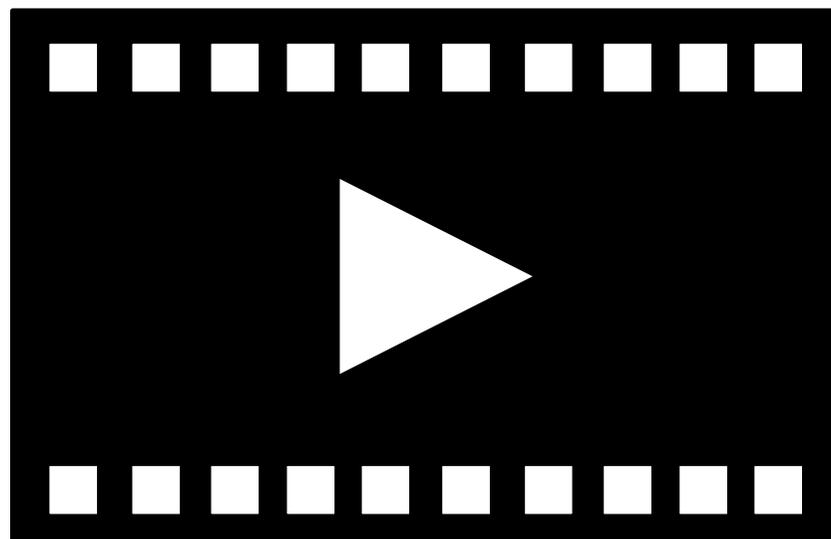
## 影片分享

康軒健康與體育  
1上自學專區



[https://youtube.com/playlist?list=PL9mSN4rzdnu\\_HNuNre0lrlfMRTn7UAD2F](https://youtube.com/playlist?list=PL9mSN4rzdnu_HNuNre0lrlfMRTn7UAD2F)

康軒健康1上第1單元  
【健康青春向前行】



<https://youtube.com/playlist?list=PL9mSN4rzdnu87yQ1VTJ2VSZ-CUywcWt3d>



# 第 1 章 健康人生開步走

隨著時代的演進，人們對於健康的定義也有所不同。以全人健康的觀點，健康並非只是不生病、不虛弱，而是要同時擁有健康的生理狀態、保持良好的心理健康與社會中的和諧生活。

## 想一想

進入國中階段的你，是否覺察身體有所改變？而你是否覺察到這些改變？面對生理上的變化，你有什麼樣的感受與期盼呢？



# 第 1 章 健康人生開步走

健康會隨著不同的成長階段、個人的健康問題及生活環境等因素而變動，青春期將是你快速生長發育的時期。進入青春期的你，要如何把握這段「黃金時期」，為自己打造全方位的健康人生？

## 資訊站

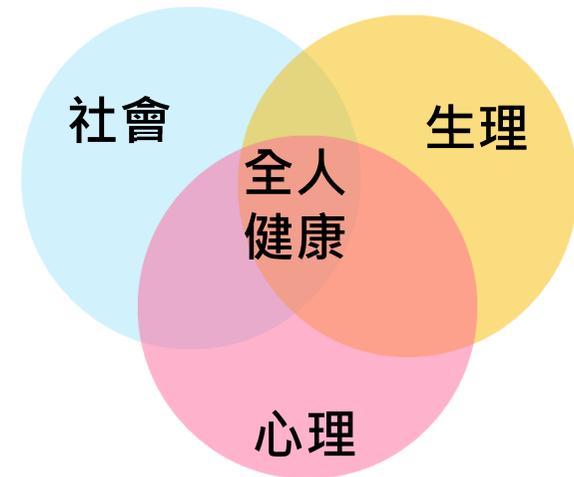
### 生長、發育

生長是指身體細胞數量增加、體積增大的現象。發育是指個體在構造與功能逐漸成熟的現象。



## Go健康 健康放大鏡

上了國中的小豪，迷上了電玩，立志要成為一名職業電玩選手。每天除了熬夜打電玩外，平時也因沉溺於電玩的世界疏遠同儕，不想上課，對家人活動也不理睬。久而久之，小豪因為熬夜久坐的關係，抵抗力下降，還出現了暈眩、易怒的狀況。



▲ 全人健康圖



# 第 1 章 健康人生開步走

結束放映

## Go健康 健康放大鏡

請依據上文的内容，將小豪可能引發的健康問題填寫至下表中。

生理狀態



心理狀態



社會狀態



# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 人體大解密

想要擁有健康的身體，必須先認識自己身體內外的構造及各器官的運作機制，才能執行促進健康的保健行動。



# 第 1 章

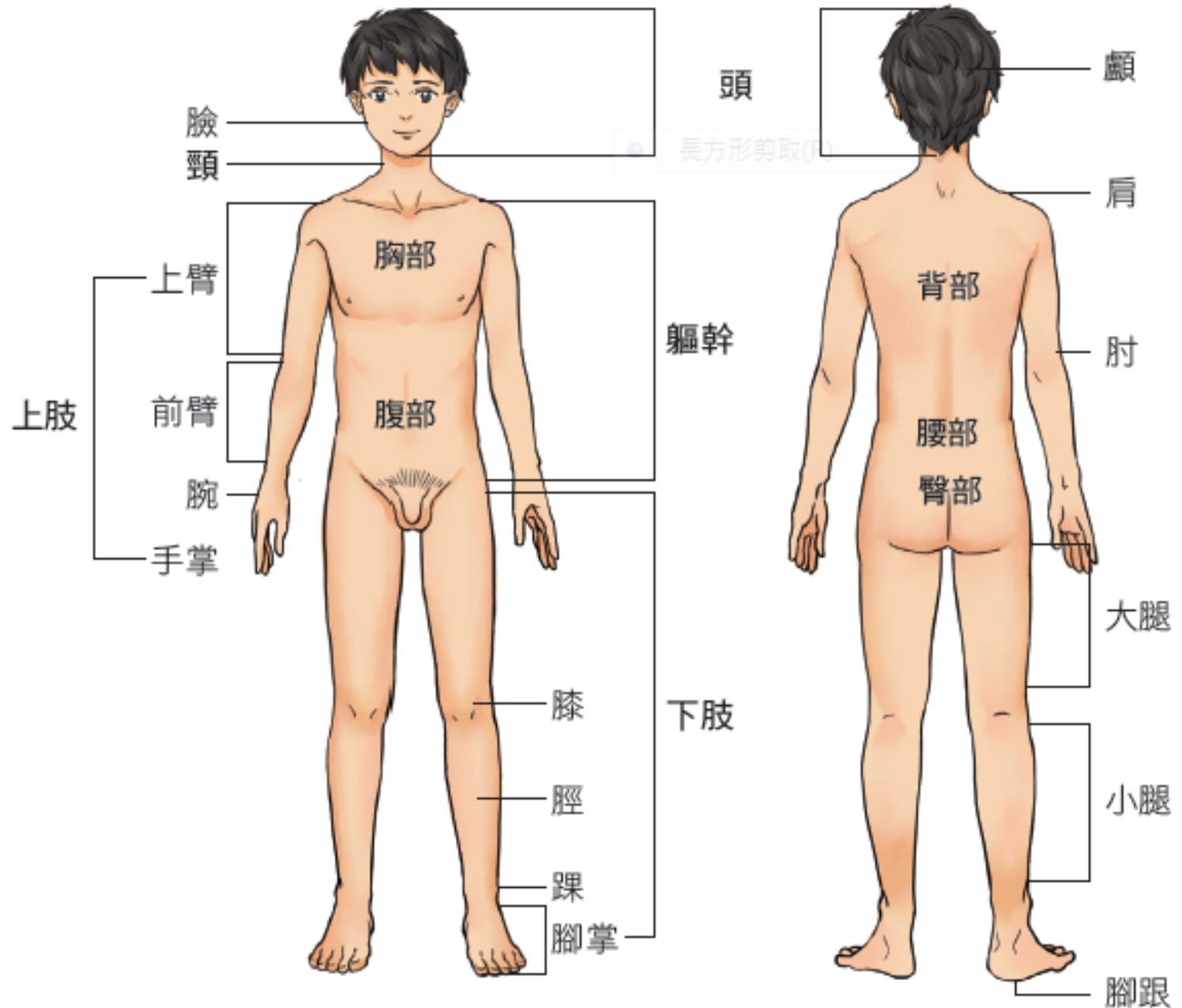
[腹面]

[背面]

結市放帥

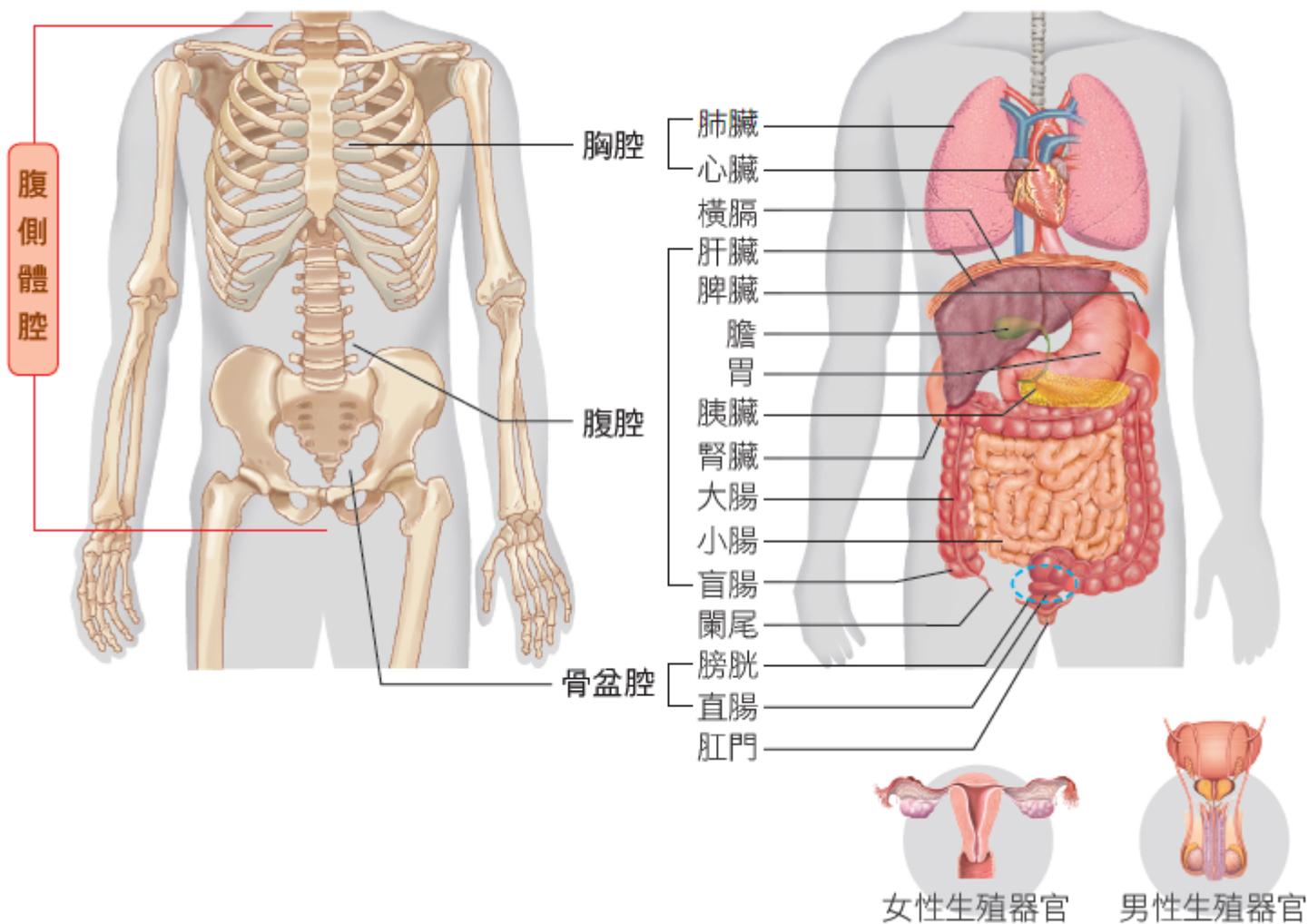
## 一、人體

身體的人體以**脊椎**為支架，上可分為**頭****頸****胸部****腹部**等部分；身體內官，分別在**胸腔**及**背側骨**



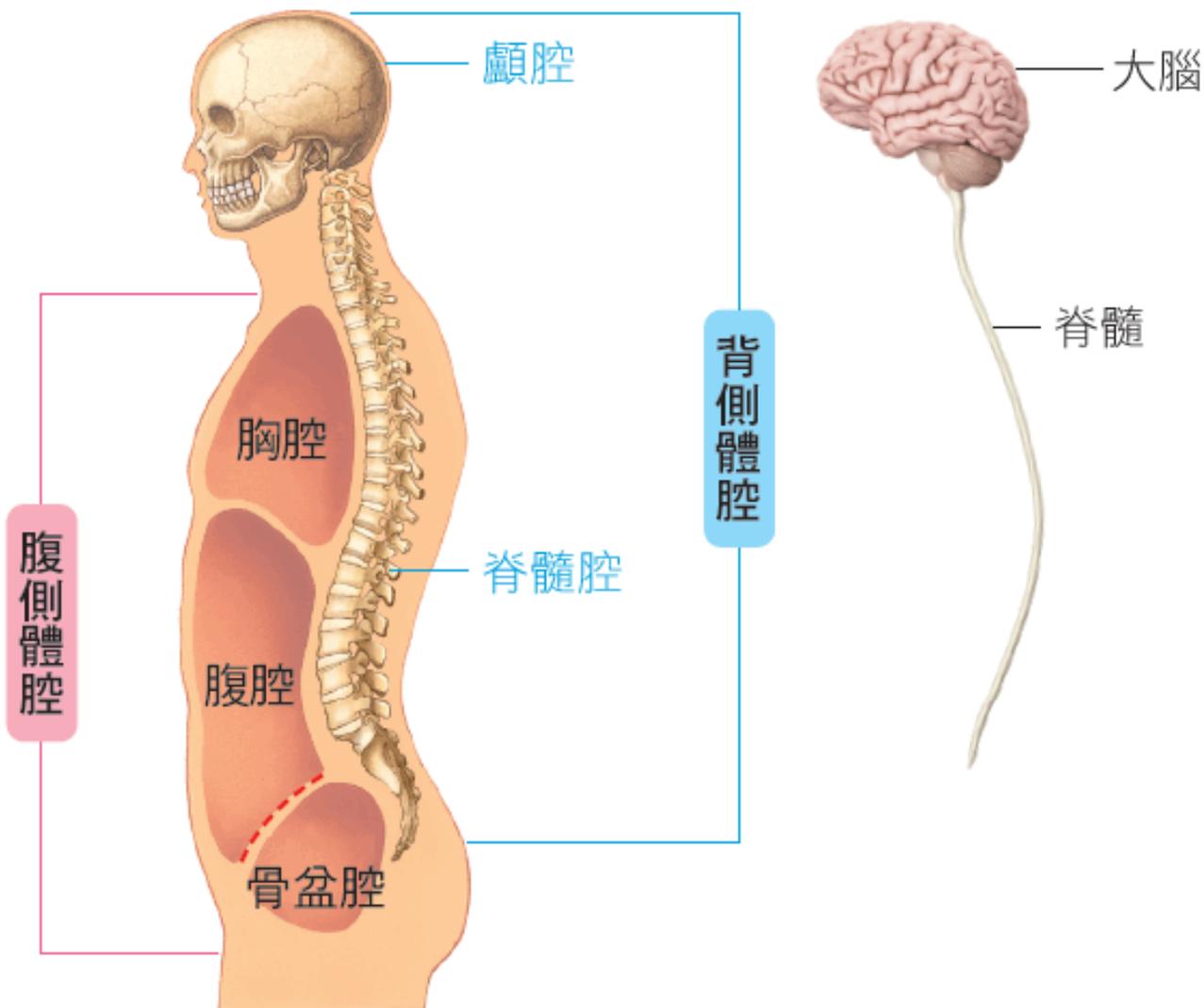
## 體腔示意圖(腹面觀)

體腔是由骨骼及肌肉區隔而成，藉此保護藏在其內的器官。



## 體腔示意圖(側面觀)

身體內部有體腔，可分為腹側體腔與背側體腔。



### 想一想

請試著指出各器官在身體內的相對應位置。



## 二、人體器官系統的運作

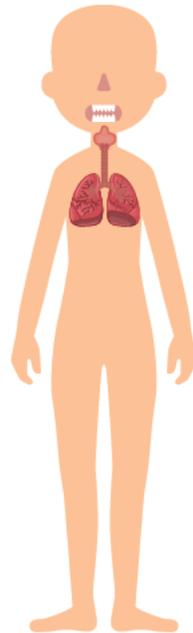
人體藉由體內器官系統的正常運作與相互協調，維持並展現出複雜的生命現象。以下為不同人體系統的功能。

打籃球讓我身體更敏捷，反應更迅速。



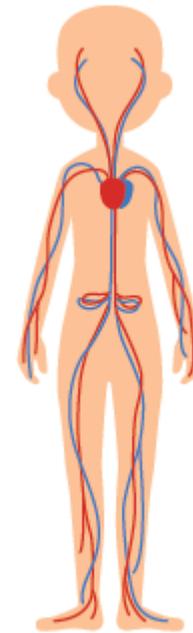
### 呼吸系統

負責氣體交換，也有輔助發聲的功能。



### 心血管系統

輸送血液至全身，以維持生命功能，可透過脈搏與血壓來評估循環功能。



## 神經系統

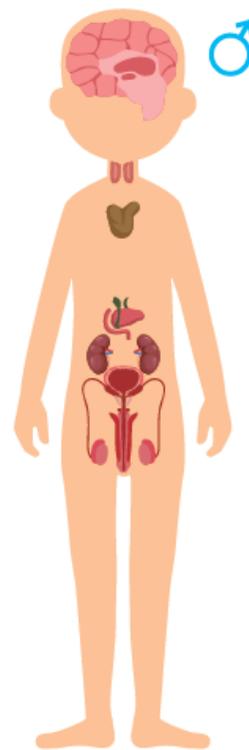
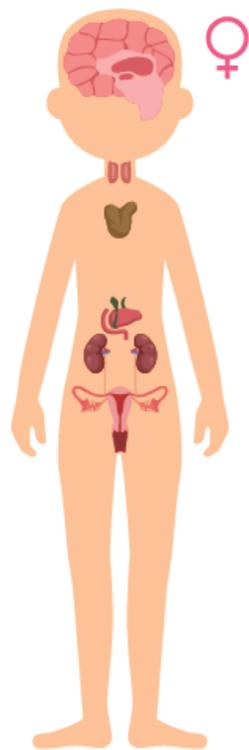
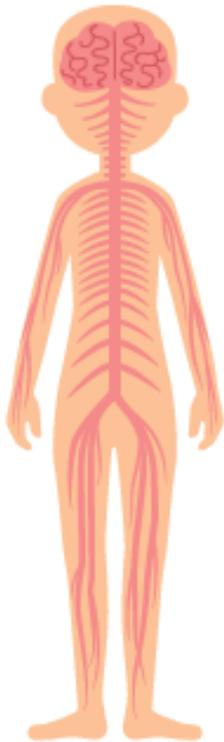
傳遞與接受刺激訊息，並依據訊息做出適當的反應。

## 內分泌系統

將分泌的激素隨著血液輸送至全身，調節生長、發育、代謝與生殖等作用。

## 骨骼與肌肉系統

骨骼與肌肉可以保護內臟、維持姿勢與移動身體。



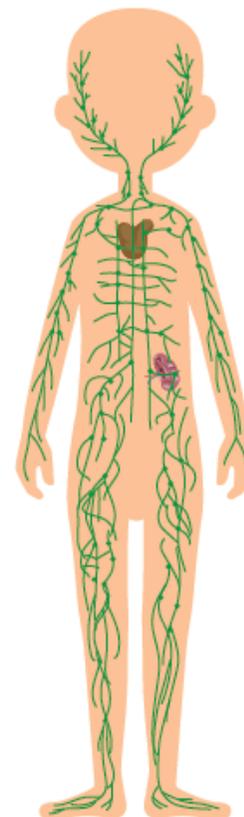
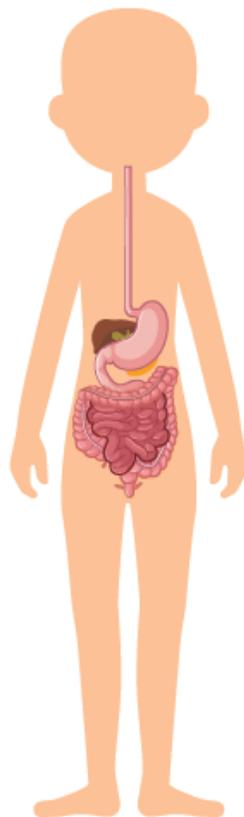
## 消化系統

負責食物的消化  
吸收，提供身體  
營養。

## 淋巴系統

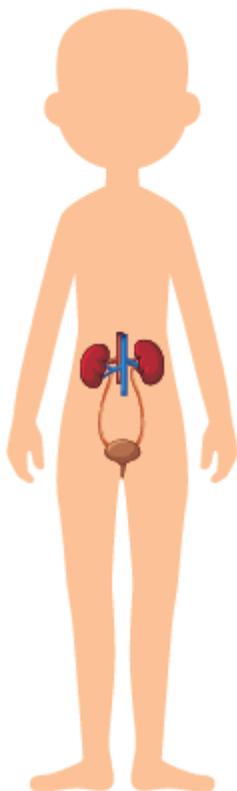
負責維繫體內液體  
平衡，及身體防禦  
與免疫功能。

唉！生理期肚子不  
舒服一直跑廁所，  
又狂冒痘。先喝一  
杯熱水來緩解經期  
的不適感。



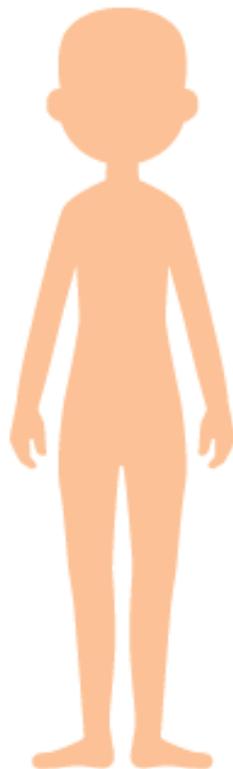
## 泌尿系統

負責蒐集與排出人體新陳代謝所產生的廢物與多餘水分。



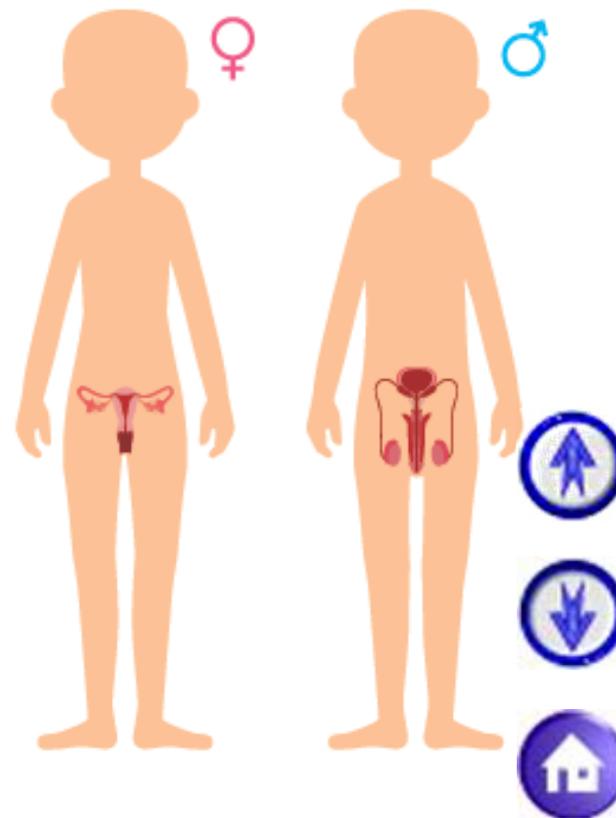
## 皮膚系統

保護人體不受病菌的侵入，並具感覺、排泄與調節體溫的功能性。



## 生殖系統

負責與生殖相關的生理作用，如懷孕和受精等。



## Go健康 我的健康，我把關

想一想，你是否善待自己的身體並守護自身的健康？以下是青春期需要特別照顧的器官，以及促進健康的保健行動，你確實做到哪些？請打勾。



### ① 消化系統

- 使用牙線並餐後潔牙。
- 定期口腔檢查。
- 三餐定時定量。
- 保持用餐好心情。

### ② 呼吸系統

- 不吸菸、拒絕二手菸。
- 疾病流行高峰期，盡量避免出入公共場所。
- 注意空氣品質指標，並依需求配戴口罩。



## Go健康 我的健康，我把關

想一想，你是否善待自己的身體並守護自身的健康？以下是青春需要特別照顧的器官，以及促進健康的保健行動，你確實做到哪些？請打勾。



### ③ 泌尿系統

- 避免亂服成藥。
- 少喝含糖飲料。
- 少吃高鹽食物。
- 不要憋尿。
- 每天喝足夠的白開水。

### ④ 生殖系統

- 注意生殖器的清潔。
- 避免外力碰撞。



## Go健康 我的健康，我把關

想一想，你是否善待自己的身體並守護自身的健康？以下是青春需要特別照顧的器官，以及促進健康的保健行動，你確實做到哪些？請打勾。



### 5 骨骼與肌肉系統

- 保持抬頭、收下巴、脊椎挺直的站姿。
- 保持背部挺直、胸部挺起的坐姿。
- 保持規律與適當的運動。
- 充足的睡眠。

### 生活行動家

除了課本的保健行動外，還有哪些行動是你平時促進身體健康的祕訣？



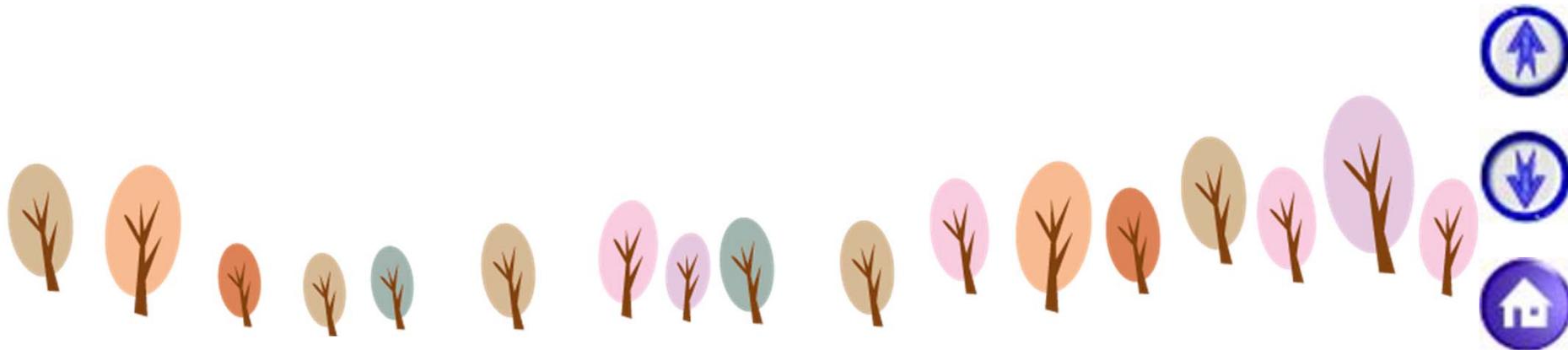
## ★ 「食」在健康

要讓自己的器官系統發揮正常功能，青春期的你，維持正常作息外，還需要攝取足夠且均衡的營養。

### 資訊站

#### 永備尺

泛指隨身用於測量之工具，像是運用個人身體估算食物份量。如可透過拳頭大小來測量可食用的水果份量。



## ★ 「食」在健康



#彩虹蔬果579 #均衡飲食健康之道 #吃出營養與健康



**小豪**

我一個禮拜都吃不到一日蔬果量.....。吃東西要怎麼算份數？要拿尺量還是燒杯裝。



## ★ 「食」在健康



#彩虹蔬果579 #均衡飲食健康之道 #吃出營養與健康



**果鴻**

可以運用「永備尺」的概念來推估份量。



## ★ 「食」在健康



#彩虹蔬果579 #均衡飲食健康之道 #吃出營養與健康



**怡璇**

運用拳頭和手掌測量，可以察覺自己什麼吃太多，哪些食物又要多吃一點。



# 第 1 章 健康人生開步走

結束放映

每日飲食指南提供我們每日的飲食參考值，用於獲取所需的營養素，維持正常生理功能，不同年齡層的人可參考適合自己年齡的飲食指南。

**人體所需的營養素共有六種，將其分成以下兩大類。**

營養素		說明
熱量 營養素	醣類	能持續提供身體熱量；促進腸胃蠕動的纖維素雖無熱量亦為醣類。
	蛋白質	構成細胞、修補身體組織及生長時不可或缺的重要物質。
	脂肪	身體儲存能量的倉庫，保護器官外，也讓皮膚有光澤。



# 第 1 章 健康人生開步走

每日飲食指南提供我們每日的飲食參考值，用於獲取所需的營養素，維持正常生理功能，不同年齡層的人可參考適合自己年齡的飲食指南。

人體所需的營養素共有六種，將其分成以下兩大類。

營養素		說明
非熱量 營養素	維生素	包含脂溶性與水溶性兩類，維持人體正常功能與新陳代謝。
	礦物質	有助於血液凝固、血液帶氧、心臟跳動、神經系統傳導和新陳代謝的功能。
	水	為人體內主要的溶劑，參與生理作用、調節體溫等功用。

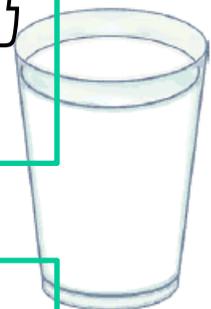


# 第 1 章 健康人生開步走

結束放映

## 乳品類

每天早晚一杯奶  
每天1.5 ~ 2杯



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙  
每天1份堅果種子



## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一  
掌心  
豆 > 魚 > 蛋 >  
肉類

## 水果類

每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

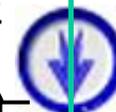
## 蔬菜類

菜比水果多一點  
當季且1/3選深  
色



## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精  
製全穀雜糧之主  
食



# 第 1 章 健康人生開步走

結束放映

## Go健康 聰明吃出「我的餐盤」

學習完食物營養素和「我的餐盤」，請各位同學回想昨天的營養午餐，取用時是否符合均衡原則，並寫下調整後的菜色和份量，接著將調整後的菜單畫在下面的空白餐盤中。

六大類食物	原菜色和份量	調整後的菜色和份量
全穀雜糧類	範例：白飯 ( 2 )	範例：糙米飯 ( 1 )
全穀雜糧類		
豆魚蛋肉類		



## Go健康 聰明吃出「我的餐盤」

學習完食物營養素和「我的餐盤」，請各位同學回想昨天的營養午餐，取用時是否符合均衡原則，並寫下調整後的菜色和份量，接著將調整後的菜單畫在下面的空白餐盤中。

六大類食物	原菜色和份量	調整後的菜色和份量
乳品類		
蔬菜類		
水果類		
堅果種子類		

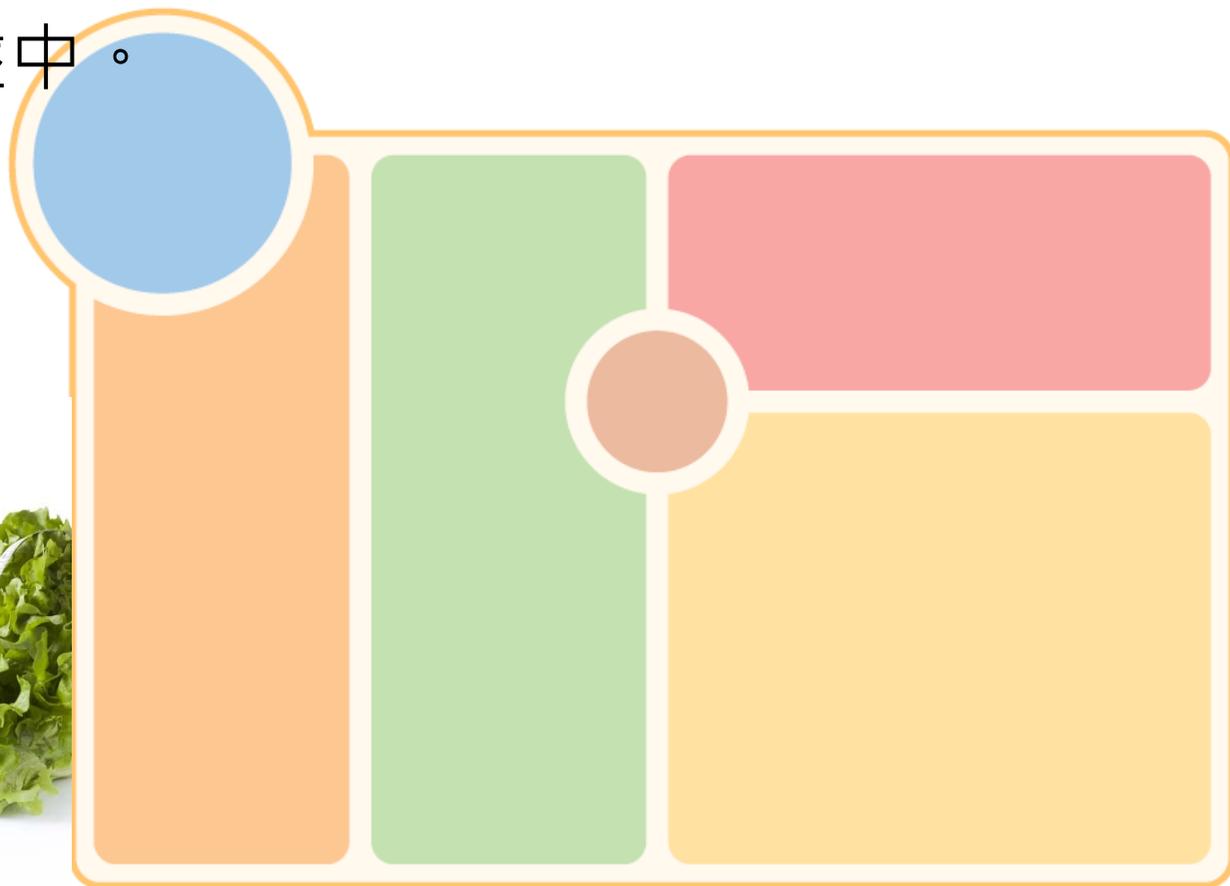


# 第 1 章 健康人生開步走

結束放映

## Go健康 聰明吃出「我的餐盤」

學習完食物營養素和「我的餐盤」，請各位同學回想昨天的營養午餐，取用時是否符合均衡原則，並寫下調整後的菜色和份量，接著將調整後的菜單畫在下面的空白餐盤中。



# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 保持良好的心理健康

國中階段的你，面臨生理、心理和環境等變化，需要學習調適與問題解決能力，以協助自我達到積極、滿意與平衡的心理狀態。



# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 保持良好的心理健康

### 一、穩定且自信的情緒

面臨生活壓力時，容易有情緒起伏，這些波動會影響同儕關係、家人相處狀況、學習表現等，若能不以情緒化方式面對，以冷靜和理性方式找尋可能的解決方式，相信可以在每一次經驗中累積更多自信，並肯定自我價值。

#### 想一想

就你自己的經驗或平時的觀察，常出現哪些心理煩惱？面對這些煩惱，該如何讓自己變得平穩呢？



# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 保持良好的心理健康

### 二、面對差異、接受不同

每個人都是不相同的個體，所以面對這些不同，不用過度焦慮和緊張，而是要學會肯定自己；對於他人和自己的差別，則可用欣賞與同理角度面對。

每個人終其一生都在學習「與他人相處」，並在人生各個階段，學習與整個社會環境相處互動、相互依賴，藉以形成完整的社會網絡。

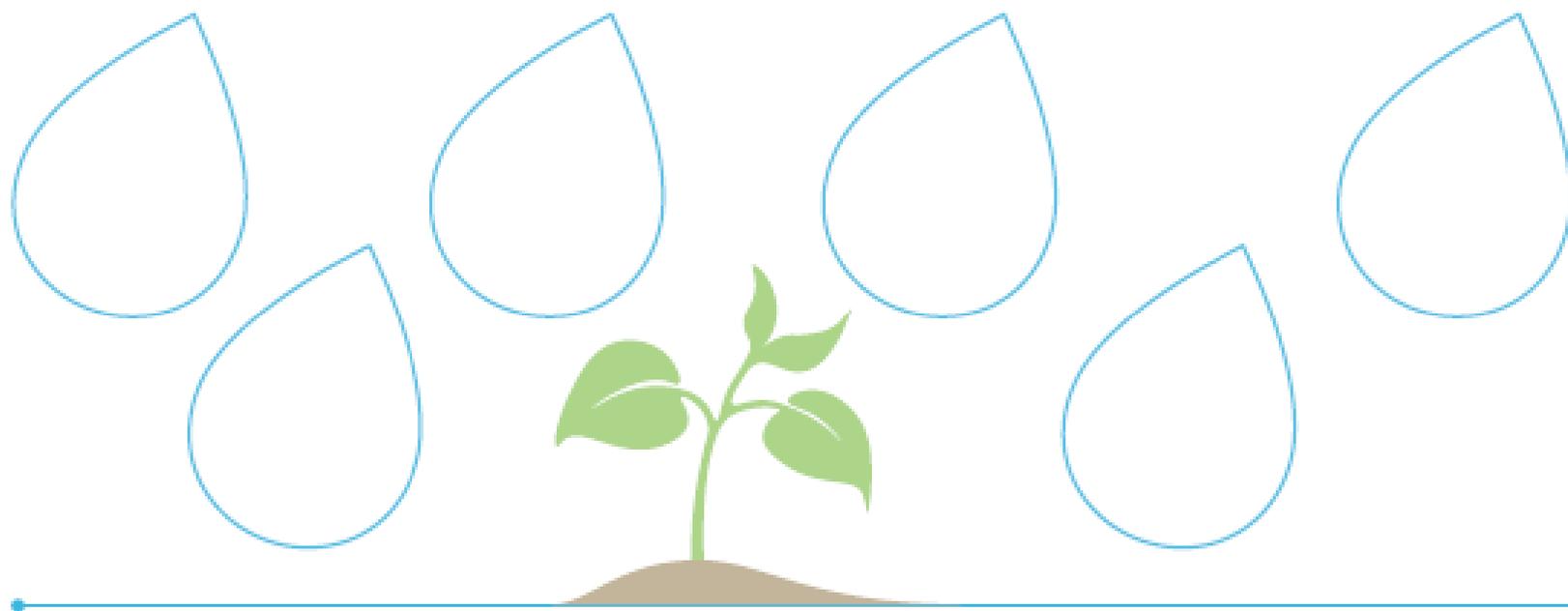


# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 保持良好的心理健康

### Go健康 打造健康「心」氣象

如何打造健康的心理狀態，讓自己更加健康美好，請在水珠裡寫上你的特別祕方。



## ★ 建立和諧的社會生活

健康的社會能提供各項衛生、環保、醫療資源與服務，例如：社區巡守隊、緊急救難隊、地區醫療院所、113婦幼保護專線。這些都可以妥善利用以增進個人健康，讓生活更有保障。



## 建立和諧的社會生活

社會中的每個人彼此都是「生命共同體」，必須互利、互助與互愛，建立良好的群己關係，並學習在不同場域中發揮自身的力量、相互合作。

邁入國中階段的你可以為這個社會做些什麼？從實踐公德心做起，參與志工服務活動，發揮一己之力，除了能夠為社會貢獻個人心力外，也做到尊重他人權益、重視群體生活的品質。下面就是國中生積極參與社會互動的範例：



# 第 1 章 健康人生開步走



優質公民

4 人 搜尋

老師上課提到塑膠垃圾造成海洋生物的傷害，週末就和家人去參與淨灘行動！

已讀3  
下午 2:32



已讀3  
下午 2:33

下載 | 轉傳 | 動態消息 | Keep



怡璇

 下午 2:35

給志祥按讚。昨天和爺爺去爬山，發現有些人缺乏公德心，大聲喧譁又亂丟垃圾。

下午 2:37

爬山也要「淨山」、「靜山」啊！

下午 2:38



優質公民

4 人 搜尋



小豪

上次參加「社區清潔日」，第一次和鄰居一起打掃，社區變得超乾淨！我媽說下次要帶我一起參加社區巡守隊耶。

下午 2:42



下午 2:43

下載 | 轉傳 | 動態消息 | Keep



果鴻

大家週末都在打掃嗎？

下午 2:48

我去圖書館報名了「說故事哥哥姐姐培訓」，講故事給小朋友聽，超級有成就感！

下午 2:50

已讀3  
下午 2:52

下次我們一起去！

## 我的健康資本

「健康」是權利，但維持健康是你我應負起的責任！影響健康的因素涵蓋以下四大部分。

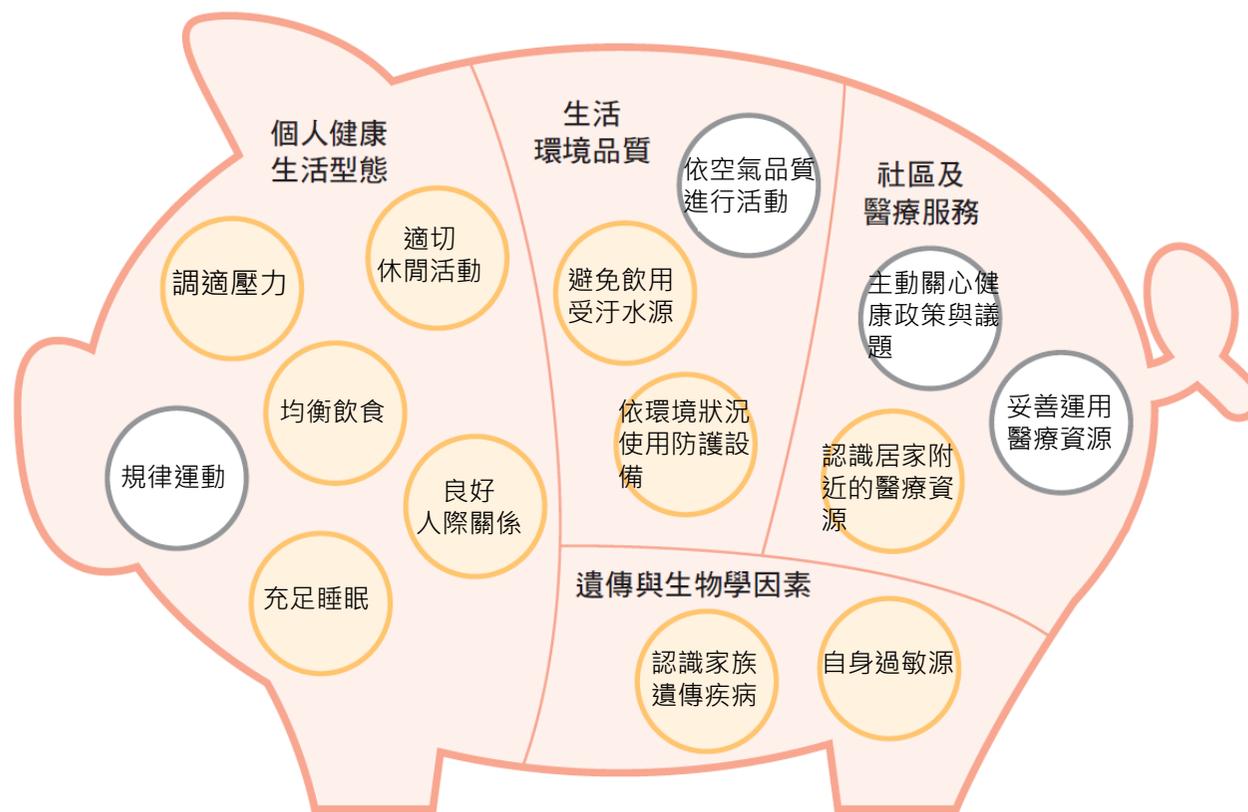
- 一、社區及醫療服務：了解居家與醫院診所的距離，是否有合格醫護人員並關心衛生政策等。
- 二、生活環境品質：避免暴露於有害環境。
- 三、遺傳與生物學因素：了解種族、性別、家族遺傳等對個人健康的影響。
- 四、個人健康生活型態：在生活中落實有益於健康的行為。



# 第 1 章 健康人生開步走

## Go健康 我的健康資本

健康的狀態是變動而非固定的，想維持則必須有所付出。以下是果鴻運用健康撲滿來探討自己的健康資本，著色標記已獲取項目，並針對未達到或沒有完全落實的項目，研擬「健康作戰計畫」。



# 第 1 章 健康人生開步走

## Go健康 健康作戰計畫書

要有健康的身體，需要日常生活中的保健與實踐。請運用下方的「自我監督」策略為自己擬定一週「健康作戰計畫書」，並執行與檢視。

步驟	示例	健康作戰計畫
第一步：選擇一項想要改變的保健行動	保持規律與適當的運動。	
第二步：決定改變的目標	每天都要運動30分鐘。	



# 第 1 章 健康人生開步走

## Go健康 健康作戰計畫書

要有健康的身體，需要日常生活中的保健與實踐。請運用下方的「自我監督」策略為自己擬定一週「健康作戰計畫書」，並執行與檢視。

步驟	示例	健康作戰計畫
第三步：擬定執行計畫	利用課餘時間找同學一起跑操場。	
第四步：自我肯定與回饋	和自己說「很棒」。	



# 第 1 章 健康人生開步走

## Go健康 健康作戰計畫書

要有健康的身體，需要日常生活中的保健與實踐。請運用下方的「自我監督」策略為自己擬定一週「健康作戰計畫書」，並執行與檢視。

步驟	示例	健康作戰計畫
第五步：執行狀況	有時下課後太累或課業太多，無法確實每天執行運動30分鐘的目標。	



## Go健康 健康作戰計畫書

- 為期一週的「健康作戰計畫」，你的實踐程度為何？請用色筆塗滿實踐指數。



- 針對你的自我監督實踐結果，想一想，你認為還有哪些可以修正的部分？

- 依序修正事項，再次進行為期一週的健康作戰計畫「2.0 版本」吧！你的實踐程度為何？請用色筆塗滿實踐指數。





## 第一題

健康是動態的過程，會隨著不同的成長階段、個人的健康問題及生活環境等因素而變動。



( ○ )

( × )



# 第 1 章 健康人生開步走



## 第二題

以全人健康的觀點，健康並非只是沒有生病，  
而是生理、心理、社會完全安適的狀態。



( ○ )

( × )





## 第三題

「永備尺」是一種運用碗盤盛裝食物，估算份量的方式。

( ○ )



( × )





## 選擇題

### 第一題

健華平日健康狀況良好，但偶爾也會傷風感冒，你認為健華的健康狀況較符合下列何者？



(A) 健華的健康情況不可能改善

(B) 是社會環境導致的健康失衡

(C) 健康狀況是動態的，隨時都有可能變動

(D) 健康可絕對區分，罹患傷風感冒就代表不健康



# 第 1 章 健康人生開步走

## ★ 選擇題

### 第二題

下列何者為生長發育較快速的階段？



(A) 青春期

(B) 成年期

(C) 壯年期

(D) 老年期





## 選擇題

### 第三題

下列關於熱量營養素的敘述，何者正確？



(A) 醣類能持續提供身體熱量

(B) 蛋白質具有保護器官的功用

(C) 醣類是修補細胞不可或缺的重要物質

(D) 脂肪無利於身體健康，應該完全避免攝取





## 選擇題

### 第四題

小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種系統負責身體防禦與免疫的功能？



(A) 淋巴系統

(B) 生殖系統

(C) 泌尿系統

(D) 內分泌系統





## 選擇題

### 第五題

健康的身體需要靠自己把關。請問：下列關於身體健康的保健行動，何者有誤？

(A) 少喝含糖飲料

(B) 定期接受口腔檢查

(C) 保持規律與適當的運動



(D) 不吸菸，但二手菸對身體不會造成影響



# 第 1 章 健康人生開步走



## 選擇題

### 第六題

下列何者不是擁有健康的心理？

(A) 學會欣賞自己

(B) 找出自己的優勢能力



(C) 覺得自己總是輸別人一截

(D) 多與家人朋友傾吐自己的想法





## 選擇題

### 第七題

國中階段的你，參加社區巡守隊進行社區清潔工作，屬於何種健康表現？

(A)生理

(B)心理



(C)社會

(D)靈性





## 選擇題

### 第八題

社會中的每個人都互為什麼關係，必須互利、互助和互愛，才能建立良好的群己關係？

(A) 生活共同體

(B) 群聚共同體

(C) 社會共同體



(D) 生命共同體





## 選擇題

### 第九題

人類所需的營養素分為熱量營養素和非熱量營養素，下列何者屬於熱量營養素？

(A) 水



(B) 蛋白質

(C) 維生素

(D) 礦物質





## 選擇題

### 第十題

下列關於營養素與功能的配對，何者正確？

- (甲)蛋白質——修補身體組織
- (乙)醣類——熱量的主要來源
- (丙)脂肪——讓皮膚健康有光澤
- (丁)維生素——屬於熱量營養素之一



- (A) 甲乙丙
- (B) 甲乙丁
- (C) 甲丙丁
- (D) 乙丙丁

