

「健康攻略王」核心概念說明~

打造親師生三贏的健康素養新樂園

一. 願景啟航：為何我們需要一場健康教育的變革？

身為課程架構師，我們深知傳統健康教育的困境。過去的課堂往往受限於「單向訊息傳達」的模式，老師忙於提點要領、耳提面命，學生卻缺少參與機會，導致學習動機匱乏。這種「老師說得多、學生學得少；老師忙得多、學生主動少」的現象，讓健康知能僅停留在符號認知，難以觸及行為改變的核心。「健康攻略王」的研發，是由新竹縣政府教育局總策劃，結合健康促進推行委員會蔡孟翰委員、呂芬芬委員的教學專業，旨在打破舊有的格局。這不僅是一套創新的教具，更是一場重塑學習文化的契機。我們將原本枯燥的政令宣導轉化為引人入勝的冒險，將教師角色從「講述者」翻轉為「引導者」，創造出「學生說得多、老師說得少」的嶄新教室風景。核心願景：學生樂意、家長滿意、學校願意。當我們掌握了這套親師生共贏的核心策略，健康促進便不再是行政負擔，而是一個能自然放射、產生擴散效果的教育德政。

二. 核心邏輯：親師生三贏的「三個意」深度解析

「健康攻略王」教具設計的終極目標，是針對學校健康促進工作的困境，提出「學生樂意、家長滿意、學校願意」的突破策略，透過益智遊戲產生以素養為導向的學習變革。以下說明這「三個意」的具體內涵：

1. 學生樂意學習 (核心動力)

教具設計的核心在於引發學生的學習興趣與自發性。

(1)遊戲化學習：透過「玩」的方式，將艱澀的健康知識轉化為探險、賓果、佔地、尋寶、連線、魔毯、拉霸、數碼、狂龍、叢林、十字、王牌、線上、真人等多元攻略，增加教學的豐富性與趣味性。

(2)情感連結：遊戲中的「天使卡」帶來獎勵、「精靈卡」模擬殺手情境、「寶藏卡」則給予實踐健康行為的鼓勵，「健身卡」強化運動有益健康的意念，這些元素讓學生在情緒起伏中享受學習，從被動轉為主動。

(3)實境體驗：設計「真人版」攻略，讓學生化身為棋子，在動態互動中學習。(4)線上版延伸：將所有卡牌線上化，可以延伸學習觸角擴散至家庭與社區。

(5)內容延伸：從健康促進議題擴展到反毒教育、性別平等，再延伸與健康課本各單元結合，讓老師多元選擇、多元應用。

2. 學校願意推動 (行政與教學支持)

針對學校現場專業人力不足與行政繁瑣的痛點，教具提供了簡便高效的解決方案。

(1)降低備課壓力：教具提供公版簡報、教學說明手冊及解答冊，讓非健康專業或配課老師也能輕鬆上手。

(2)整合議題：一套教具即統整了視力保健、口腔保健、健康體位、性教育、全民健保與正確用藥、菸檳害防制、正向心理、反毒教育、性別平等九大健康議題，且具有擴充功能，符合教育政策且易於推行。

(3)多元應用：教師可依據學生年級與需求，選擇不同的攻略方式(如 9 宮格至 36 宮格)，發展適性教學。

(4)型態多樣：有桌遊版、真人版、線上版三種選擇，產生不同課堂風景。

3. 家長滿意成果 (生活實踐與回饋)

最終目的是將健康知識轉化為日常生活的實踐行為，讓家長感受到孩子的成長。

(1)親子共學：教具配置完整，可讓學生借回家與家人同樂，透過親子互動傳遞正確的健康知能。

(2)行為改變：搭配「健康行為實踐挑戰計畫」，學生在遊戲中認同健康價值後，會在生活中落實保護視力、口腔清潔等行為，讓健康素養真正扎根。

(3)環境共好：透過學生的主動學習與實踐，進而影響家庭、家族乃至社區，營造友善的健康支持環境。

這種「與時俱進」的智慧型教具設計，成功將原本枯燥的政令宣導轉化為學生渴望的課程，達成健康促進的核心目標。

三. 破界創新：從「議題中心」到「素養中心」的跨越

我們主張「翻轉議題中心，成為素養中心」。傳統教學往往將各項健康任務切割，而「健康攻略王」則以素養為導向，透過具備彈性擴充性的「攻略卡」，確保知識能隨政策與時代脈動與時俱進。

1. 健康身體官能屬性：

聚焦生理機能的維護，涵蓋 視力保健、口腔保健、健康體位等核心議題。

2. 健康知行宣導屬性：

側重社會知能與行為決策，包含全民健保、正確用藥、菸檳防制、性教育(及安全性行為)、反毒教育、性別平等範疇。

3. 健康與體育領域模式

配合健康課程單元設計，無縫與教學結合，擴充健康促進推動的普及性。

這種統整式的學習設計，讓學生在遊戲決策中不只是記憶單一事實，而是建立完整的健康認知基模。當知識不再只是課本上的符號，它便具備了轉化為行動的「發酵」能量。

四. 實踐路徑：將健康知能轉化為日常行為的「發酵」過程

在教育重建主義(Educational Reconstructionism)的視野下，「健康攻略王」的實踐分為發動、發展、發酵三階段。我們特別強調「發酵階段」的心動效益，讓學習從教室延伸至家庭與社區。

1. 認知符號的建立：透過遊戲型態等多元模式，讓學生對健康議題產生積極的期待心理與初步認知。

2. 情境模擬的闖關：在「真人版」、「桌遊版」或「線上版」的互動中，引發同儕間的邏輯思考與策略應變。

3.知識傳播者的轉型：當「樂意」轉化為行為動機，學生成為知識的傳播者，將健康價值影響至家族與社區。

4.實境表現的產出：最終達成實踐健康行為的目標（如主動護眼、拒絕菸檳），型塑永續的健康支持環境。為了達成這套從「符號」到「實境」的跨越，我們精心設計了多感官、高效能的智慧型學習配件與教學模組。

五. 攻略寶庫：直觀、高效的智慧型學習配件

教具配件的配置充分體現了「教學相長」與「自主學習」的精神，讓學習過程變得高度直觀：

1.瘋狂骰子樂：增加隨機性與趣味挑戰，決定學習與運動的探索方向。

2.議題知識庫：專為教師打造，協助非專業師資快速建立專業背景，達成「教學相長」的成效。

3.遊戲說明答案冊：支援學生自學查閱，在解決任務的過程中同步內化正確答案。

4.十四大策略模式：14種攻略，滿足不同年級的適性需求。這些實體配件的協同運作，確保了健康教育能從死板的說教，轉型為學生渴望的沈浸式體驗，並具備長期的教育影響力。

六. 結語：型塑永續的健康支持環境

「健康攻略王」不只是一套教具，它是建構「健康互聯網」的核心媒介。透過遊戲化的競合與對話，我們在同儕、老師與家長之間建立起情感共振，共同編織出一張守護學童成長的網絡。當教育不再是單向的灌輸，而是師生共創的生命體會時，健康素養才能在生活中真正扎根，型塑出一個永續發展的健康支持環境與文化。