

103年度臨床教學策略與模式競賽 實習指導教師組(銀獎)

教案名稱：

「高手在哪裡」健康搜查隊主動出擊！

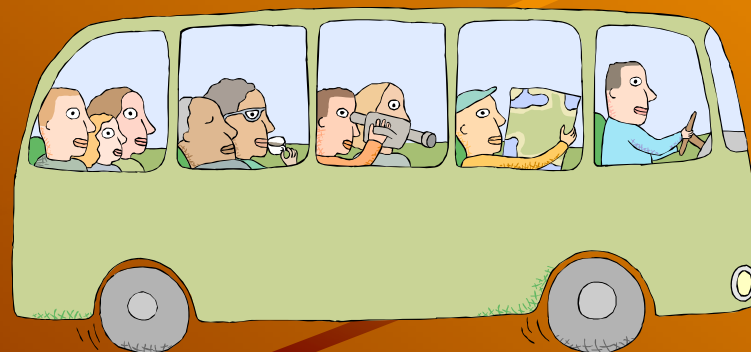
日期：103年7月4日

參賽者：廖倩凰



目錄

- ◆ 創作動機與理念
- ◆ 教學目標
- ◆ 教學方法與策略
- ◆ 教學活動與流程
- ◆ 實施成果及教學成效評值
- ◆ 參考資料



創作動機與理念

在社區照護為導向的社區衛生護理學，學生由在課堂上被動式學習，轉化主動走入社區、主動接觸民眾、發現個案。

善用民眾的語言（台語），應用所學知識，提供主動關懷、以專業知識、技術，提供各別性的衛教，幫助民眾解決目前及預防將來的健康問題。

針對學校社區護理學實習之教學目標設計教學活動，提升學生之學習效率，故設計本教案。

教學目標

◆ 認知領域

◆ 技能領域

◆ 情意領域



教學方法與策略

- ◆ 講述法：講述健康信念模式、衛生教育於社區護理之應用。
- ◆ 討論法：小組討論高血壓之團體衛教及前往社區發現個案之過程。
- ◆ 示範教學法：運用「示範教學法」示範三高儀器測量技術。
- ◆ 練習法：運用「練習法」讓學生實際模仿演練血壓計測量之正確方法、血糖機及膽固醇機操作

教學方法與策略-續

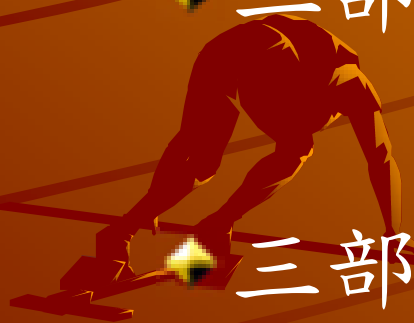
- ◆ 發表教學法：計畫性指導學生舉辦團體衛生教育活動。
- ◆ 問題教學法：教師在實際生活中提出問題，引發學生興趣，所提問題是學生所關心的（方炳林，1995）
- ◆ 運用「問題教學法」於檢視自我的生活飲食型態，認識健康飲食的重要性及選擇正確的健康飲食，鼓勵學生分享關於平日飲食的攝取習慣，針對不健康的觀念及方法進行討論，澄清探究自己罹患慢性病的可能性。
- ◆ 運用「問題教學法」於個人在社區發現個案之過程，運用真實情境演練，於訪視中能評估個案健康問題及提供個別性的衛教內容，分享主動接觸民眾及關懷民眾之心得。

教學內容

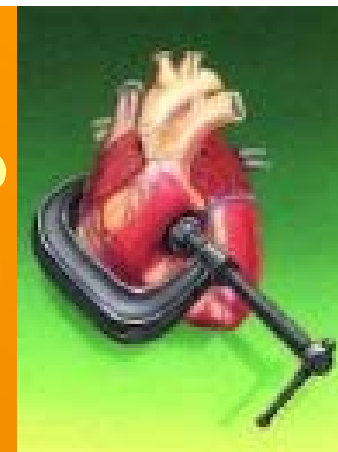
◆首部曲：咦！我也是高手？

◆二部曲：高不高，你計畫！

◆三部曲：高不高？你來說。



首部曲：咦！我也是高手？



- ◆ 活動一：講述代謝症候群

- ◆ 活動二：

血壓計、血糖機、膽固醇及腰圍測量

- ◆ 討論：

相互測量三高檢驗值並紀錄，同學能感受到疾病的威脅嗎？討論對健康有什麼影響？哪些生活習慣是可以改變的？或從現在開始建立的。

- ◆ 綜合活動：書寫自我健康促進方案。

備妥三高檢測儀器

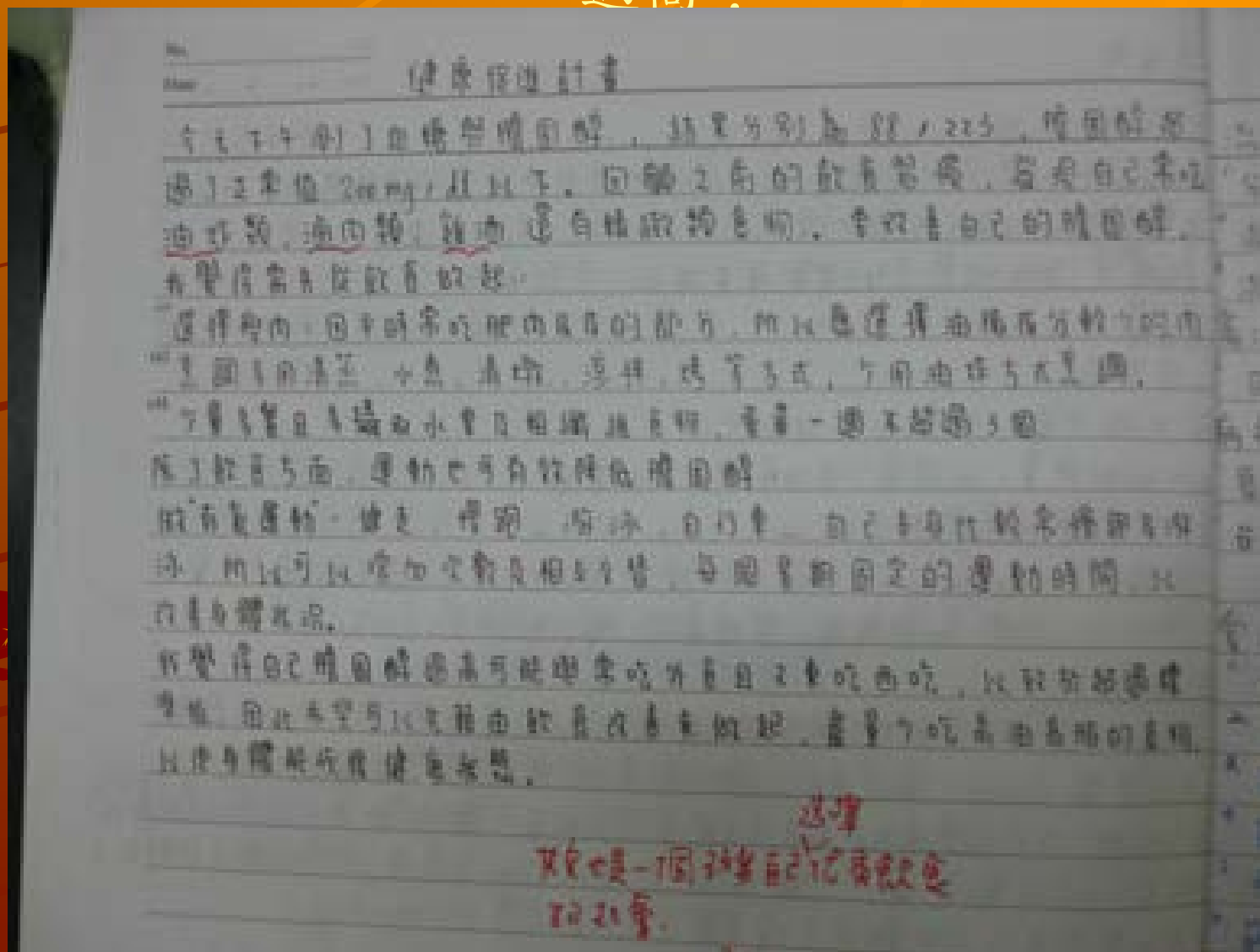


相互檢測血糖、膽固醇



感受威脅-

反思自己喜好油炸、滷肉飲食，年輕人也會膽固醇
過高！



二部曲「高不高，你計畫！」

- ◆ 活動一、講述健康信念模式
- ◆ 活動二、討論高血壓防治教學活動設計

◆ 【綜合活動】

- ◆ 1. 書寫「高血壓」慢性病防治教案。
- ◆ 2. 正式前往社區關懷據點舉辦高血壓團體衛教，進行慢性病防治宣導。



善用衛教本學習手冊



練習高血壓團體衛教講述



前往關懷據點舉辦高血壓防治衛教



前往關懷據點進行團體衛教



與民眾討論自我評估高血壓危險因子結果

高血壓自我評估表

一、 危險因子評估

評估項目	是	否
您的家族中有 35 歲以下男性，或是 35 歲以下女性患有心臟血管疾病嗎？	是	否
您有抽菸的習慣嗎？	是	否
您有飲酒的習慣嗎？	是	否
您的體重是否過高呢？(男性 200kg 以上)	是	否
您的腰圍是否太寬呢？(腰圍：男性 90 公分，女性 80 公分)	是	否
您經常食用高脂肪的飲食嗎？	是	否
您是屬於久坐型生活型態嗎？	是	否

* 如果“是”越多代表越容易得到高血壓！

二、 平常都是怎麼吃的呢？

評估項目	是	否
您經常每餐只吃六分飽	是	否
您經常每天吃兩碗飯	是	否
您經常每天吃二碗菜	是	否
您經常吃高脂肪的蛋白質食品	是	否
您經常吃鹹肉、鹹蛋、醃菜類等高鈉食物	是	否
您很少吃加工食品(火腿、香腸、罐頭)。	是	否
您很少吃肉類	是	否
您很少吃零食、飲料等食品	是	否
您很少吃油炸食物	是	否
您用餐時很少加調味料	是	否

* 回答“是”：您的飲食習慣相當健康，繼續保持！

* 多答“是”：您的飲食習慣需要再調整一下，血壓控制會更難！

* 多答“是”：您的飲食習慣不健康，要儘快改善！

三、 運動習慣如何？

每週運動總量	超過三次——3
每週運動總量	一次二次——2
	不到一次——1
運動時間多長時間	30 分鐘以上/每次——3
	15-30 分鐘/每次——2
	15 分鐘以下——1

三部曲「高不高？你來說！」



◆ 活動一、討論社區護理人員的角色和功能：社區護理實務工作場域有哪些？社區護理照護的對象有哪些？要如何發現社區照護個案？

◆ 活動二、講述家庭訪視目的、重要性、過程、工作流程與會談技巧

三部曲「高不高？你來說！」-續

【綜合活動】

- ◆ 1. 準備訪視用物：高血壓危險因子評估單、衛教本、衛教單張、成人健檢及癌症篩檢宣導單。
- ◆ 2. 到關懷據點提供血壓測量，主動發現個案。
- ◆ 3. 評估個案健康問題，提供個別性衛教及社區篩檢資訊與資源。
- ◆ 4. 書寫訪視紀錄單，反思討論訪視過程，討論分享關注個案與生活環境關連，預約下一次的家庭訪視或轉介衛生所學姐收案管理。

講述家庭訪視目的、重要性、過程、工作流程與會談技巧



到社區收案前的用物準備



Go!主動出擊，出發前往社區



主動提供血壓測量，發現社區個案



主動出擊! 血壓測量，發現個案



『高不高？你來說！』-提供個別性之衛教



提供健康信念外在行動線索— 健康篩檢教育宣導



實施成果及教學成效評值-完成訪視紀錄單

家庭訪視紀錄單			
訪視日期：2011.4.7	訪視時間：15:30~16:30	地址：陽明市	
個案姓名：張○○	年齡：55	性別：男	資料：高血壓
訪視目的：個案目前生活穩定，平時有服藥，但對藥物控制不佳，且因服用藥物產生副作用，如胃痛、便秘、失眠、頭痛等，並因副作用而產生心理壓力，以致無法服藥，以致血壓控制不佳，故來訪視。			
訪視過程： 1. 個案對藥物副作用反應，如胃痛、便秘、失眠、頭痛等，以致無法服藥，以致血壓控制不佳，故來訪視。 2. 個案對藥物副作用反應，如胃痛、便秘、失眠、頭痛等，以致無法服藥，以致血壓控制不佳，故來訪視。			
訪視內容： 個案目前生活穩定，平時有服藥，但對藥物控制不佳，且因服用藥物產生副作用，如胃痛、便秘、失眠、頭痛等，並因副作用而產生心理壓力，以致無法服藥，以致血壓控制不佳，故來訪視。			
訪視心得： 個案目前生活穩定，平時有服藥，但對藥物控制不佳，且因服用藥物產生副作用，如胃痛、便秘、失眠、頭痛等，並因副作用而產生心理壓力，以致無法服藥，以致血壓控制不佳，故來訪視。			

參考資料：

- ✦ 方炳林（1995）．*教學原理*．台北：教育文物出版社。
- ✦ 台中科技大學（2014）．*護理系社區衛生護理學實習教學計畫*．取自 <http://nursing.nutc.edu.tw/files/11-1022-1455.php>
- ✦ 林佩芬、高千惠、蘇秀娟、林文絹、邱淑芬、林惠如（2010）．*教學原理-在護理實務上之應用*．台北：華杏。
- ✦ 林祝君、楊嫻、李芸茹、王淑芳（2005）．不同教學方法對護生的血壓認知及技能表現的成效初探．*慈濟護理雜誌*，4（1），51-58。
- ✦ 林慧珍、林季宜、簡翠薇、劉桂芬、陳妙言、林文絹（2013）．選擇方法、等待成長-基本護理學實習教師教學經驗．*護理雜誌*，60（1），38-47。
- ✦ 徐銘玉、湯麗君、黃川芳（2005）．運用問題導向學習法於二技護理系成人護理學課程之教學評值．4（3），39-46。
- ✦ 陳靜敏、董靜茹、苗迺芳、李明憲、蔡淑鳳、沈茂庭等（2011）．*社區衛生護理學*．台北：華杏。
- ✦ 國民健康局（2011）．*健康生活動起來手冊*．台北：國民健康局。
- ✦ 國民健康局（2007）．*預防代謝症候群學習手冊*．台北：國民健康局。
- ✦ 謝秉倫、黃珏蓉、吳英黛（2012）．身體活動、運動及生活形態改變對代謝症候群之預防及治療．*物理期刊*，37（2），91-103。

感謝聆聽

