

嘉義縣國小健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組			
四年級教學活動設計			
教學主題	活力 420 一起動起來		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	平林國小教師 劉尤雅、陳月茹、楊逸民 陳弘輝、盧瑩璇、謝雯雀
教學班級	四年級	教學時間	共_3_節，_120_分鐘
設計理念	根據世界衛生組織 2020 年發佈《關於身體活動和久坐行為指引》及衛生福利部國民健康署《全民身體活動指引》，建議兒童每天應從事至少 60 分鐘以上的中度費力身體活動，每週累積 420 分鐘以上呢！ 進行身體活動可為兒童帶來諸多健康效益，在身體健康方面，可以改善心肺和肌肉功能、骨骼健康；在心血管代謝方面，可以改善血壓、血脂異常和胰島素抵抗；在認知方面，可以改善學習成績以及執行功能；在心理健康方面可以減輕抑鬱症；並減少肥胖的發生。 學生的健康體位與運動、飲食息息相關，從日常生活中的三餐食物及每日下課的跑跳活動讓學生觀察到運動及消耗熱量的關聯性，健康的運動無所不在，利用 10 分鐘、20 分鐘的課餘時間，走出教室到戶外走路、爬樓梯都能融入在校園日常運動中。 「活力 420」課程考慮了四年級學生的生理和認知發展，透過課程設計，學生更能親身體驗到運動對健康的影響。提供學生快走、慢走、慢跑、快跑、跳繩、游泳、籃球、桌球、足球、羽毛球、上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動等不同的運動項目，讓學生認識到不同活動對身體的不同需求。著重培養學生抓住自己的健康節奏，做出健康的選擇。 進行一段時間的運動後，讓學生感受身體的變化、心理放鬆和活力的提升。引導學生進行覺察練習，專注於當下的感受，提高對身體狀態和情緒的認識，並在班級中分享他們的運動覺察和經驗。鼓勵他們描述運動後的身體感受、心理變化和其他感受。 本課程提供適合這個年齡段學生的身體活動建議，考慮到他們的身體能力和協調性的發展，具有趣味性和挑戰性，吸引學生的參與。		

設 計 依 據				
學 習 重 點	學 習 表 現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	領 域 核 心 素 養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。
	學 習 內 容	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		
議 題 融 入	實 質 內 涵		家庭教育 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息	
	所 融 入 之 單 元		單元一：真相只有一個－破解卡路里密碼 單元二：抓住健康的節奏 單元三：說好一起健康	
與 其 他 領 域 / 科 目 的 連 結			數學領域、科技領域	
學 習 目 標			生活技能指標	
單元一：真相只有一個－破解卡路里密碼 1. 了解自己的飲食與運動習慣。 2. 訂定個人運動目標。			自我覺察、解決問題	
單元二：抓住健康的節奏 1. 了解有效的運動方式。 2. 設計屬於自己的運動計畫。			自我覺察、目標設定、做決定	
單元三：說好一起健康 1. 了解運動後對身體的好處 2. 覺察自己執行運動計畫一周後身體與心理的改變			自我覺察、人際溝通	

教學模組設計架構

教學主題

活力 420 一起動起來

學習目標

1. 了解自己的飲食與運動習慣。
2. 訂定個人健康目標。

1. 了解有效的運動方式。
2. 設計屬於自己的運動計畫。

1. 了解運動後對身體的好處
2. 覺察自己執行運動計畫一周後身體與心理的改變

時間

120 分鐘

單元名稱

真相只有一個：
破解卡路里密碼

抓住健康的節奏

說好一起健康

學習表現

1a-II-1 、2a-II-1 、4a-II-1

1c-II-1 、4c-II-1 、1d-II-1

1b-II-1 1d-II-1 4d-II-1

上課時間

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

教學資源

網路資訊、學習單

運動影片、學習單

運動好處、學習影片及學習單

教學活動

活動一：我與卡路里的距離
活動二：我的運動計算機
活動三：
請支援樂動大軍

活動一：一起動一動。
活動二：運動知多少？
活動三：運動計畫設計與實作

活動一：運動的好處
活動二：運動後的改變
活動三：學習單分享

自我覺察
解決問題

自我覺察
目標設定
做決定

自我覺察
人際溝通

教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
自我覺察	-----第一節開始----- 單元一：真相只有一個－破解卡路里密碼 一、引起動機 活動一：我與卡路里的距離 1. 教師透過圖表介紹日常飲食中的卡路里，並邀請學生上台分享當日早餐吃的餐點及對應之熱量。 常見的食物熱量與運動消耗熱量比一比 下圖為一位60公斤的成年男性(30分鐘消耗165大卡)為例，要多久才能消耗吃下去的熱量 <table><tr><th colspan="6">以下數據為參考值</th></tr><tr><th>食物名稱</th><th>熱量(大卡)</th><th>消耗熱量的運動時間</th><th>食物名稱</th><th>熱量(大卡)</th><th>消耗熱量的運動時間</th></tr><tr><td>香濃600ml</td><td>240</td><td>44分鐘</td><td>小饅頭(10個)</td><td>374</td><td>68分鐘</td></tr><tr><td>香酥600ml</td><td>262</td><td>46分鐘</td><td>火腿蛋餅</td><td>297</td><td>54分鐘</td></tr><tr><td>鮮打香茅果汁(330ml)</td><td>153</td><td>28分鐘</td><td>煎蛋醬肉粥</td><td>165</td><td>30分鐘</td></tr><tr><td>紅豆600ml</td><td>180</td><td>33分鐘</td><td>油條起司蛋堡</td><td>322</td><td>59分鐘</td></tr><tr><td>炸雞腿堡</td><td>825</td><td>150分鐘</td><td>酥餅蛋</td><td>411</td><td>76分鐘</td></tr><tr><td>炸洋蔥圈</td><td>1055</td><td>192分鐘</td><td>炸魚</td><td>470</td><td>86分鐘</td></tr><tr><td>蜜糖甜甜圈(每條)</td><td>623</td><td>113分鐘</td><td>炸雞腿</td><td>236</td><td>43分鐘</td></tr><tr><td>蜜糖甜甜圈(大條)</td><td>807</td><td>147分鐘</td><td>海鮮粒入飯團</td><td>702</td><td>128分鐘</td></tr><tr><td>菜肉飯團</td><td>418</td><td>76分鐘</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 2. 教師與學生共同討論每餐吃進去的熱量要花費多久的時間才能消耗熱量。 3. 教師協助學生使用平板查自己的 BMI 值，覺察自己的體位類型(過重、正常、過輕)並記錄。 https://depart.femh.org.tw/dietary/3OPD/BMI.htm 4. 學生分組討論：飲食熱量、運動消耗的卡路里以及 BMI 建議值的關聯。 兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值 <table><tr><th colspan="4">男</th><th colspan="4">女</th></tr><tr><th>年齡</th><th>過輕</th><th>正常範圍</th><th>過重</th><th>肥胖</th><th>年齡</th><th>過輕</th><th>正常範圍</th><th>過重</th><th>肥胖</th></tr><tr><td>5-6</td><td>16.7</td><td>16.8-18.8</td><td>18.9</td><td>19.0</td><td>5-6</td><td>15.7</td><td>15.8-17.8</td><td>17.9</td><td>18.0</td></tr><tr><td>7-8</td><td>15.7</td><td>15.8-17.8</td><td>17.9</td><td>18.0</td><td>7-8</td><td>14.7</td><td>14.8-16.8</td><td>16.9</td><td>17.0</td></tr><tr><td>9-10</td><td>14.7</td><td>14.8-16.8</td><td>16.9</td><td>17.0</td><td>9-10</td><td>13.7</td><td>13.8-15.8</td><td>15.9</td><td>16.0</td></tr><tr><td>11-12</td><td>13.7</td><td>13.8-15.8</td><td>15.9</td><td>16.0</td><td>11-12</td><td>12.7</td><td>12.8-14.8</td><td>14.9</td><td>15.0</td></tr><tr><td>13-14</td><td>12.7</td><td>12.8-14.8</td><td>14.9</td><td>15.0</td><td>13-14</td><td>11.7</td><td>11.8-13.8</td><td>13.9</td><td>14.0</td></tr><tr><td>15-16</td><td>11.7</td><td>11.8-13.8</td><td>13.9</td><td>14.0</td><td>15-16</td><td>10.7</td><td>10.8-12.8</td><td>12.9</td><td>13.0</td></tr><tr><td>17-18</td><td>10.7</td><td>10.8-12.8</td><td>12.9</td><td>13.0</td><td>17-18</td><td>9.7</td><td>9.8-11.8</td><td>11.9</td><td>12.0</td></tr><tr><td>19-20</td><td>9.7</td><td>9.8-11.8</td><td>11.9</td><td>12.0</td><td>19-20</td><td>8.7</td><td>8.8-10.8</td><td>10.9</td><td>11.0</td></tr><tr><td>21-22</td><td>8.7</td><td>8.8-10.8</td><td>10.9</td><td>11.0</td><td>21-22</td><td>7.7</td><td>7.8-9.8</td><td>9.9</td><td>10.0</td></tr><tr><td>23-24</td><td>7.7</td><td>7.8-9.8</td><td>9.9</td><td>10.0</td><td>23-24</td><td>6.7</td><td>6.8-8.8</td><td>8.9</td><td>9.0</td></tr><tr><td>25-26</td><td>6.7</td><td>6.8-8.8</td><td>8.9</td><td>9.0</td><td>25-26</td><td>5.7</td><td>5.8-7.8</td><td>7.9</td><td>8.0</td></tr><tr><td>27-28</td><td>5.7</td><td>5.8-7.8</td><td>7.9</td><td>8.0</td><td>27-28</td><td>4.7</td><td>4.8-6.8</td><td>6.9</td><td>7.0</td></tr><tr><td>29-30</td><td>4.7</td><td>4.8-6.8</td><td>6.9</td><td>7.0</td><td>29-30</td><td>3.7</td><td>3.8-5.8</td><td>5.9</td><td>6.0</td></tr><tr><td>31-32</td><td>3.7</td><td>3.8-5.8</td><td>5.9</td><td>6.0</td><td>31-32</td><td>2.7</td><td>2.8-4.8</td><td>4.9</td><td>5.0</td></tr><tr><td>33-34</td><td>2.7</td><td>2.8-4.8</td><td>4.9</td><td>5.0</td><td>33-34</td><td>1.7</td><td>1.8-3.8</td><td>3.9</td><td>4.0</td></tr><tr><td>35-36</td><td>1.7</td><td>1.8-3.8</td><td>3.9</td><td>4.0</td><td>35-36</td><td>0.7</td><td>0.8-2.8</td><td>2.9</td><td>3.0</td></tr><tr><td>37-38</td><td>0.7</td><td>0.8-2.8</td><td>2.9</td><td>3.0</td><td>37-38</td><td>-0.3</td><td>-0.4-1.8</td><td>1.9</td><td>2.0</td></tr><tr><td>39-40</td><td>-0.3</td><td>-0.4-1.8</td><td>1.9</td><td>2.0</td><td>39-40</td><td>-1.3</td><td>-1.4-0.8</td><td>0.9</td><td>1.0</td></tr><tr><td>41-42</td><td>-1.3</td><td>-1.4-0.8</td><td>0.9</td><td>1.0</td><td>41-42</td><td>-2.3</td><td>-2.4-0.8</td><td>-0.1</td><td>0.0</td></tr><tr><td>43-44</td><td>-2.3</td><td>-2.4-0.8</td><td>-0.1</td><td>0.0</td><td>43-44</td><td>-3.3</td><td>-3.4-0.8</td><td>-1.1</td><td>-1.0</td></tr><tr><td>45-46</td><td>-3.3</td><td>-3.4-0.8</td><td>-1.1</td><td>-1.0</td><td>45-46</td><td>-4.3</td><td>-4.4-0.8</td><td>-2.1</td><td>-2.0</td></tr><tr><td>47-48</td><td>-4.3</td><td>-4.4-0.8</td><td>-2.1</td><td>-2.0</td><td>47-48</td><td>-5.3</td><td>-5.4-0.8</td><td>-3.1</td><td>-3.0</td></tr><tr><td>49-50</td><td>-5.3</td><td>-5.4-0.8</td><td>-3.1</td><td>-3.0</td><td>49-50</td><td>-6.3</td><td>-6.4-0.8</td><td>-4.1</td><td>-4.0</td></tr><tr><td>51-52</td><td>-6.3</td><td>-6.4-0.8</td><td>-4.1</td><td>-4.0</td><td>51-52</td><td>-7.3</td><td>-7.4-0.8</td><td>-5.1</td><td>-5.0</td></tr><tr><td>53-54</td><td>-7.3</td><td>-7.4-0.8</td><td>-5.1</td><td>-5.0</td><td>53-54</td><td>-8.3</td><td>-8.4-0.8</td><td>-6.1</td><td>-6.0</td></tr><tr><td>55-56</td><td>-8.3</td><td>-8.4-0.8</td><td>-6.1</td><td>-6.0</td><td>55-56</td><td>-9.3</td><td>-9.4-0.8</td><td>-7.1</td><td>-7.0</td></tr></table> 【正向心理健康指標—正向情緒】 二、發展活動 活動二：我的運動計算機 1. 使用衛福部國民健康署的「運動計算機」算出日常生活中活動消耗的卡路里。 https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/SportCalculate.aspx 2. 覺察日常生活中的各種活動都是運動的一環，搭配活力 420 的計畫也可利用大下課 20 分鐘爬樓梯、走路等。	以下數據為參考值						食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間	食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間	香濃600ml	240	44分鐘	小饅頭(10個)	374	68分鐘	香酥600ml	262	46分鐘	火腿蛋餅	297	54分鐘	鮮打香茅果汁(330ml)	153	28分鐘	煎蛋醬肉粥	165	30分鐘	紅豆600ml	180	33分鐘	油條起司蛋堡	322	59分鐘	炸雞腿堡	825	150分鐘	酥餅蛋	411	76分鐘	炸洋蔥圈	1055	192分鐘	炸魚	470	86分鐘	蜜糖甜甜圈(每條)	623	113分鐘	炸雞腿	236	43分鐘	蜜糖甜甜圈(大條)	807	147分鐘	海鮮粒入飯團	702	128分鐘	菜肉飯團	418	76分鐘				男				女				年齡	過輕	正常範圍	過重	肥胖	年齡	過輕	正常範圍	過重	肥胖	5-6	16.7	16.8-18.8	18.9	19.0	5-6	15.7	15.8-17.8	17.9	18.0	7-8	15.7	15.8-17.8	17.9	18.0	7-8	14.7	14.8-16.8	16.9	17.0	9-10	14.7	14.8-16.8	16.9	17.0	9-10	13.7	13.8-15.8	15.9	16.0	11-12	13.7	13.8-15.8	15.9	16.0	11-12	12.7	12.8-14.8	14.9	15.0	13-14	12.7	12.8-14.8	14.9	15.0	13-14	11.7	11.8-13.8	13.9	14.0	15-16	11.7	11.8-13.8	13.9	14.0	15-16	10.7	10.8-12.8	12.9	13.0	17-18	10.7	10.8-12.8	12.9	13.0	17-18	9.7	9.8-11.8	11.9	12.0	19-20	9.7	9.8-11.8	11.9	12.0	19-20	8.7	8.8-10.8	10.9	11.0	21-22	8.7	8.8-10.8	10.9	11.0	21-22	7.7	7.8-9.8	9.9	10.0	23-24	7.7	7.8-9.8	9.9	10.0	23-24	6.7	6.8-8.8	8.9	9.0	25-26	6.7	6.8-8.8	8.9	9.0	25-26	5.7	5.8-7.8	7.9	8.0	27-28	5.7	5.8-7.8	7.9	8.0	27-28	4.7	4.8-6.8	6.9	7.0	29-30	4.7	4.8-6.8	6.9	7.0	29-30	3.7	3.8-5.8	5.9	6.0	31-32	3.7	3.8-5.8	5.9	6.0	31-32	2.7	2.8-4.8	4.9	5.0	33-34	2.7	2.8-4.8	4.9	5.0	33-34	1.7	1.8-3.8	3.9	4.0	35-36	1.7	1.8-3.8	3.9	4.0	35-36	0.7	0.8-2.8	2.9	3.0	37-38	0.7	0.8-2.8	2.9	3.0	37-38	-0.3	-0.4-1.8	1.9	2.0	39-40	-0.3	-0.4-1.8	1.9	2.0	39-40	-1.3	-1.4-0.8	0.9	1.0	41-42	-1.3	-1.4-0.8	0.9	1.0	41-42	-2.3	-2.4-0.8	-0.1	0.0	43-44	-2.3	-2.4-0.8	-0.1	0.0	43-44	-3.3	-3.4-0.8	-1.1	-1.0	45-46	-3.3	-3.4-0.8	-1.1	-1.0	45-46	-4.3	-4.4-0.8	-2.1	-2.0	47-48	-4.3	-4.4-0.8	-2.1	-2.0	47-48	-5.3	-5.4-0.8	-3.1	-3.0	49-50	-5.3	-5.4-0.8	-3.1	-3.0	49-50	-6.3	-6.4-0.8	-4.1	-4.0	51-52	-6.3	-6.4-0.8	-4.1	-4.0	51-52	-7.3	-7.4-0.8	-5.1	-5.0	53-54	-7.3	-7.4-0.8	-5.1	-5.0	53-54	-8.3	-8.4-0.8	-6.1	-6.0	55-56	-8.3	-8.4-0.8	-6.1	-6.0	55-56	-9.3	-9.4-0.8	-7.1	-7.0	圖表	10	1a-Ⅱ-1	口頭評量
	以下數據為參考值																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間	食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
香濃600ml	240	44分鐘	小饅頭(10個)	374	68分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
香酥600ml	262	46分鐘	火腿蛋餅	297	54分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
鮮打香茅果汁(330ml)	153	28分鐘	煎蛋醬肉粥	165	30分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
紅豆600ml	180	33分鐘	油條起司蛋堡	322	59分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
炸雞腿堡	825	150分鐘	酥餅蛋	411	76分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
炸洋蔥圈	1055	192分鐘	炸魚	470	86分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
蜜糖甜甜圈(每條)	623	113分鐘	炸雞腿	236	43分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
蜜糖甜甜圈(大條)	807	147分鐘	海鮮粒入飯團	702	128分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
菜肉飯團	418	76分鐘																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
男				女																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
年齡	過輕	正常範圍	過重	肥胖	年齡	過輕	正常範圍	過重	肥胖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5-6	16.7	16.8-18.8	18.9	19.0	5-6	15.7	15.8-17.8	17.9	18.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7-8	15.7	15.8-17.8	17.9	18.0	7-8	14.7	14.8-16.8	16.9	17.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9-10	14.7	14.8-16.8	16.9	17.0	9-10	13.7	13.8-15.8	15.9	16.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11-12	13.7	13.8-15.8	15.9	16.0	11-12	12.7	12.8-14.8	14.9	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13-14	12.7	12.8-14.8	14.9	15.0	13-14	11.7	11.8-13.8	13.9	14.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15-16	11.7	11.8-13.8	13.9	14.0	15-16	10.7	10.8-12.8	12.9	13.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
17-18	10.7	10.8-12.8	12.9	13.0	17-18	9.7	9.8-11.8	11.9	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19-20	9.7	9.8-11.8	11.9	12.0	19-20	8.7	8.8-10.8	10.9	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21-22	8.7	8.8-10.8	10.9	11.0	21-22	7.7	7.8-9.8	9.9	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
23-24	7.7	7.8-9.8	9.9	10.0	23-24	6.7	6.8-8.8	8.9	9.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
25-26	6.7	6.8-8.8	8.9	9.0	25-26	5.7	5.8-7.8	7.9	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
27-28	5.7	5.8-7.8	7.9	8.0	27-28	4.7	4.8-6.8	6.9	7.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
29-30	4.7	4.8-6.8	6.9	7.0	29-30	3.7	3.8-5.8	5.9	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
31-32	3.7	3.8-5.8	5.9	6.0	31-32	2.7	2.8-4.8	4.9	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
33-34	2.7	2.8-4.8	4.9	5.0	33-34	1.7	1.8-3.8	3.9	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
35-36	1.7	1.8-3.8	3.9	4.0	35-36	0.7	0.8-2.8	2.9	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
37-38	0.7	0.8-2.8	2.9	3.0	37-38	-0.3	-0.4-1.8	1.9	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
39-40	-0.3	-0.4-1.8	1.9	2.0	39-40	-1.3	-1.4-0.8	0.9	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
41-42	-1.3	-1.4-0.8	0.9	1.0	41-42	-2.3	-2.4-0.8	-0.1	0.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
43-44	-2.3	-2.4-0.8	-0.1	0.0	43-44	-3.3	-3.4-0.8	-1.1	-1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
45-46	-3.3	-3.4-0.8	-1.1	-1.0	45-46	-4.3	-4.4-0.8	-2.1	-2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
47-48	-4.3	-4.4-0.8	-2.1	-2.0	47-48	-5.3	-5.4-0.8	-3.1	-3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
49-50	-5.3	-5.4-0.8	-3.1	-3.0	49-50	-6.3	-6.4-0.8	-4.1	-4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
51-52	-6.3	-6.4-0.8	-4.1	-4.0	51-52	-7.3	-7.4-0.8	-5.1	-5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
53-54	-7.3	-7.4-0.8	-5.1	-5.0	53-54	-8.3	-8.4-0.8	-6.1	-6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
55-56	-8.3	-8.4-0.8	-6.1	-6.0	55-56	-9.3	-9.4-0.8	-7.1	-7.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		平板		4a-Ⅱ-1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		學習單																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		平板	15	2a-Ⅱ-1	實作評量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

解決問題	活動三：請支援樂動大軍 - 訂定專屬自己的運動計劃，搭配均衡飲食、喝足白開水、充足睡眠、養成運動好習慣、減少四電使用等。 - 從訂定每一週的下課活動開始實施(例如：利用下課 20 分鐘爬樓梯) - 教師示範自訂的樂動大軍。 - 邀請自願者上台分享所擬定的每週樂動大軍。 【正向心理健康指標—正向參與】 -----第一節結束----- -----第二節開始-----	學習單	15		實作評量
	單元二：抓住健康的節奏 一、引起動機 活動一：一起動一動 - 教師播放 5 分鐘影片，請學生跟著影片動一動。在看影片之前先請學生做暖身操，以免暖身不足造成運動傷害。 「早晨伸展，喚醒每一天」5 分鐘影片： https://youtu.be/w8ZNfFlulDE 【正向心理健康指標—樂動】	影片	8	1c-Ⅱ-1	實作評量
自我覺察	二、發展活動 活動二：運動知多少？ 提供學生各式各樣的運動。 - 教師詢問學生剛做完 5 分鐘運動的感覺，很累？很有趣？很舒服？ - 教師詢問學生知道每天要運動多久嗎？正確答案是 60 分鐘，60 分鐘包含體育課、下課時間的運動等等。 - 教師詢問學生平時會做哪一些運動？(跑步、跳繩、快走……)，並介紹其他適合學生的運動。 推薦運動項目： 快走、慢走、慢跑、快跑、跳繩、游泳、籃球、桌球、足球、羽毛球、上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動等。 (以上運動提供給各位老師參考，可自行新增推薦項目，但必須提醒學生運動必須是持續才有效果，例如：上下樓梯 10 分鐘是指持續 10 分鐘操作上下樓梯這個動作。) - 教師以上面運動為例，說明慢走、快走、爬樓梯、慢跑、腳踏車、跳繩、有氧運動等之類的運動學生可自行完成，游泳、或是一些室外活動建議家長陪同，羽毛球、排球、籃球等之類的球類運動可以找朋友一起，既可以達到運動效果，又可以增進朋友之間的情感。 - 教師提醒學生，不管做什麼運動都要事先做暖身操，時常補充水分，並且要注意運動時的安全。 三、總結活動		15	1d-Ⅱ-1 4c-Ⅱ-1	實作評量 口頭評量 實

目標 設定	活動三：運動計畫設計與實作 1. 教師發下「我一週運動計畫～天天 60 分鐘 動一動」學習單，請學生設計屬於自己的運動菜單。 2. 教師示範如何設計。 3. 請學生依照各自的狀況設計學習單，並實際操作看看。 【正向心理健康指標—正向參與】 -----第二節結束----- -----第三節開始-----	17		作 評 量 口 頭 評 量
做決 定	單元三：說好一起健康 一、引起動機 在執行各自的一週運動計畫後，請學生口頭分享心得。 二、發展活動 活動一：運動的好處 1. 教師提問：想想看運動的好處有哪些呢？可從肉眼看得到的部分、心理層面及治療疾病等面向思考。 2. 學生思考，並觀賞教師播放影片的影片後，再依題目回答問題 3. 影片：「為什麼我們要運動？運動帶給我們的好處有哪些」 https://www.youtube.com/watch?v=v9NFh5IgfTI (1)透過運動，可看得到哪些肉眼上的改變？ (2)運動後，哪些心理層面會有改變？ (3)可由運動來治療哪些疾病？ (4)運動可讓身體中的哪種物質增加，進而增加細胞消耗能量的能力？ (5)為何運動後會讓人覺得快樂？ 活動二：運動後的改變 1. 教師播放「運動後的三個改變」影片 https://www.youtube.com/watch?v=k0qbEaMws7I 2. 教師說明如何填寫「運動後的改變」學習單，檢視自我在執行運動計畫一周後的改變 3. 學生填寫學習單 三、總結活動 活動三：學習單分享 1. 學生填寫完學習單後進行小組討論，了解同學們運動後的身體心理變化。 2. 各組學生「運動後身心的改變」學習單口頭報告。	3	1b-II-1 1d-II-1	口 頭 評 量
自我 覺察	影片 影片 學習單	15		學 習 單 與 實 作 評 量
人際 溝通		5	4d-II-1	

	【正向心理健康指標—正向成就】 -----第三節結束-----				
教學資源與媒材	單元一：衛福部國民健康署的「運動計算機」、學習單《我的樂動大軍》 單元二：運動短片、學習單 單元三：運動知識短片、學習單				
參考資料 (例：參考文獻、相關網站)	1. 衛福部國民健康署—全民身體活動指引 2. 查詢 BMI 網站 https://depart.femh.org.tw/dietary/30PD/BMI.htm 3. 衛福部國民健康署的「運動計算機」 https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/SportCalculate.aspx 4. 「早晨伸展，喚醒每一天」5 分鐘影片： https://youtu.be/w8ZNfFlulDE 5. 影片：「為什麼我們要運動?運動帶給我們的好處有哪些」 https://www.youtube.com/watch?v=v9NFh5IgfTI 6. 「運動後的三個改變」影片 https://www.youtube.com/watch?v=k0qbEaMws7I				
附錄 (例：學習單)	單元一學習單：支援前線～我的樂動大軍 單元二學習單：我的一週運動計畫～天天 60 分鐘 動一動 單元三學習單：「運動後身心的改變」學習單				



健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組四年級教學活動

單元一學習單：支援前線～我的樂動大軍

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請同學利用平板至衛福部國民健康署的「運動計算機」算算看一天的活動量，並朝著活力 420(每天利用 2 個時段分別運動 30 分鐘)前進！即使無法這麼長時間運動，下課 10 分鐘、20 分鐘也是很好的運動時間，快來組織屬於自己的樂動大軍吧！

運動項目	目標時間(分鐘)	預計消耗的卡路里
爬樓梯		
走路		
跳繩		
騎腳踏車		
跳健康操		
其他：		
其他：		
其他：		
	共計 分鐘	共消耗 卡路里

我的第()週樂動目標是：

1. 每日第()節下課 運動() ()分鐘
2. 每日第()節下課 運動() ()分鐘
3. 星期六做何種運動？() ()分鐘
() ()分鐘
4. 星期日做何種運動？() ()分鐘
() ()分鐘

見證人：_____ (同學)、_____ (家長)

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組四年級教學活動

單元二學習單：我的一週運動計畫～天天 60 分鐘 動一動

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請每位小朋友設計自己的運動計畫，在欄位裡填上運動的項目，在每天的表格裡寫下該項目的運動時間，最後再合計起來看看自己有沒有達成每日 60 分鐘的運動時數喔！

【運動項目參考】

編號	實施項目	分鐘	希望達到的成效
1	跳繩	5 分鐘	加強心肺耐力、彈性
2	仰臥起坐	5 分鐘	加強心肺耐力、肌耐力
3	抬腿跑	5 分鐘	加強心肺耐力、腿部肌力
4	手作用力抓放	5 分鐘	加強握力
5	登階運動	5 分鐘	加強肌耐力、心肺耐力
6	搖呼拉圈	5 分鐘	加強柔軟度
7	跑步快走	每次至少 30 分鐘	加強心肺耐力
8	球類運動	每次至少 30 分鐘	加強心肺耐力
9	游泳	每次 30 分鐘	增強心肺功能、全身運動、肌耐力
10	騎腳踏車	每次 45 分鐘	增強心肺功能、強化下肢肌肉

※請注意：每個人的興趣與能力不同，請考慮自己喜好與身體健康狀況去選擇 適合自己的運動項目。

【我的一週運動計畫】

日期							
項目/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
運動項目							
運動時間							
時數合計							

老師簽名：_____

家長簽名：_____

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組四年級教學活動

單元三學習單：運動後身心的改變

班級：

姓名：

● 請自我檢查執行運動計畫運動一周後身心的各項變化

1. 當我持續運動一周後，我白天上課精神有變好。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

2. 當我持續運動一周後，我發現自己更容易專注、集中精神在學習上。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

3. 當我持續運動一周後，我發現自己的體力變好，身體比較不會有疲累的感覺。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

4. 當我持續運動一周後，我發現自己的情緒較穩定，比較不容易因為一點小事生氣。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

5. 當我持續運動一周後，我發現自己容易保持寧靜，即使是小事也容易感到喜悅。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

6. 當我持續運動一周後，我發現自己體重有變輕。

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 尚可 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

7. 說說看，規律運動後身體和心理的感覺有哪些呢?請具體說明

家長簽名：_____