

第 1 章 健康人生開步走

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。





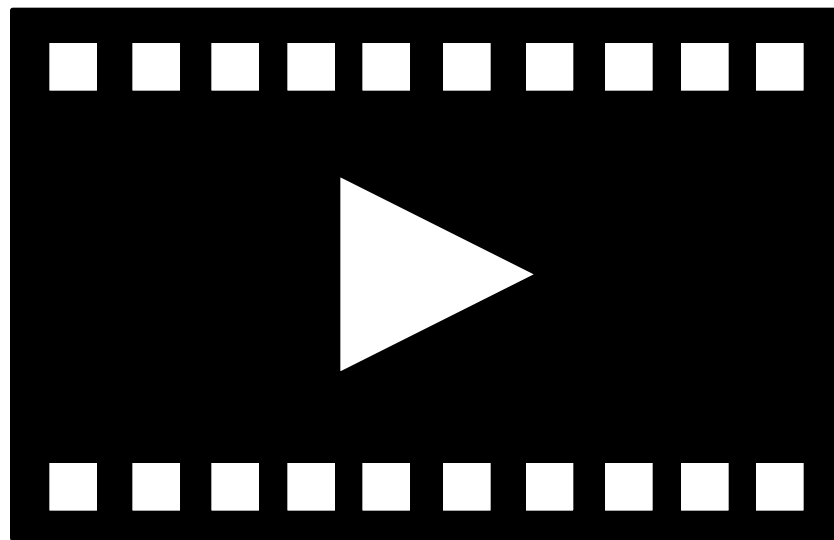
影片分享

康軒健康與體育
1上自學專區



https://youtube.com/playlist?list=PL9mSN4rzdnu_HNuNre0lrlfMRTn7UAD2F

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(grow and mature)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

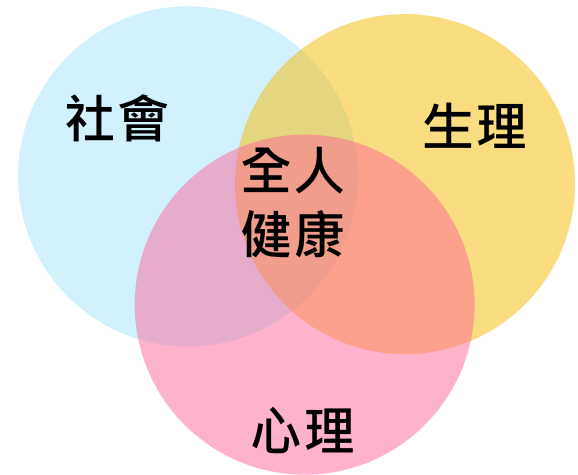
生長是指身體細胞數量增加、體積增大的現象。發育是指個體在構造與功能逐漸成熟的現象。



第 1 章 健康人生開步走

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





請依據上文的內容，將小豪可能引發的健康問題填寫至下表中。

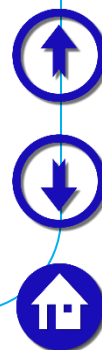
生理狀態



心理狀態



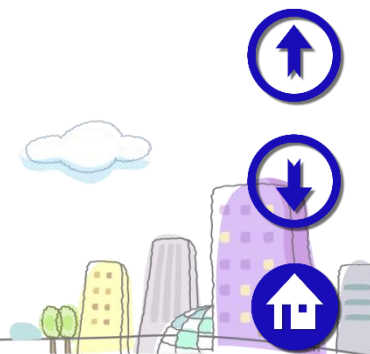
社會狀態



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。

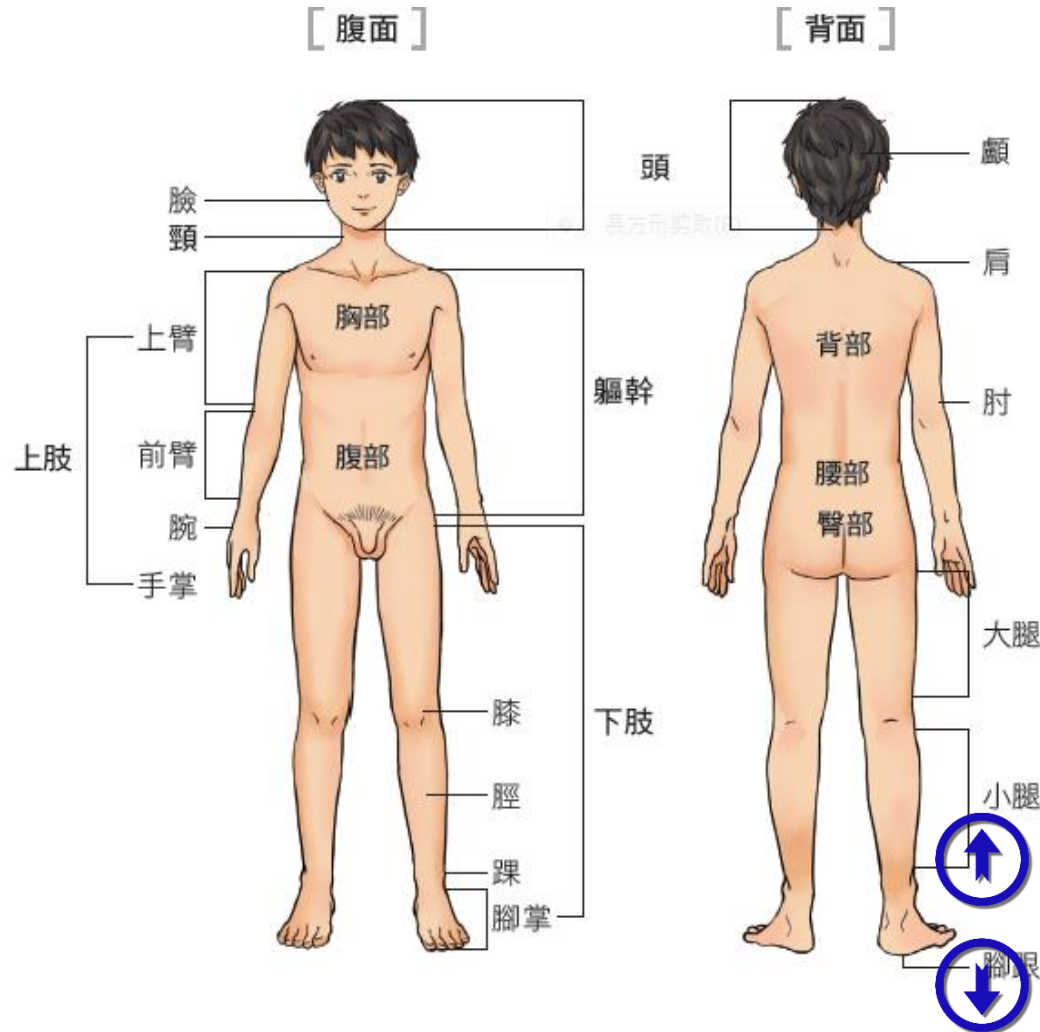


第 1 章 健康人生開步走

一、人體的內外結構

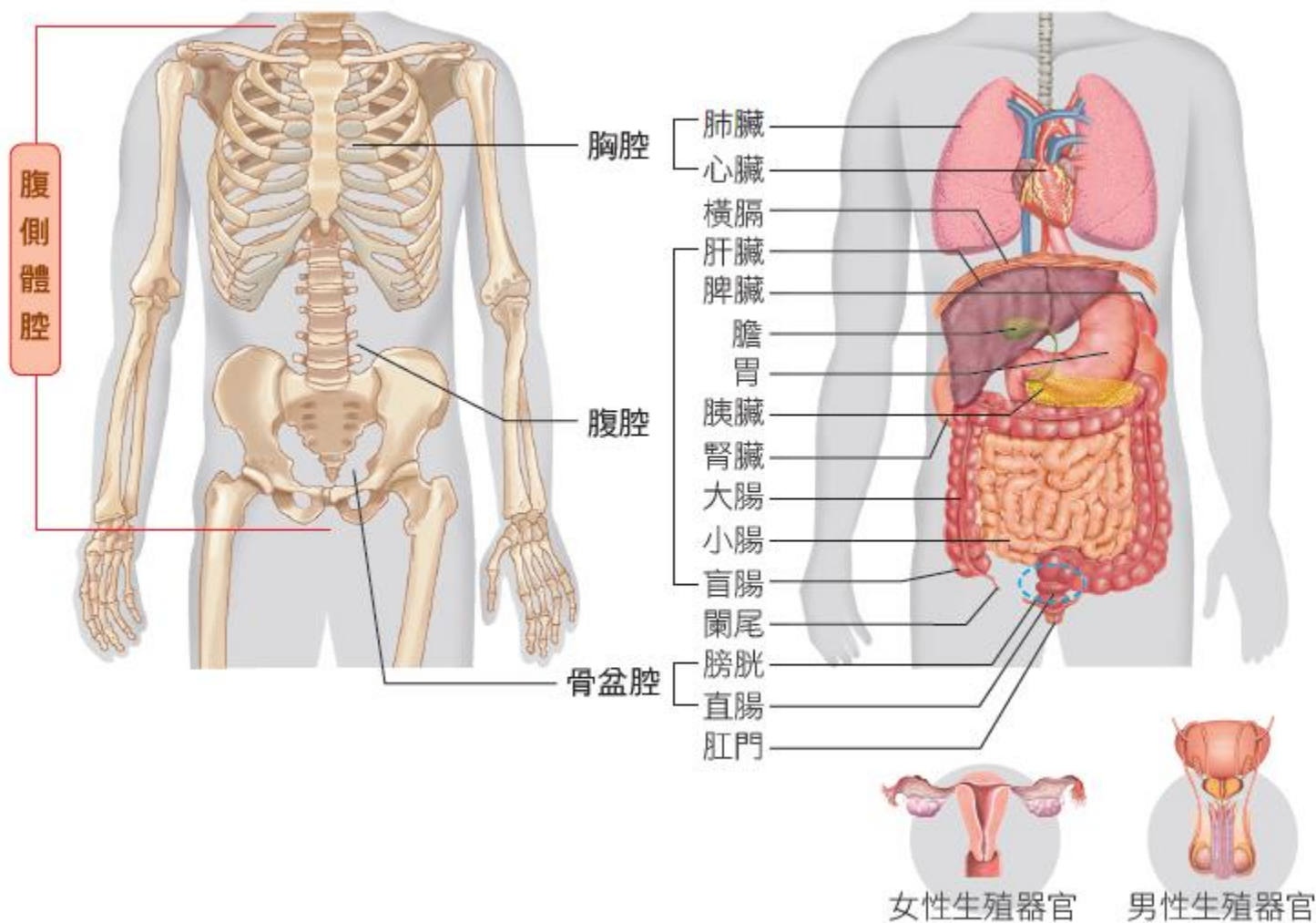
你是否曾站在鏡子前仔細觀察過自己的身體外觀？人體以脊柱為中心，骨骼為支架，左右對稱，外觀上可分為頭、頸、軀幹和四肢等部分。

身體內部則有許多器官，分別位於不同的體腔 (body cavity) 當中；體腔可分為腹側體腔及背側體腔。



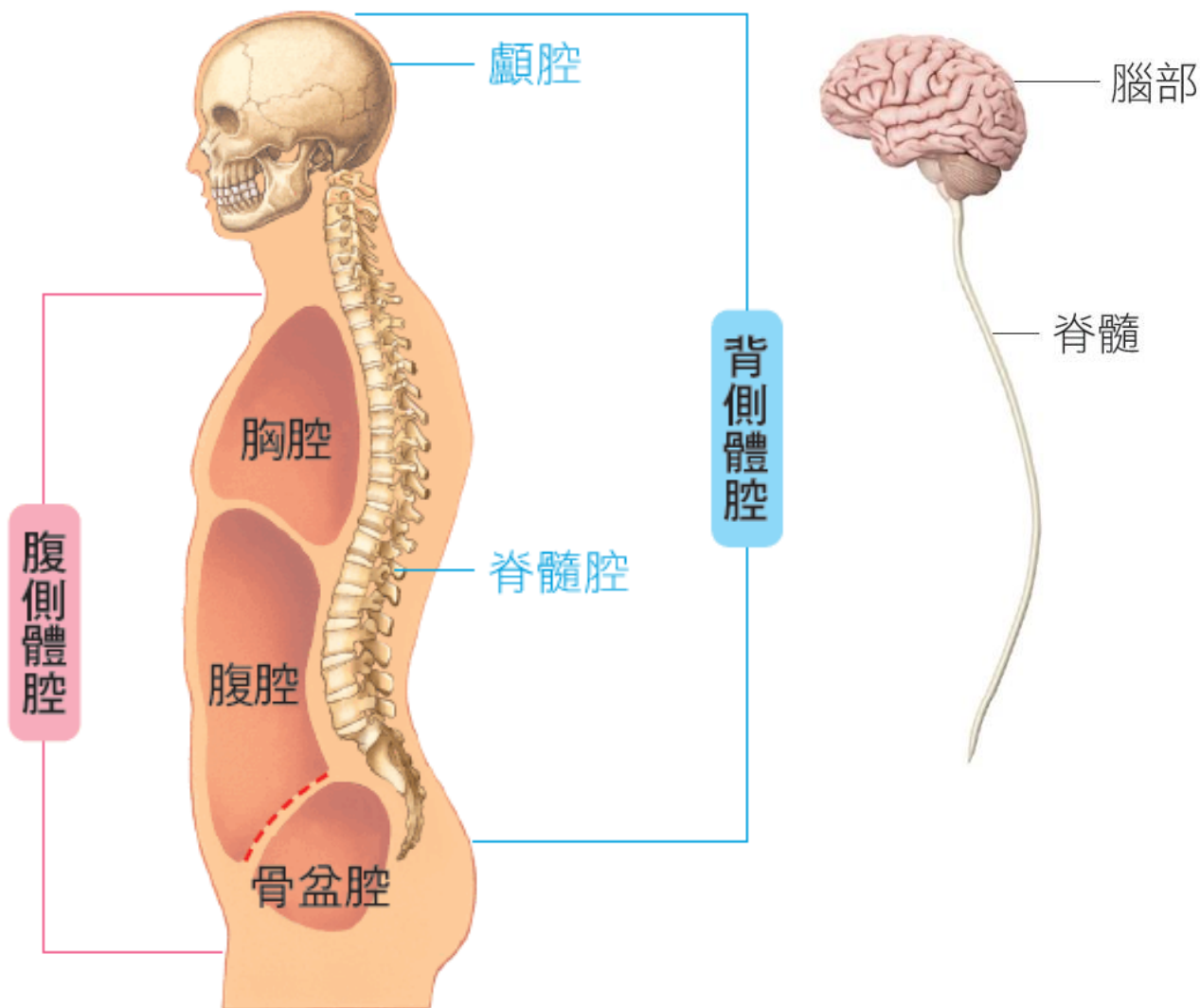
體腔示意圖(腹面觀)

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。



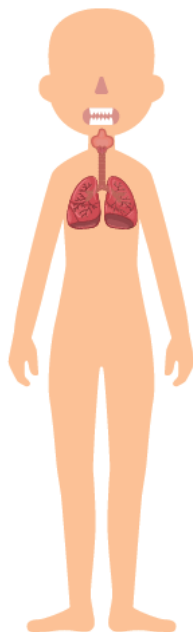
二、人體器官系統的運作

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。

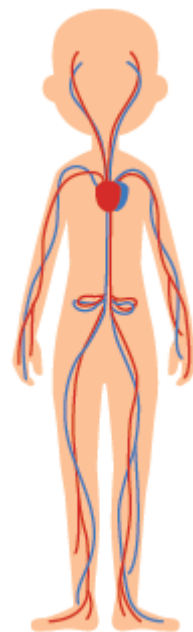
呼吸系統

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。



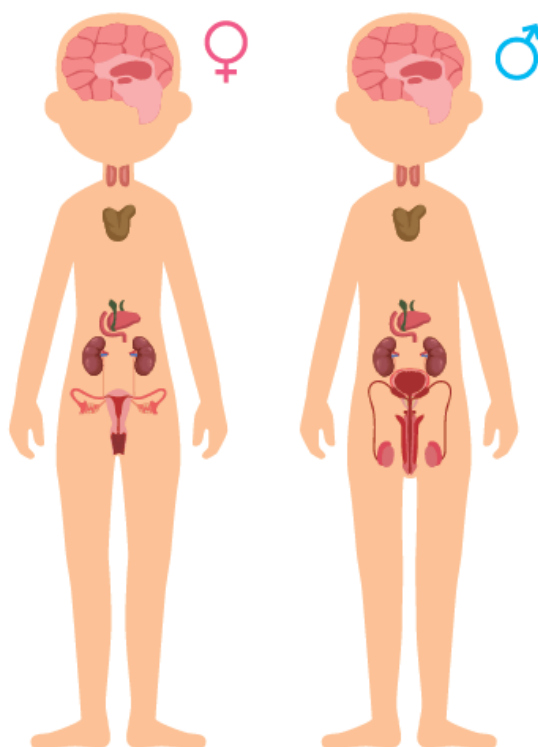
神經系統

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。



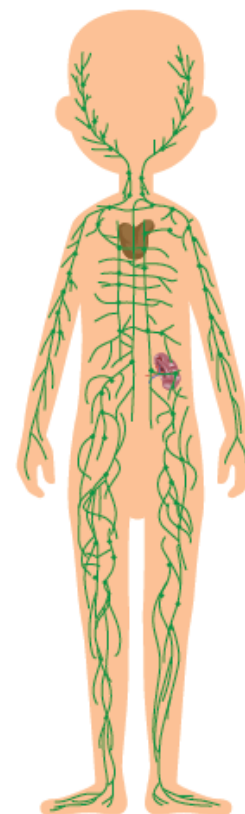
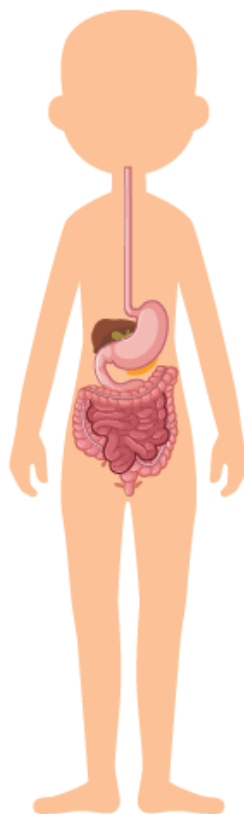
消化系統

負責食物的消化
吸收，提供身體
營養。

淋巴系統

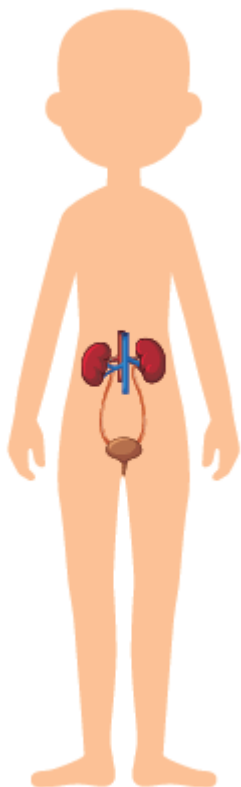
負責維繫體內液體
平衡，及身體防禦
與免疫功能。

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。



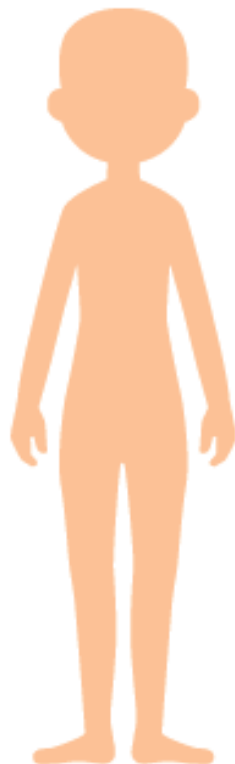
泌尿系統

負責蒐集與排出人體新陳代謝所產生的廢物與多餘水分。



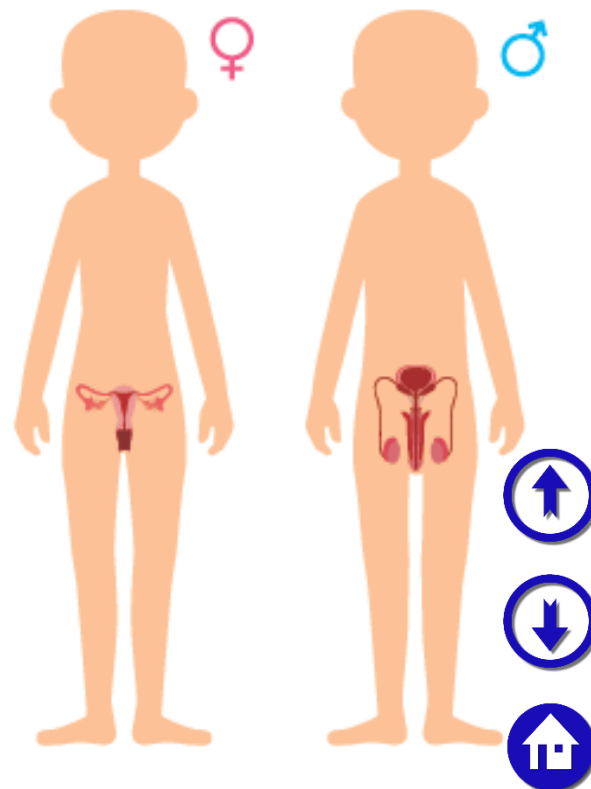
皮膚系統

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？以下是青春期的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(public place)。
- ☐ 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。



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。

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？



第 1 章 健康人生開步走



「食」在健康



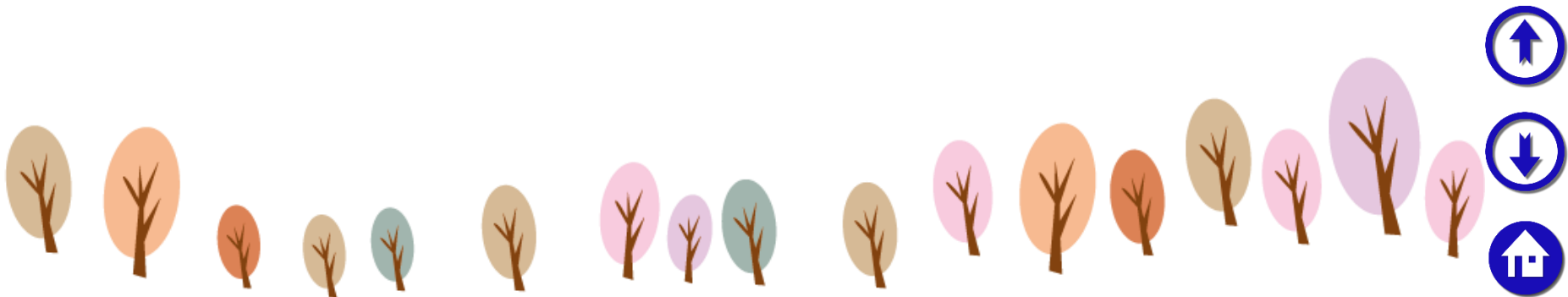
延伸桃園市政府衛生局：懶人包飲食
青少年篇0:42

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 (body parts as a measuring tool)

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。



第1章 健康人生開步走



「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。



第1章 健康人生開步走



「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

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(nutrient)，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。

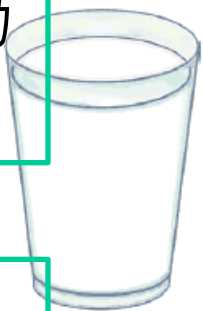
營養素		說明
非熱量 營養素	維生素	包含脂溶性與水溶性兩類，維持人體正常功能與新陳代謝。
	礦物質	有助於血液凝固、血液帶氧、心臟跳動、神經系統傳導和新陳代謝的功能。
	水	為人體內主要的溶劑，參與生理作用、調節體溫等功用。



第 1 章 健康人生開步走

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

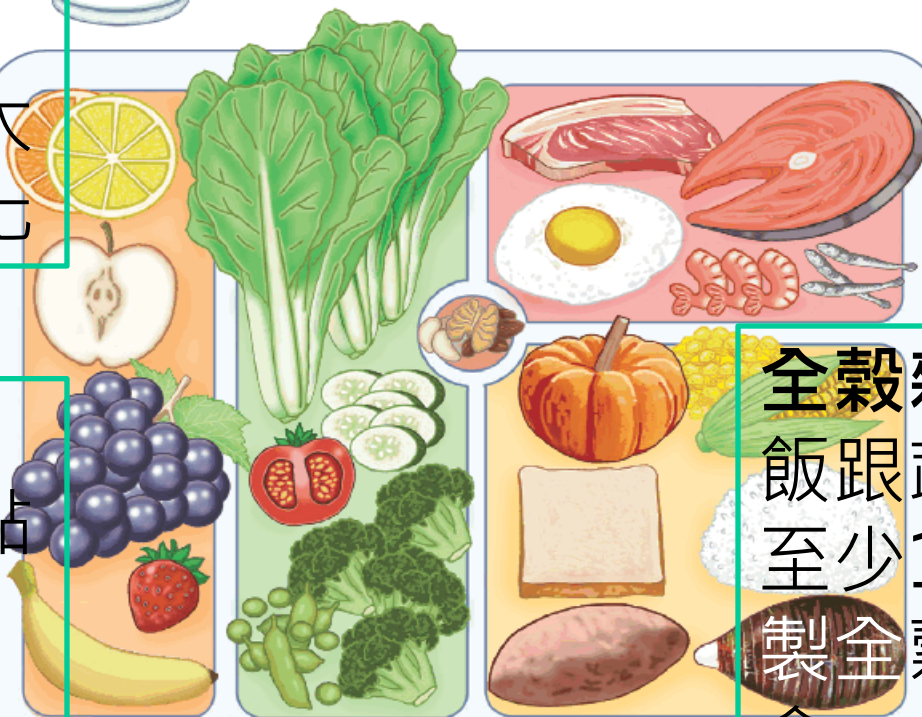


豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一
掌心
豆 > 魚 > 蛋 >
肉類

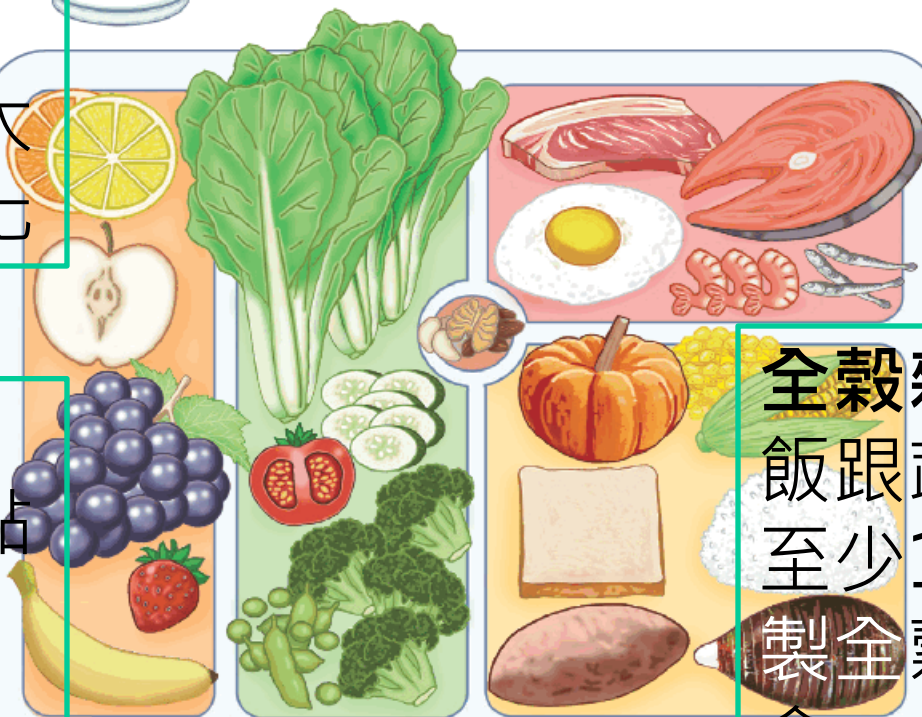
水果類

每餐水果拳頭大
在地當季多樣化



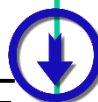
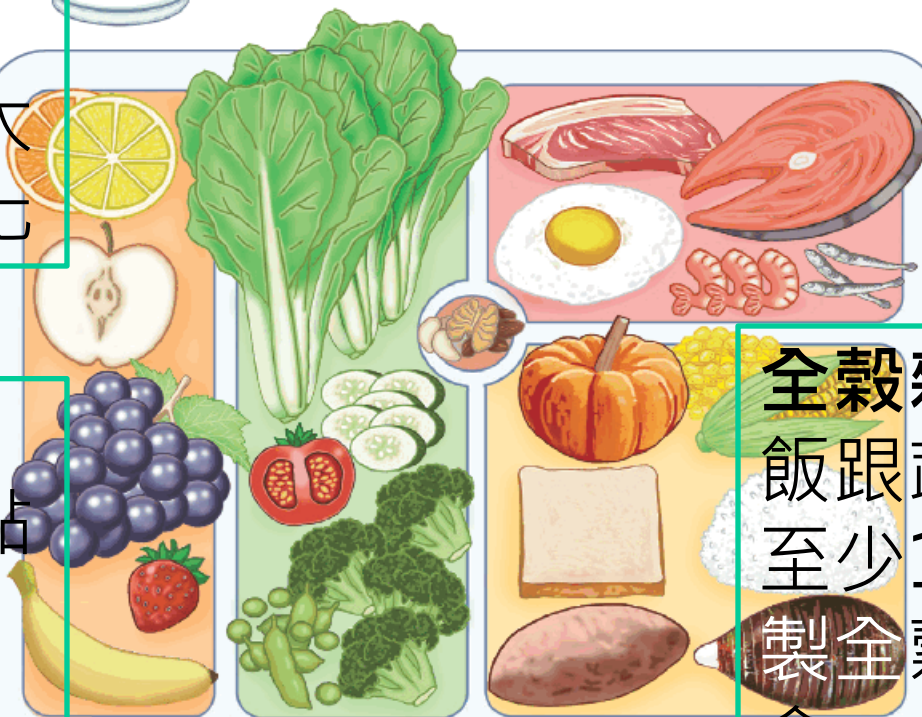
蔬菜類

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



聰明吃出「我的餐盤」



延伸國民健康署：介紹
我的餐盤均衡飲食07:04

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		



第 1 章 健康人生開步走

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。

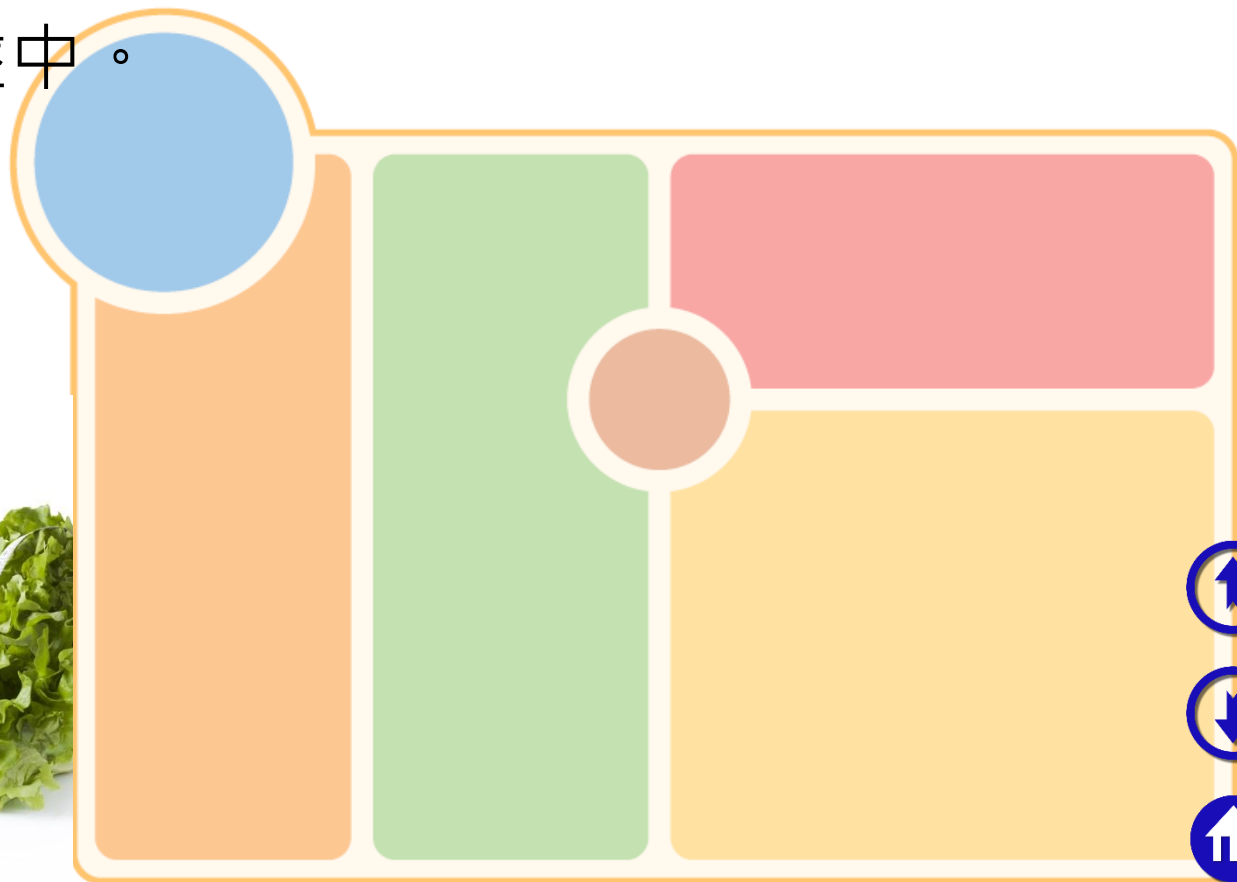
六大類食物	原菜色和份量	調整後的菜色和份量
乳品類		
蔬菜類		
水果類		
堅果種子類		



第 1 章 健康人生開步走

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(emotional)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(self-worth)。

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(social network)。



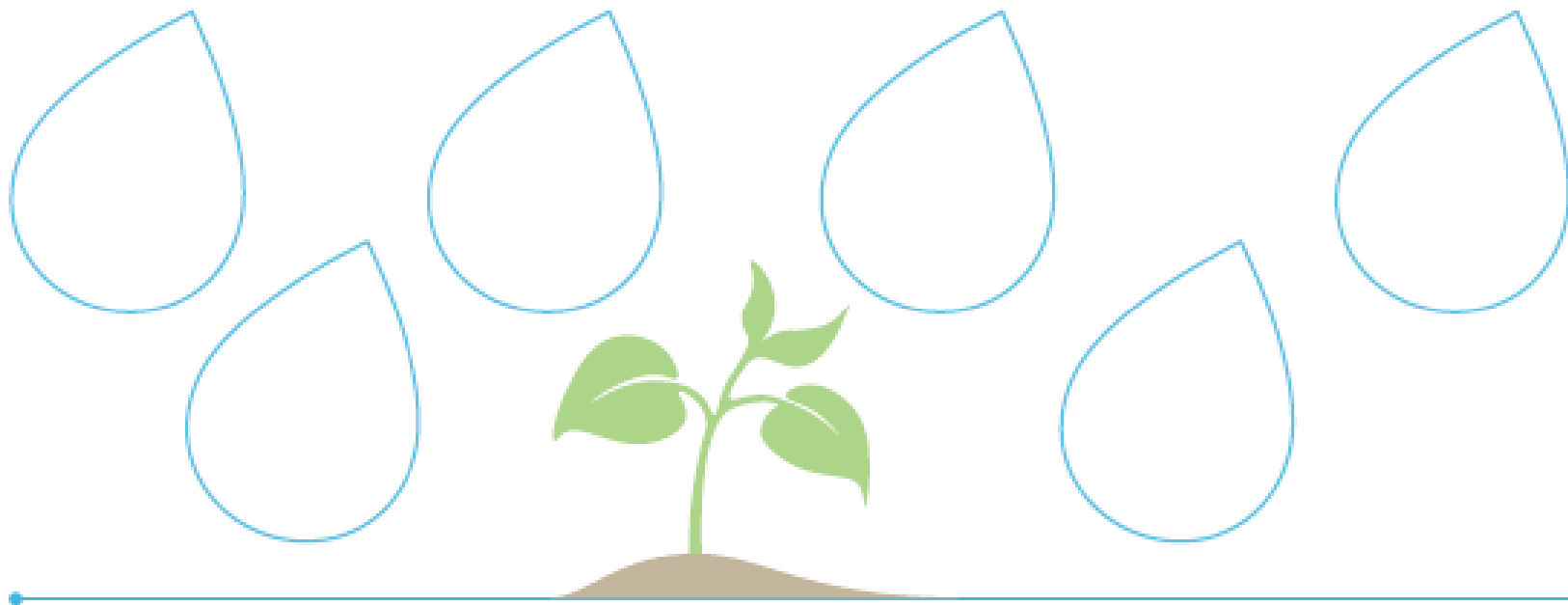
第 1 章 健康人生開步走



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。



第 1 章 健康人生開步走

★ 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 (interdependent community)」，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 已讀

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 已讀



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。

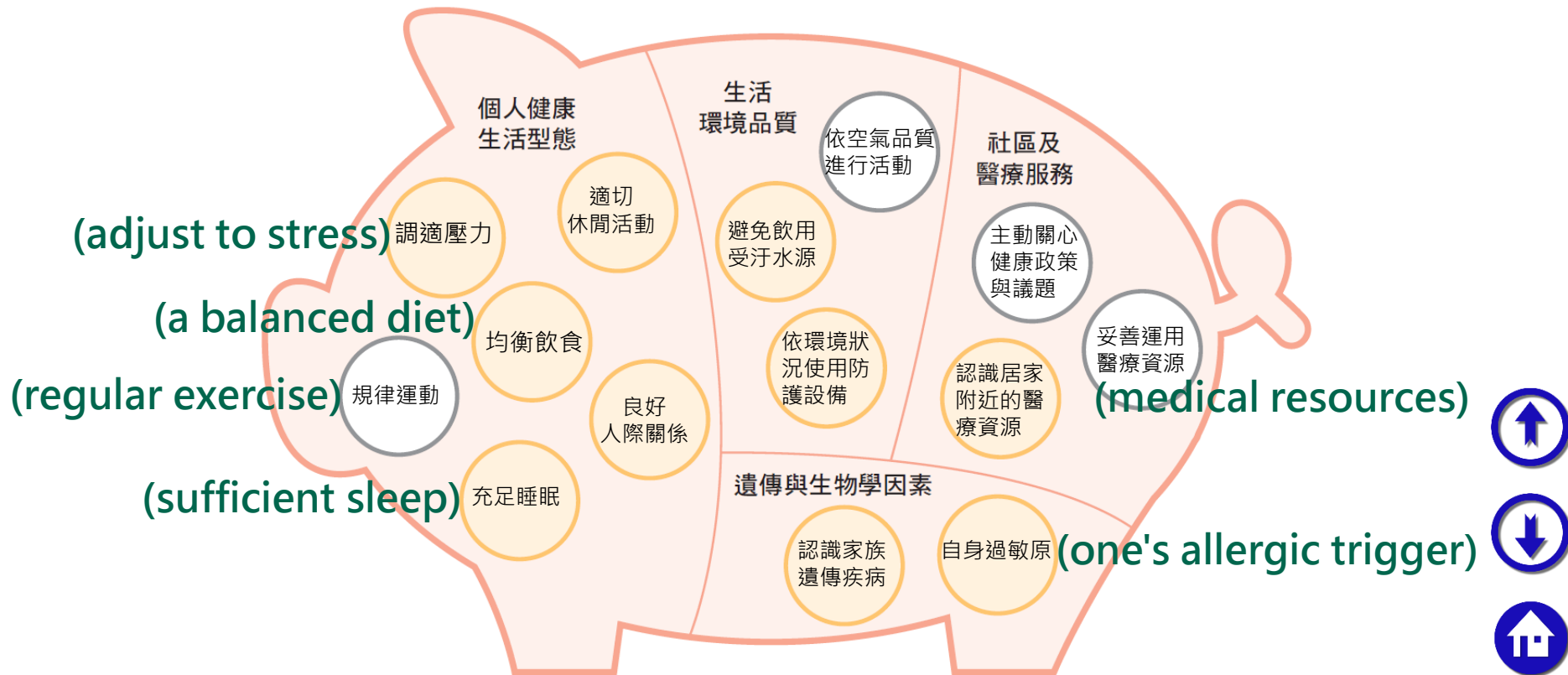
- 一、社區及醫療服務：了解居家與醫院診所的距離，是否有合格醫護人員並關心衛生政策等。
- 二、生活環境品質：避免暴露於有害環境。
- 三、遺傳與生物學因素：了解種族、性別、家族遺傳等對個人健康的影響。
- 四、個人健康生活型態：在生活中落實有益於健康的行為。



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

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。	



第 1 章 健康人生開步走

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 1 章 健康人生開步走

雙語詞彙

中文	英文
生長發育	grow and mature
體腔	body cavity
公共場所	public place
永備尺	body parts as a measuring tool
營養素	nutrient
情緒化	emotional
自我價值	self-worth
社會網絡	social network



第 1 章 健康人生開步走

雙語詞彙

中文	英文
生命共同體	interdependent community
調適壓力	adjust to stress
均衡飲食	a balanced diet
規律運動	regular exercise
充足睡眠	sufficient sleep
自身過敏源	one's allergic trigger
醫療資源	medical resources



第 1 章 健康人生開步走

第一單元 健康青春向前行

第1章 健康人生開步走



習作



第 1 章 健康人生開步走



是非題

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



是非題

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



是非題

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 1 章 健康人生開步走



是非題

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 1 章 健康人生開步走



是非題

第三題

「永備尺」是一種運用碗盤盛裝食物，估算份量的方式。

(○)

(×)



第 1 章 健康人生開步走



是非題

第三題

「永備尺」是一種運用碗盤盛裝食物，估算份量的方式。

(○)



(×)

「永備尺」是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。





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



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



第 1 章 健康人生開步走



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

(B) 脂肪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

(C) 蛋白質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

(D) 脂肪是身體儲存能量的倉庫



第 1 章 健康人生開步走



選擇題

第四題

小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種器官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



第 1 章 健康人生開步走



選擇題

第四題

小美因為感冒感覺喉嚨有點腫痛，人體中哪一種器官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



第 1 章 健康人生開步走



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，但吸入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，但吸入二手菸對身體不會造成影響

(D) 即便不吸菸，二手菸仍會對身體造成傷害



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

(C)心理健康的人，能夠調適自身的困擾並
看見自己的價值

(D)多與家人朋友傾吐自己的想法



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



第 1 章 健康人生開步走



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



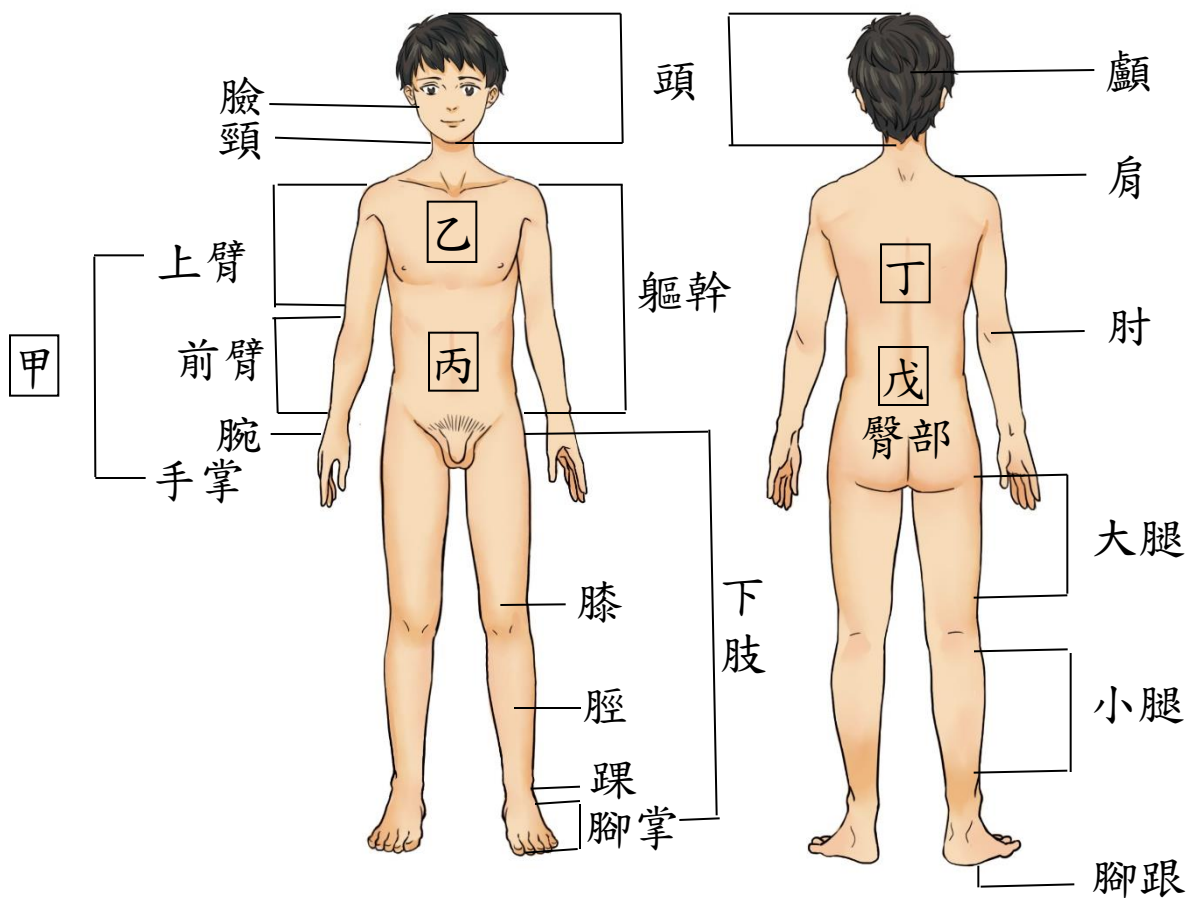
第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

◎請填寫人體外觀各部位名稱。

〔腹面〕

〔背面〕



1. 甲：()

2. 乙：()

3. 丙：()

4. 丁：()

5. 戊：()



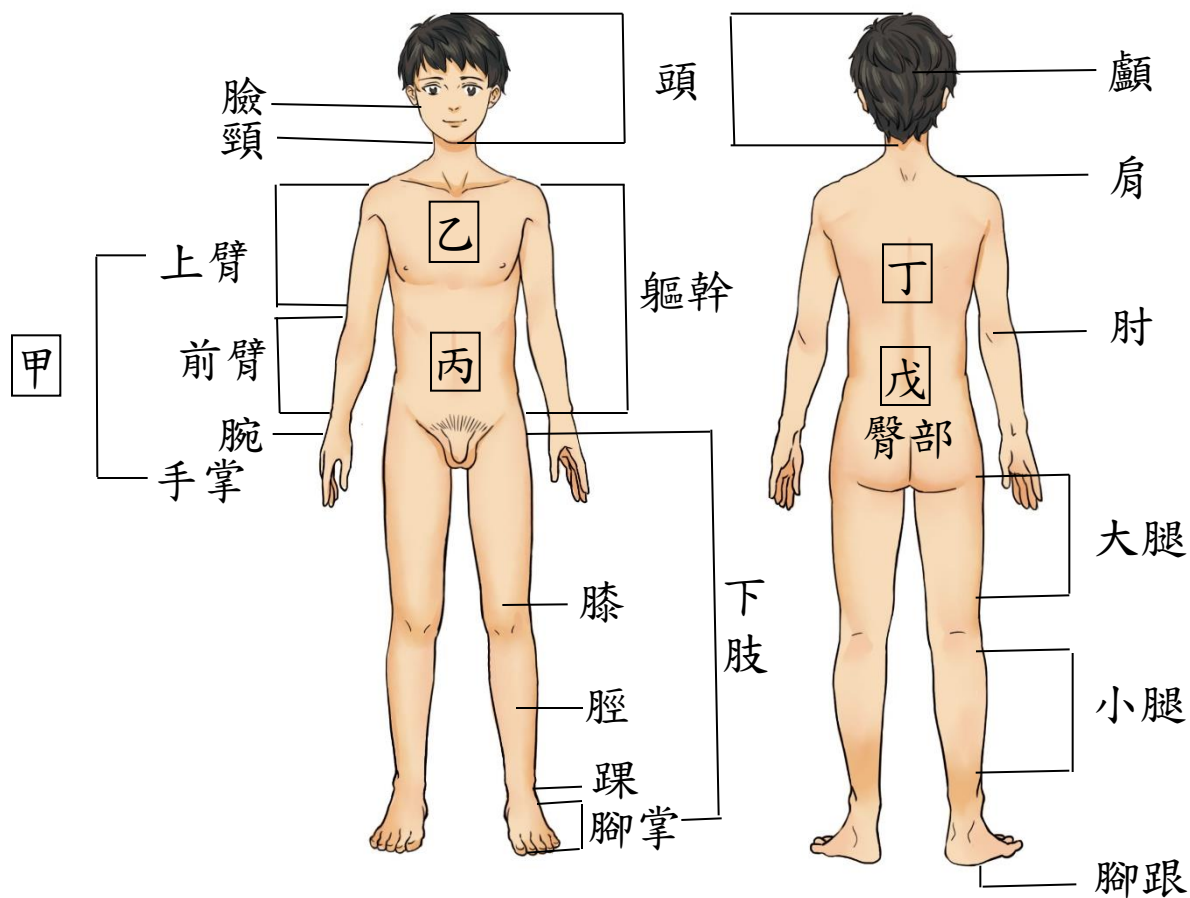
第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

◎請填寫人體外觀各部位名稱。

〔腹面〕

〔背面〕



1. 甲：(上肢)

2. 乙：(胸部)

3. 丙：(腹部)

4. 丁：(背部)

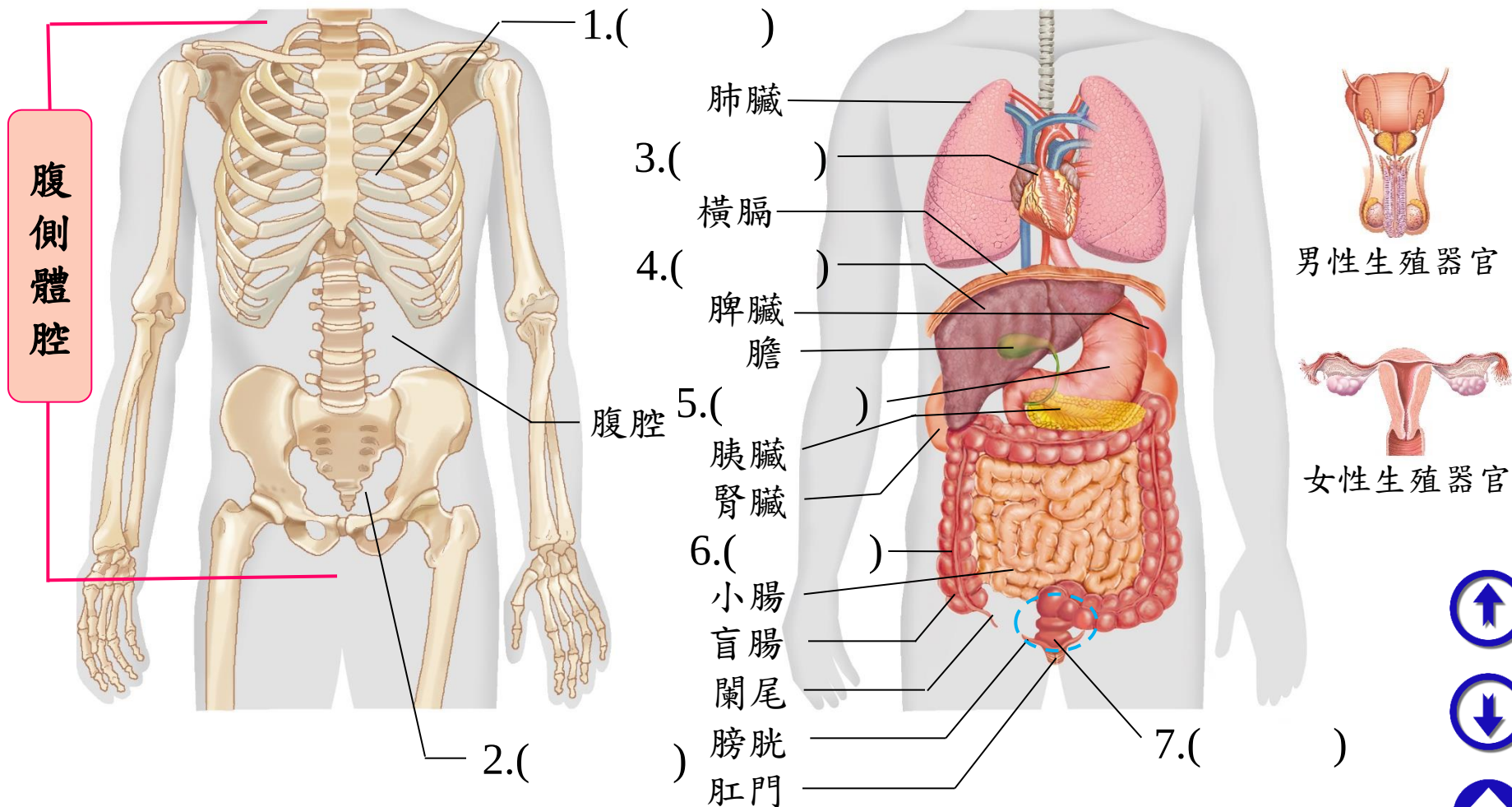
5. 戊：(腰部)



第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

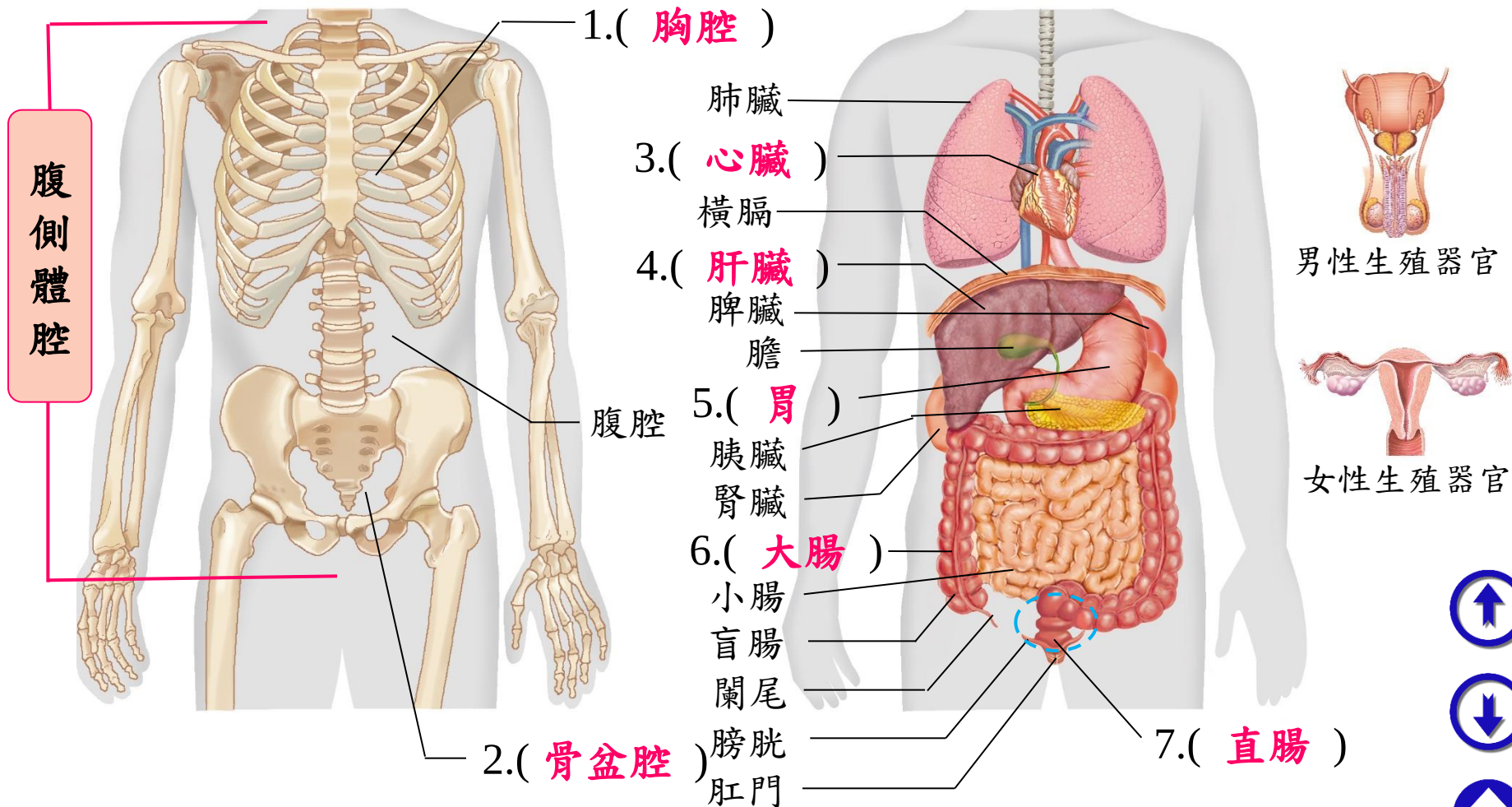
◎請填寫腹側體腔的名稱，以及體腔內的器官名稱。



第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

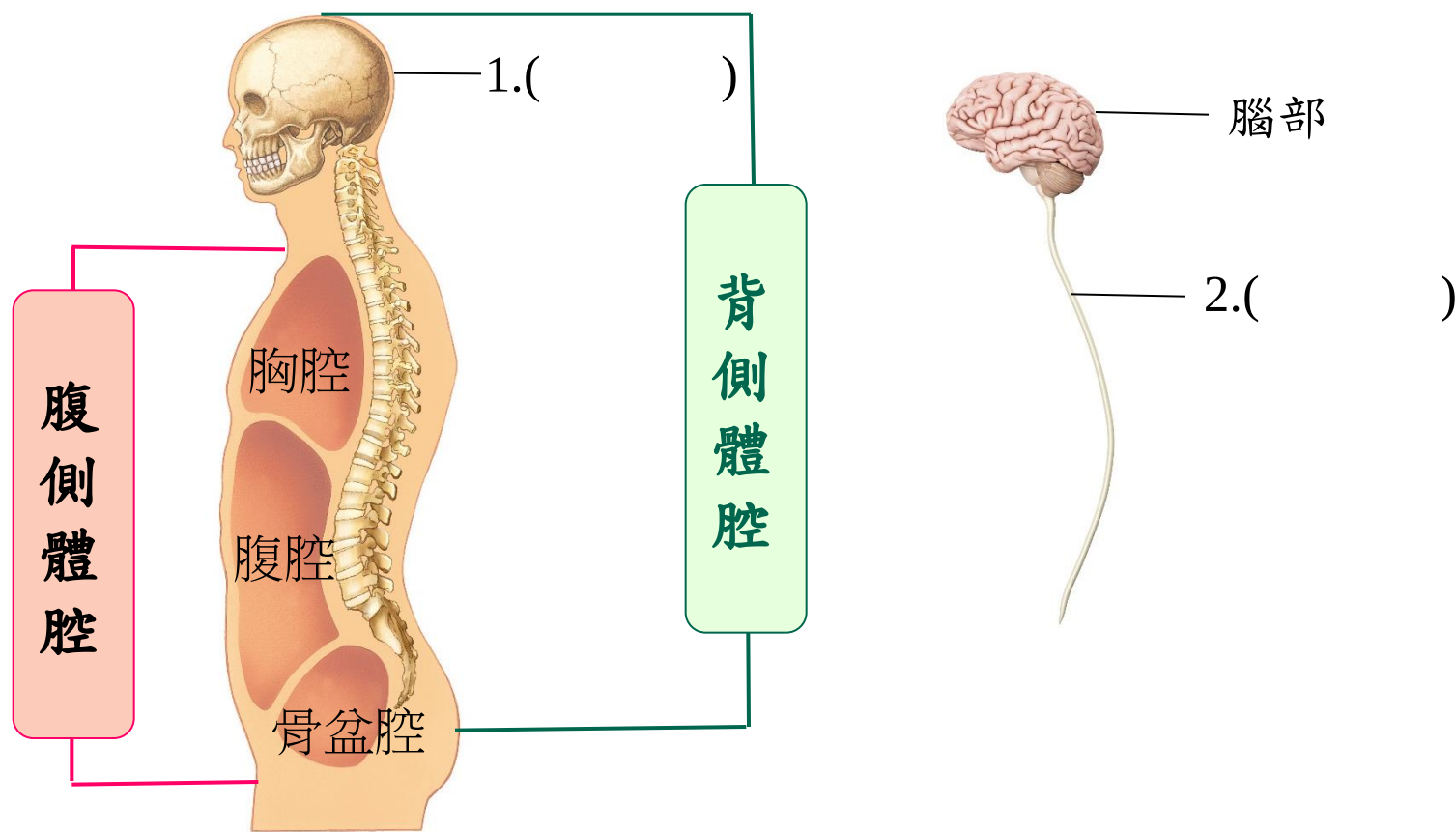
◎請填寫腹側體腔的名稱，以及體腔內的器官名稱。



第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

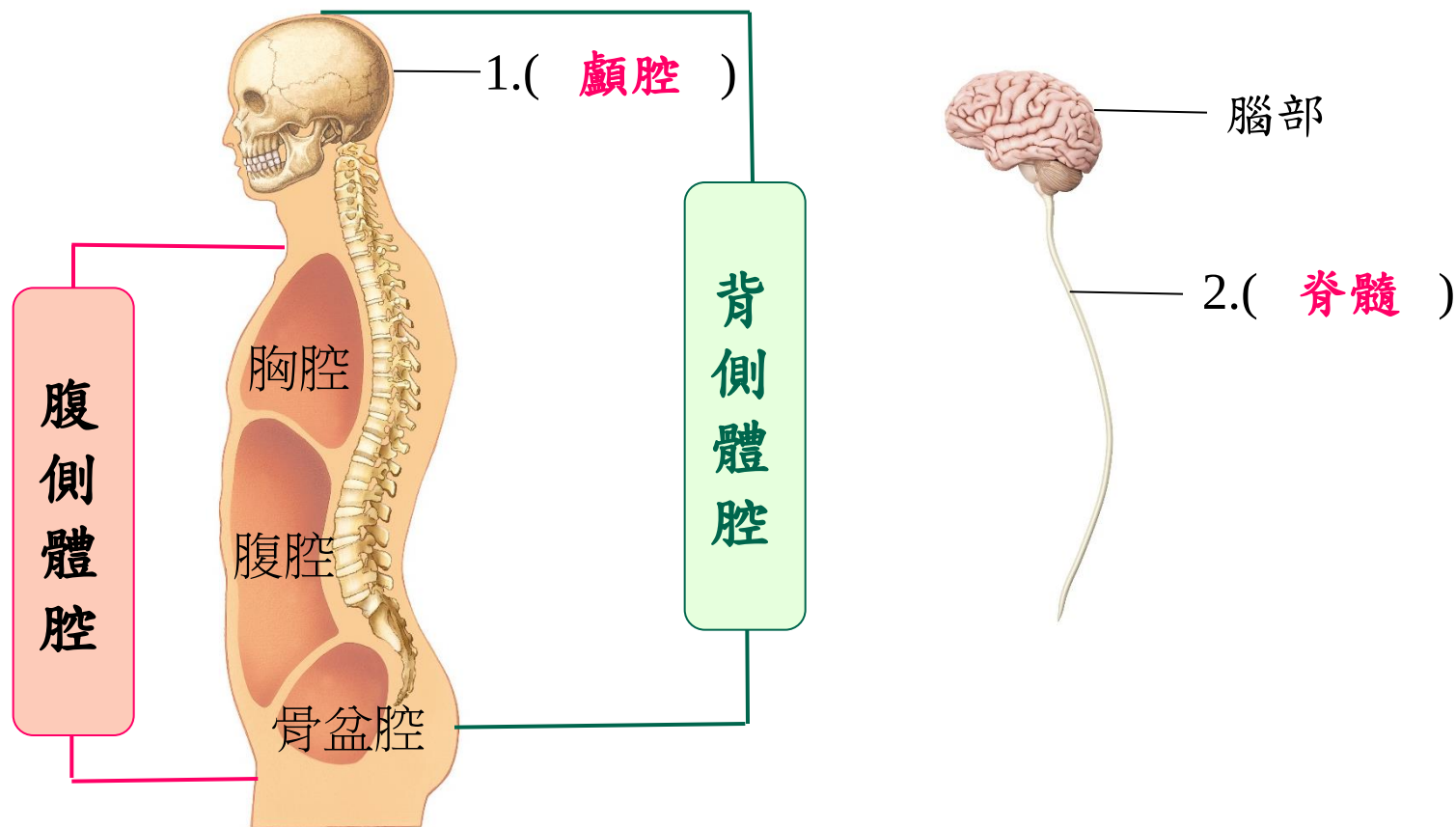
◎請填寫背側體腔的名稱，以及體腔內的器官名稱。



第 1 章 健康人生開步走

★ 綜合練習

◎請填寫背側體腔的名稱，以及體腔內的器官名稱。





小故事大啟發 用雙手改變世界的女孩

5歲的Hailey Ford，有一天與媽媽在路邊巧遇一位飢腸轆轆的流浪漢，Hailey拉著媽媽的衣角詢問：「我可以為他買份三明治嗎？」幾日後，充滿愛心的Hailey又幫助另一位在戰爭中失去雙腿的流浪漢。Hailey的媽媽無奈的告訴Hailey：「我們家並不富裕，無法幫助所有的人。」

但Hailey並未放棄，既然買不起食物，她決定自己種。於是她將家裡的院子改造成菜田，學習挖地、播種、除草、種菜。幾個月後，6歲的Hailey抱著自己種植的紅蘿蔔與馬鈴薯，分送給社區裡的流浪漢。





小故事大啟發 用雙手改變世界的女孩

鄰居們看見她的努力，決定一起擴大「Hailey 菜園」的規模，這位剛剛開始念小學的小女孩，立志要餵飽更多的流浪漢。然而，餵飽了鎮上的流浪漢後，她卻看到了還有許多人露宿街頭，於是，她開始嘗試親手為流浪漢建一個遮風避雨的小屋；在她的努力下，一間間精緻的小房子真的完成了，同時更感染了周圍的人們一同協助、提供資源。

如今，這個小女孩的善舉，成為了一股推動改善流浪漢生活的力量；Hailey 用她的雙手告訴這個世界，即便一個渺小的善念，都可以改變世界。





小故事大啟發 用雙手改變世界的女孩

◎想一想

1. Hailey付出自己的勞力與時間，讓鎮上的流浪漢不再受飢餓之苦。Hailey的行為屬於何種健康的表現？

(A)生理

(B)心理

(C)靈性

(D)社會





小故事大啟發 用雙手改變世界的女孩

◎想一想

1. Hailey付出自己的勞力與時間，讓鎮上的流浪漢不再受飢餓之苦。Hailey的行為屬於何種健康的表現？

(A)生理

(B)心理

(C)靈性



(D)社會



第 1 章 健康人生開步走



小故事大啟發 用雙手改變世界的女孩

◎想一想

2. 想想看，身為國中生可以為社會或是自己生活的社區做些什麼呢？（學生自行作答）





小故事大啟發 關心每一口呼吸

近年來，空氣汙染一直是人們關注的社會議題。根據世界衛生組織(WHO)研究報告指出，空氣汙染是影響健康的環境危害因子；在臺灣，空氣品質下降，主要原因並非境外汙染，而是工業排放、交通廢氣以及道路揚塵等境內汙染所致。

這些漂浮在空氣中「類似灰塵」的粒狀物質被稱為懸浮微粒，而「PM2.5」則是指「直徑2.5微米以下的細懸浮粒子」，這樣的微小粒子能夠通過人體呼吸系統，穿透肺泡，並跟著血液循環全身。經年累月吸入這些空氣中的汙染物質，可能導致人體出現氣喘、過敏性鼻炎、皮膚過敏，嚴重時還會增加罹患心血管疾病與肺部疾病的機會。





小故事大啟發 關心每一口呼吸

如果你也關心生活周圍的空氣品質、擔心空氣品質對自己健康造成的影響，你可以搜尋行政院環保署的「空氣品質偵測網」或以「環境即時通APP」查詢空氣品質資訊，每天即時提供全臺各區的即時空氣品質指標(AQI)值。

◎想一想

1. 當空氣品質惡化時，可能會對人體健康造成損害，其中以何種器官系統首當其衝？

(A)呼吸系統

(B)淋巴系統

(C)消化系統

(D)神經系統



小故事大啟發 關心每一口呼吸

如果你也關心生活周圍的空氣品質、擔心空氣品質對自己健康造成的影響，你可以搜尋行政院環保署的「空氣品質偵測網」或以「環境即時通APP」查詢空氣品質資訊，每天即時提供全臺各區的即時空氣品質指標(AQI)值。

◎想一想

1. 當空氣品質惡化時，可能會對人體健康造成損害，其中以何種器官系統首當其衝？



(A)呼吸系統

(B)淋巴系統

(C)消化系統

(D)神經系統



第 1 章 健康人生開步走

小故事大啟發 關心每一口呼吸

◎想一想

2. 請上網或運用APP查查看自己所生活的地區，今日的空氣品質指標(AQI)數值。(學生自行作答)



第 1 章 健康人生開步走

重點整理

- 一、健康會隨著**不同的成長階段**、**個人的健康問題及因素而變動**。
- 二、全人的健康包含：
 - (一)**擁有健康的生理狀態**。
 - (二)**保持良好的心理健康**。
 - (三)**在社會中和諧的生活**。
- 三、人體以**脊柱**為中心，**骨骼**為支架，左右對稱，外觀上可分為**頭**、**頸**、**軀幹**和**四肢**等部分。身體內部則有許多器官，分別位於不同的體腔中；體腔可分為**腹側體腔**及**背側體腔**。
- 四、人體藉由**體內器官系統正常運作與相互協調**，維持並展現出複雜生命現象。



重點整理

五、每日飲食指南提供一日的飲食參考值，用於獲取所需的營養素，維持正常生理功能。而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

重點整理

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。

六、影響健康狀態的重要因素包含：**個人健康生活型態、遺傳與生物學因素、生活環境品質、社區及醫療服務**。

