

嘉義縣國小「健康體位 Easy Go」補充教材各年級教學模組設計內容一覽表

年級	教學主題/ 節數	教學 設計者	教學內容/單元名稱	融入生活技能指標	學習單
一	無糖超人是「水」啊！ (3 節)	黃婉婷 董惠文 周怡村 林秀娟 吳育典 曾薇諭	單元一：你「喝」夠了嗎？	自我覺察、目標設定、自我監控	單元一：咕嚕咕嚕喝開水紀錄表
			單元二：「  」~你是什麼顏色？	自我覺察、自我監控	單元二：每日尿液顏色紀錄檢核表
			單元三：飲料紅綠燈	倡議宣導、做決定	單元三：飲料紅綠燈學習單
二	睡睡平安 (3 節)	劉綺 吳淑惠 簡慧綾 董淑連 林素媚 黃君境	單元一：睏睏星球的祕密	自我覺察、批判思考	單元一：愛睏星睡眠日海報
			單元二：打造好眠基地	自我覺察、批判思考、解決問題	單元二：睡眠空間設計師
			單元三：久久睡眠	自我覺察、目標設定、自我監控	單元三：拯救我的生理時鐘
三	蔬果魔法師 (3 節)	吳麗玲 沈靖芬 林潔芳 林斐雯 李翊君 吳青穎	單元一：蔬果我內行	自我覺察、批判思考、合作與團隊作業	單元一：健康吃 快樂動~我是蔬果達人
			單元二：蔬果小達人	自我覺察、批判思考、自我監控	單元二：蔬果小達人~五蔬果之 3 蔬 2 果
			單元三：蔬果 DIY	自我覺察、批判思考、自我監控、合作與團隊作業	單元三：一週的每餐蔬果量紀錄表、蔬果 DIY
四	活力 420 一起動起來 (3 節)	劉尤雅 陳月茹 楊逸民 陳弘輝 盧瑩璇 謝雯雀	單元一：真相只有一個~破解卡路里密碼	自我覺察、解決問題	單元一：支援前線~我的樂動大軍
			單元二：抓住健康的節奏	自我覺察、目標設定、做決定	單元二：我的一週運動計畫~天天 60 分鐘 動一動
			單元三：說好一起健康	自我覺察、人際溝通	單元三：「運動後身心的改變」學習單
五	我們與「肥胖」的距離 (3 節)	陳苑婷 徐菡瑟 林信良 陳淑雅 葉俊其 陳韻如	單元一：健康 Follow Me	自我覺察、批判思考、合作與團隊作業	單元一：健康 Follow Me
			單元二：健康糾察隊	自我覺察、批判思考、自我監控	單元二：健康好體位~我的 BMI、促進健康體位的五大核心能力檢核表
			單元三：85210 健康我最行	自我覺察、批判思考、自我監控、合作與團隊作業	單元三：85210 健康我最行、小組討論自評和互評表
六	四電少於 1，戶外活動 120！ (3 節)	林志樺 陳穎倫 姚盈娥 何幸黛 葉佩芳 巫怡瑩	單元一：四電少於 1 久坐遠離我	自我覺察、批判思考、合作與團隊作業	單元一：每日四電使用時間與戶外時間紀錄表
			單元二：戶外活動 120 健康存起來	自我覺察、批判思考、解決問題、自我監控	單元二：「四電少於 1，戶外活動 120！健康存摺」
			單元三：樂活人生 健康宣言	自我覺察、批判思考、做決定	單元三：健康宣言學習單

教案撰寫者：嘉義縣平林國民小學教師團隊

專家指導：國立陽明交通大學社區健康照護研究所 劉影梅特聘教授

健康促進中央輔導委員/嘉義縣聘任督學 黃俊豪校長

嘉義縣政府教育處體育保健科 黃宏鼎科長