

一、健康體位教學模組教案設計

健康體位，健康加倍

教學主題	健康體位，健康加倍		
學習領域	健康與體育	適用年級	高年級
教材來源	自編教材	教學節數	120 分鐘
設計理念	<p>孩子是由家中出來的，所以「家庭」是孩子所接觸的環境中最早也最久的，因此「家庭」的生活習慣與「健康」的態度，也是影響孩子養成健康飲食與運動習慣的關鍵。</p> <p>孩子的肥胖與過瘦，重要原因在於家庭飲食習慣，父母親在家庭中不健康與不良的飲食習慣容易在不知不覺中影響與傳給下一代，因此從小培養良好的飲食態度與運動習慣更顯得重要。</p> <p>本教案期望達到學生個人對「健康體位」認知、情意與技能之建立，並透過課後的親子活動，親師建立健康共識，自學校延伸回家庭，強化學生在校所學，進而養成學生健康生活態度與習慣。</p>		
教學準備	電子白板、簡報、網路影片、背袋		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度與習慣，表現出整體的舒適感。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 2-1-3 培養良好的飲食習慣 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合程長按身體活動的營養需求。 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。		
教學目標	1. 藉由實例判斷進行價值澄清，體健健康的重要性。 2. 認識健康體位，並能表現自我管理。 3. 培養對自己負責的態度，建立正確飲食觀念。 4. 分析飲食習慣，與家人一同管理飲食。 5. 透過數據自我管理，並討論有助體適能之運動。 6. 規劃健康計畫行生活管理，且培養運動精神與習慣。		

第一單元 認識體位			
能力指標	教學流程	時間	評量
1-1-4 1-2-3 6-2-1 6-2-5	壹、準備活動 學生至健康中心進行健康檢查，量身高、體重，並填妥健康檢查紀錄卡。		
	貳、開始活動 【引起動機】 一、圖片運用，進行價值澄清： (一) 肥胖:藝人白雲健康與工作的抉擇 (二) 過瘦:穿著Prada的惡魔女主角於時尚圈的故事	5	學生能專注欣賞影片
	【發展活動】 一、體驗過重的不便： (一) 學生前後穿上背袋或書包，做指定動作，體驗體重過重的肢體負擔。 (二) 分組討論兒童過重與過輕可能遭遇的健康危機，上台寫出。例如： 1. 體重過重：早熟、骨骼異常、呼吸道疾病、高血壓、高血脂、心血管疾病、糖尿病、皮膚病、心理與人際關係障礙等等。 2. 體重過輕：營養不良、月經失調、成長遲緩、學習力減退、貧血、掉髮、骨質疏鬆等等。	17	學生能踴躍發言 學生能踴躍參與與討論
	二、透過圖片，認識健康體位： (一) 認識健康的體位 (二) 認之自己的體型 (三) 認之合乎自己的健康體型 (四) 了解過胖、過瘦所帶來的健康問題？	13	
	【統整活動】 自我檢視完成學習單 一、照鏡認知自己的體型 二、 $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高} \times \text{身高(公尺)}$ 三、接受自己，尊重他人的體型	5	學生能算出自己的BMI
	參、評量練習 製作我的健康札記，並寫下課程內容與心得。 ～～第一節結束～～		

第二單元 健康飲食

能力 指標	教學流程	時間	評量
2-1-3 2-2-1 2-2-4 2-2-6 2-3-1	壹、準備活動 製作完成我的健康札記，調查與記錄自己的日常飲食。		
	貳、開始活動 【引起動機】 一、日常飲食大調查： (一) 早、中、晚三餐種類與食物熱量、營養成分 (二) 其他食物熱量、營養成分 二、為自己的健康負責任：飲食管理	5	學生能踴躍發言
	【發展活動】 一、食尚玩家：教師運用投影片指導正確飲食觀念 (一) 三少、三多原則： 1. 三少是少糖、少鹽、少油， 2. 三多則是多開水、多纖維、多運動。 (二) 不可或缺的六大類食物與水： 1. 全穀根莖類 2. 低脂乳品類 3. 豆魚肉蛋類 4. 蔬菜類 5. 水果類 6. 油脂與堅果種子類 7. 水	20	學生能踴躍參與與討論
	二、我的餐盤：小組討論 (一) 餐盤設計 (二) 烹煮方式	10	
	【統整活動】 一、正確飲食觀念、天天五蔬果 二、為自己的健康負責任，全班一起討論正確飲食習慣，並於午餐實行。 例如：細嚼慢嚥、一定在餐桌上進食、不邊吃邊聊天、吃完東西要立刻刷牙、進餐時聽柔和的音樂……	5	
	參、評量練習 學習單《我ㄟ私房菜》 把設計之菜單帶回家與家人討論，把握健康飲食之原則並且實作，將成果以畫圖或照片、影片的形式記錄下來		
	～～第二節結束～～		

二、健康體位教學活動照片-1



二、健康體位教學活動照片-2



三、健康體位教學活動學習單

四年二班 ()號姓名：

好體位-健康飲食，我知道 1-3

一、我拿到的食品是 ()。

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每 100 公克 (或每 100 毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪(酸)	公克	公克
反式脂肪(酸)	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克
其他營養素含量	公克、毫克或微克	公克、毫克或微克

二、我的每日糖攝取量上限是：()g 糖

所以，如果我吃了這個食品 () 包(瓶)，就超過我的糖攝取量上限了！

三、為了避免喝含糖飲料，我可以：

(1)

(2)

(3)

() 號 () 查「糖」任務

- 【 】購買食物時，我會注意營養標示中的每一份含糖量
- 【 】我會嘗試喝原味無糖優酪乳。
- 【 】在食品標示上找「人工添加去尤」為下列何者？
(1) 醣 (2) 糖 (3) 蛋白質 (4) 纖維
- 【 】你知道一天建議糖量不超過總熱量多少百分比？
(1) 10% (2) 20% (3) 30% (4) 40%
- 【 】如果今天看到一包餅乾，你知道糖量總共有多少嗎？
(1) 7 公克 (2) 12 公克 (3) 14 公克 (4) 21 公克
- 【 】如果有以下四個品項，買 ___，因為它比較少負擔。
(1) 原味優格 (2) 蔓越莓優格 (3) 減糖優格 (4) 無糖優格

營養標示	
每一份量	26公克
本包裝含	2份
每份	
熱量	112大卡
蛋白質	1.6公克
脂肪	2.4公克
飽和脂肪	1.7公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	21公克
糖	7公克
鈉	57毫克

() 號 () 查「糖」任務

- 【 】購買食物時，我會注意營養標示中的每一份含糖量
- 【 】我會嘗試喝原味無糖優酪乳。
- 【 】在食品標示上找「人工添加去尤」為下列何者？
(1) 醣 (2) 糖 (3) 蛋白質 (4) 纖維
- 【 】你知道一天建議糖量不超過總熱量多少百分比？
(2) 10% (2) 20% (3) 30% (4) 40%
- 【 】如果今天看到一包餅乾，你知道糖量總共有多少嗎？
(1) 7 公克 (2) 12 公克 (3) 14 公克 (4) 21 公克
- 【 】如果有以下四個品項，買 ___，因為它比較少負擔。
(2) 原味優格 (2) 蔓越莓優格 (3) 減糖優格 (4) 無糖優格

營養標示	
每一份量	26公克
本包裝含	2份
每份	
熱量	112大卡
蛋白質	1.6公克
脂肪	2.4公克
飽和脂肪	1.7公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	21公克
糖	7公克
鈉	57毫克

第

組

食品名稱：

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每 100 公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

本包裝含糖量：() * () = ()