

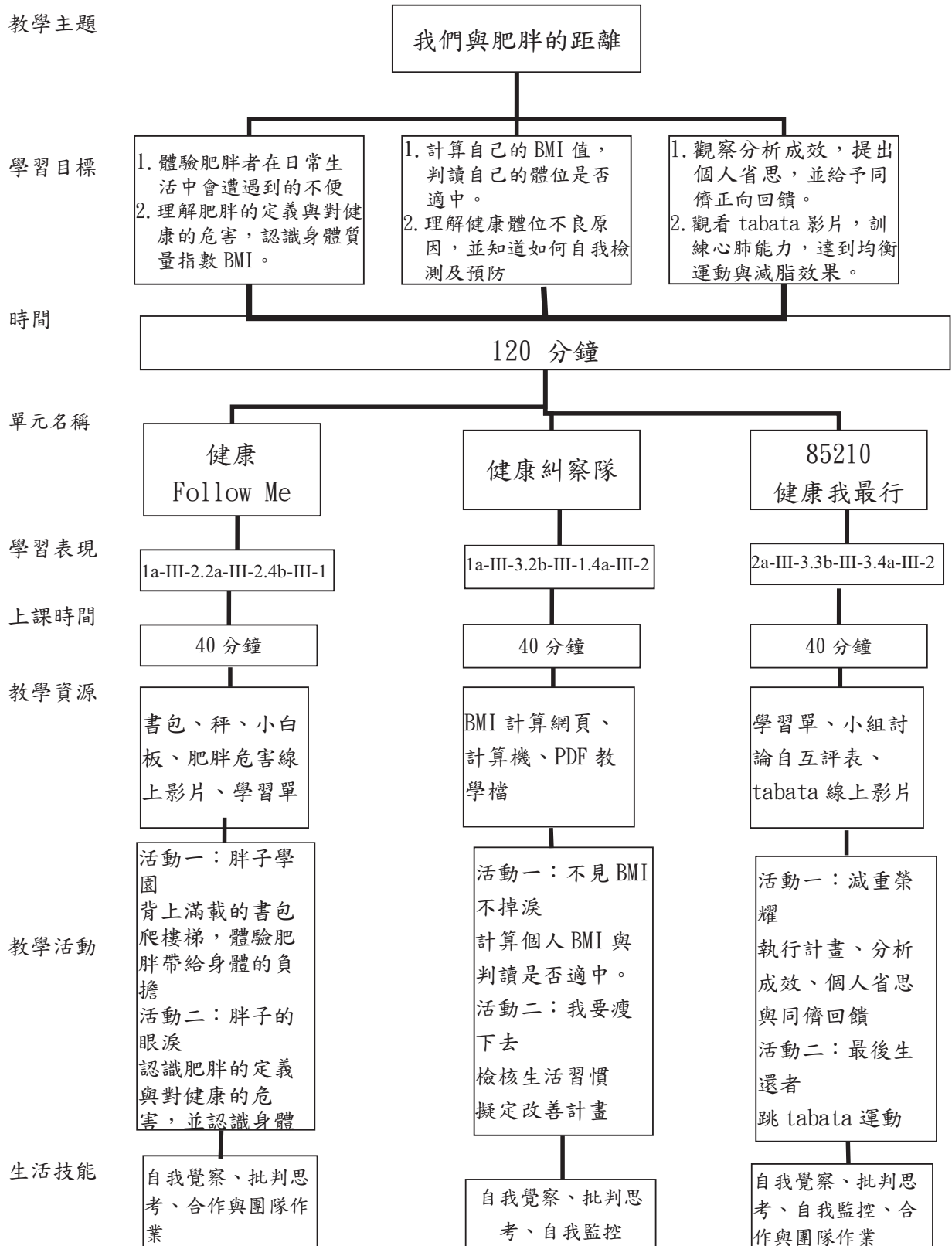
## 嘉義縣國小健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組 五年級教學活動設計

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學主題    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 我們與「肥胖」的距離 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 領域/科目   | 健康與體育/健康教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 教學設計者      | 平林國小教師<br>陳苑婷、徐菡瑟、林信良<br>陳淑雅、葉俊其、陳韻如                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 教學班級    | 五年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學時間       | 共 3 節， 120 分鐘                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 設計理念    | <p>依據衛生福利部國民健康署資料顯示，台灣18歲以上成人過重及肥胖比例，從2016至2019年為47.97%，而到了2017至2020年為50.30%；而國小學童109、110學年度過重及肥胖率分別為25.59%及27.19%，顯示國小學生過重及肥胖率都有升高的趨勢。國健署提到，小學時的肥胖兒童有6至7成長大後仍然肥胖，顯示小時候胖長大後往往還是胖。</p> <p>本校家長多為上班族，因為大多較晚下班，孩子多送往安親班或補習班，以致孩子放學後沒有運動時間；有的家長為了應付孩子的吵鬧，讓孩子超時使用3C產品，以致睡眠時間不足；有的家長迎合孩子的飲食習慣或經常外食，以致孩子嚴重偏食；種種原因導致孩子們體重過重，以致過重或肥胖體位的學生愈來愈多。健康體位的要求應從小開始，亦即讓發育中的孩子每天盡量睡飽、均衡飲食、多運動而不久坐、少喝含糖飲料等，為降低肥胖比率，應教導孩子健康體位的概念。</p> <p>本活動設計乃針對國小五年級學童認識健康體位的重要性，從肥胖定義及造成生活不便談起，介紹肥胖對身體的危害；接著讓學生了解BMI和計算個人BMI值，以便判定自己的體位，以及檢視自己的生活習慣，並擬定改善計畫；最後觀察分析成效，提出個人省思，並給予同儕正向回饋。各項活動讓學童透過體驗、實作、討論等，期望學童能重視健康體位，養成良好生活習慣。</p> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 設 計 依 據 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 學習重點    | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 領域核心素養     | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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。</p> <p>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</p> |

|  |      |                                                                                            |  |                                                           |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|
|  |      | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。    |  | 問題。<br><br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 |
|  | 學習內容 | Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 |  |                                                           |

|                                                                                       |        |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 議題融入                                                                                  | 實質內涵   | 家庭教育：E12 規劃個人與家庭的生活作息。<br>品德教育：E1 良好生活習慣與德行。<br>生命教育：E2 理解人的身體與心理面向。<br>安全教育：E6 了解自己的身體。E7 探究運動基本的保健。 |
|                                                                                       | 所融入之單元 | 單元一：健康 Follow Me<br>單元二：健康糾察隊<br>單元三：85210 健康我最行                                                      |
| 與其他領域/科目的連結                                                                           |        | 數學領域                                                                                                  |
| 學習目標                                                                                  |        | 生活技能指標                                                                                                |
| 單元一：健康 Follow Me<br>1. 體驗肥胖者在日常生活中會遭遇到的不便。<br>2. 理解肥胖的定義與對健康的危害，認識身體質量指數 BMI。         |        | 自我覺察、批判思考、合作與團隊作業                                                                                     |
| 單元二：健康糾察隊<br>1. 計算自己的 BMI 值，判讀自己的體位是否適中。<br>2. 理解健康體位不良原因，知道如何自我檢測及預防。                |        | 自我覺察、批判思考、自我監控                                                                                        |
| 單元三：85210 健康我最行<br>1. 觀察分析成效，提出個人省思，並給予同儕正向回饋。<br>2. 觀看 tabata 影片，訓練心肺能力，達到均衡運動與減脂效果。 |        | 自我覺察、批判思考、自我監控、合作與團隊作業                                                                                |

## 教學模組設計架構



## 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-----<br><b>單元一：健康 Follow Me</b><br>一、引起動機<br>【活動一】胖子學園<br>1. 請學生先記錄從一樓走到四樓所花的時間及爬完樓梯後脈搏跳動的速度(每分鐘)。<br>2. 請學生將所有的教科書及裝滿水的水壺放進書包，接著秤重，讓學生把書包背在胸前，去感受這些重量增加在身上的份量。<br>3. 帶學生背著書包再重複一次從一樓走到四樓的動作，同樣記錄下所花的時間及脈搏跳動的速度(每分鐘)。<br>【正向心理健康指標—樂動】<br>4. 學生發表前後數據的不同以及過程的感受，進一步體認重量增加會為行動和身體帶來負擔。<br>【正向心理健康指標—正向情緒】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 書包秤      | 5  | 1a-III-2 | 實作   |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 10 |          | 實作   |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 5  |          | 口頭發表 |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |    |          |      |
| 合作與團隊作業 | 二、發展活動<br>【活動二】胖子的眼淚<br>1. 教師提問：你認為什麼情況算是肥胖？<br>(1)學生分組討論，將小組討論結果寫在小白板。<br>(2)分組上臺發表<br>2. 教師撥放影片讓學生認識身體質量指數<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY&amp;ab_channel=TheHealth99">https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY&amp;ab_channel=TheHealth99</a><br>3. 教師歸納肥胖的定義：肥胖指的是體脂肪過度堆積而對健康造成負面影響的身體狀態。目前肥胖以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)為指標，低於標準指數時，稱為過輕；高於標準指數時，稱肥胖。<br>4. 肥胖的對健康的危害<br>(1)觀看影片<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0gGntrDmzm8&amp;ab_channel=Cathy%27sLab">https://www.youtube.com/watch?v=0gGntrDmzm8&amp;ab_channel=Cathy%27sLab</a><br>(2)教師歸納，兒童時期過重與肥胖將直接或間接地增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，對社交和學習上也多有影響。<br>5. 教師說明國小學童的 BMI 標準指數依照性別與年齡不同約落在是 15~20，只要學生的指數在這個範圍就是適中體位。 | 小白板      | 5  | 2a-III-2 | 分組討論 |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | youtu be | 3  |          | 發表   |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 2  |          |      |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | youtu be | 2  |          |      |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 5  |          |      |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                      |              |                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|----------------------|
| 批判<br>思考 | <p>三、總結活動</p> <p>請學生寫下今天體驗活動的心得以及對於「肥胖」有哪些新的認識。</p> <p><b>【正向心理健康指標—樂活】</b></p> <p>-----第一節結束-----</p> <p>-----第二節開始-----</p>                                                                                                                                                                                               | 學習<br>單                 | 3                    | 4b-<br>III-1 | 口頭<br>發表<br>心得<br>書寫 |
| 自我<br>覺察 | <p><b>單元二：健康糾察隊</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>複習上一堂課所學，帶入活動。</p> <p>二、發展活動</p> <p><b>【活動一】不見 BMI 不掉淚</b></p> <p>1.請學生於學習單中填入自己的身高、體重資料。</p> <p>2.利用 BMI 指數計算程式算出自己的身體質量指數 BMI。<br/><a href="https://tools.heho.com.tw/bmi/">https://tools.heho.com.tw/bmi/</a></p> <p>3.對照教學簡報表格(兒童與青少年肥胖定義)，讓學童找出自己是哪一類型的體位：體重過重、體重過輕或體重適中。</p> | 學習<br>單                 | 5<br><br>10<br><br>5 | 1a-<br>III-3 | 學單<br>書寫             |
| 批判<br>思考 | <p><b>【正向心理健康指標-正向情緒】</b></p> <p><b>【活動二】我要瘦下來</b></p> <p>1.教師說明促進健康體位的五大核心重點，並帶領學生課堂討論與發表。</p> <p>85210(保我 210)促進健康體位的五大核心能力數字意義：</p> <p>8--每天睡滿 8 小時、快樂吃早餐</p> <p>5--天天 5 蔬果 (3 份蔬菜+2 份水果)</p> <p>2--活力 420：每天運動 30 × 2 分鐘</p> <p>1--4 電少於 1 (用戶外活動 2 小時，取代久坐)</p> <p>0--喝足白開水 0 含糖飲料 (30CC × 公斤)</p>                     | 85210<br>PDF<br>教學<br>檔 | 20                   | 2b-<br>III-1 | 討論<br>發表             |
| 自我<br>監控 | <p><b>【正向心理健康指標-樂動、樂活、樂食、樂眠】</b></p> <p>三、總結活動：回家作業，請學生完成「促進健康體位的五大核心能力檢核表」</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p>-----第三節開始-----</p>                                                                                                                                                                                               | 學習<br>單                 | 5                    | 4a-<br>III-2 | 學單<br>書寫             |
|          | <p><b>單元三：85210 健康我最行</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>複習上一堂課所學 BMI 指數計算方式：<br/>BMI=體重/身高×身高(公尺)，帶入活動。</p> <p>二、發展活動</p> <p><b>【活動一】減重榮耀</b></p>                                                                                                                                                                                    | 學習<br>單                 | 5<br><br>25          | 2a-III<br>-3 | 學單<br>書寫             |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |           |                                 |                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>自我覺察</p> <p>批判思考</p> <p>自我監控</p> <p>合作與團隊作業</p> | <p>1. 組內分享</p> <p>(1)說明自己的執行情況，並分析一週成效和提出省思。</p> <p>(2)組員互動給予回饋和建議。</p> <p>(3)小組利用四F思考表格，針對「促進健康體位的五大核心能力檢核表」的分享內容，討論「事實、感受、發現、決策」，書寫思考表。</p> <div data-bbox="284 501 1002 1041"> </div> <p>(4)組員完成自評和互評表。</p> <p>2. 組間報告：小組依序上臺報告。</p> <p><b>【正向心理健康指標—正向參與】</b></p> <p>PS 如果擔心上述討論無法執行，也可以依以下步驟進行</p> <p>1. 請學生寫在便利貼或小張空白紙上，完成四格的内容。</p> <p>2. 組員一起整理排列，抓出組員共識，寫在海報上。</p> <p><b>【活動二】最後生還者</b></p> <p>1. 全班一起挑戰 tabata 運動。</p> <p>2. 完成最多循環的學生為「最後生還者」，授予健康寶寶榮耀。</p> <p><b>【正向心理健康指標—樂動】</b></p> <p>三、總結活動</p> <p>教師說明回家作業：完成個人四F表格，與 tabata 運動心得。</p> <p>-----第三節結束-----</p> | <p>自評互評表</p> <p>tabata運動影片</p> | <p>10</p> | <p>3b-III-3</p> <p>4a-III-2</p> | <p>小組討論</p> <p>自評互評</p> <p>口頭發表</p> <p>認真參與度</p> |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|---------------------------------|--------------------------------------------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 教學資源與媒材               | <p>單元一：健康 Follow Me</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 書包、秤、小白板、學習單、</li> <li>2. Youtube 線上影片 51210 身體質量指數 BMI<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY&amp;ab_channel=TheHealth99">https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY&amp;ab_channel=TheHealth99</a></li> <li>3. Youtube 線上影片 肥胖對健康的危害<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OgGntrDmzm8&amp;ab_channel=Cathy%27sLab">https://www.youtube.com/watch?v=OgGntrDmzm8&amp;ab_channel=Cathy%27sLab</a></li> </ol> <p>單元二：健康糾察隊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單、BMI 計算網頁 <a href="https://tools.heho.com.tw/bmi/">https://tools.heho.com.tw/bmi/</a>、計算機</li> <li>2. 健康體位教育之五大核心能力 PDF 教學檔</li> </ol> <p>單元三：85210 健康我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單、自互評表</li> <li>2. Youtube 線上影片 大小孩居家運動 Tabata<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jg3u14WKYWw">https://www.youtube.com/watch?v=jg3u14WKYWw</a></li> </ol> |  |  |  |  |
| 參考資料<br>(例：參考文獻、相關網站) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生福利部國民健康署<br/><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=825&amp;pid=4548">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=825&amp;pid=4548</a></li> <li>2. 財團法人台灣癌症基金會<br/><a href="https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=3674">https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=3674</a></li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
| 附錄<br>(例：學習單)         | <p>單元一學習單：健康 Follow Me</p> <p>單元二學習單：健康好體位～我的 BMI、促進健康體位的五大核心能力檢核表、健康體位教育之五大核心能力 PDF 教學檔</p> <p>單元三學習單：85210 健康我最行、小組討論自評和互評表</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |

## 健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組五年級教學活動

## 單元一學習單：健康 Follow Me

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 一、我是健康體位小博士

(一) BMI 指數怎麼計算？  $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$

我自己的 BMI = ( ) / ( ) × ( )

(二) 國小學童 BMI 標準指數是( )~( )，只要學生的指數在這個範圍就是適中體位。

(三) 請選出肥胖的壞處：\_\_\_\_\_

甲. 長太高

乙. 糖尿病

丙. 心血管疾病

丁. 慢性疾病

戊. 朋友太多

己. 癌症

## 二、經過兩次活動，請寫下這次體驗的心得。(至少 50 字)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組五年級教學活動

### 單元二學習單：健康好體位～我的BMI

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

### 兒童與青少年肥胖定義

BMI = 體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

| 年齡 | 男生              |              |              | 女生              |              |              |
|----|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|
|    | 正常範圍<br>(BMI介於) | 過重<br>(BMI≥) | 肥胖<br>(BMI≥) | 正常範圍<br>(BMI介於) | 過重<br>(BMI≥) | 肥胖<br>(BMI≥) |
| 2  | 15.2-17.7       | 17.7         | 19.0         | 14.9-17.3       | 17.3         | 18.3         |
| 3  | 14.8-17.7       | 17.7         | 19.1         | 14.5-17.2       | 17.2         | 18.5         |
| 4  | 14.4-17.7       | 17.7         | 19.3         | 14.2-17.1       | 17.1         | 18.6         |
| 5  | 14.0-17.7       | 17.7         | 19.4         | 13.9-17.1       | 17.1         | 18.9         |
| 6  | 13.9-17.9       | 17.9         | 19.7         | 13.6-17.2       | 17.2         | 19.1         |
| 7  | 14.7-18.6       | 18.6         | 21.2         | 14.4-18.0       | 18.0         | 20.3         |
| 8  | 15.0-19.3       | 19.3         | 22.0         | 14.6-18.8       | 18.8         | 21.0         |
| 9  | 15.2-19.7       | 19.7         | 22.5         | 14.9-19.3       | 19.3         | 21.6         |
| 10 | 15.4-20.3       | 20.3         | 22.9         | 15.2-20.1       | 20.1         | 22.3         |
| 11 | 15.8-21.0       | 21.0         | 23.5         | 15.8-20.9       | 20.9         | 23.1         |
| 12 | 16.4-21.5       | 21.5         | 24.2         | 16.4-21.6       | 21.6         | 23.9         |
| 13 | 17.0-22.2       | 22.2         | 24.8         | 17.0-22.2       | 22.2         | 24.6         |
| 14 | 17.6-22.7       | 22.7         | 25.2         | 17.6-22.7       | 22.7         | 25.1         |
| 15 | 18.2-23.1       | 23.1         | 25.5         | 18.0-22.7       | 22.7         | 25.3         |

1. 依據我的年齡，健康的 BMI 範圍為：\_\_\_\_\_
2. 我的身高：\_\_\_\_\_公分，也就是\_\_\_\_\_公尺(1公分=0.01公尺)
3. 我的體重：\_\_\_\_\_公斤
4. 知道 BMI 的計算方法，使用 BMI 程式算出自己的 BMI：\_\_\_\_\_
5. 由你的 BMI，查上表，可以發現我的體位是\_\_\_\_\_  
(體重適中、體重過輕、體重過重或超重)
6. 我該如何達到健康的 BMI 範圍？  
(如體重過輕可多吃健康食物、體重過重可增加適當的運動量、天天五蔬果)

家長簽章：\_\_\_\_\_

## 健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組五年級教學活動

## 單元二學習單：促進健康體位的五大核心能力檢核表

| 檢核項目                                                                                                         | 星期一                                                                                             | 星期二                                                       | 星期三                                                       | 星期四                                                       | 星期五                                                       | 星期六                                                       | 星期日                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <br>睡足 8 小時                 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有                                       | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 |
| <br>天天 5 蔬果                 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有                                       | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 |
| <br>活力 420 每天<br>運動 30×2 分鐘 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有                                       | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 |
| <br>四電少於 1                | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有                                       | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 |
| <br>白開水<br>30CC×體重        | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有                                       | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 | <input type="checkbox"/> 有<br><input type="checkbox"/> 沒有 |
| 統計                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 全部都有做到 <input type="checkbox"/> 大部分有做到 <input type="checkbox"/> 少部分有做到 |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |
| 下星期的健康<br>行動目標<br>(是否需調整)                                                                                    |                                                                                                 |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |                                                           |

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽章：\_\_\_\_\_

## 健康體位教育之五大核心能力



- 8 睡足 8 小時
- 5 天天 5 蔬果
- 2 活力 420  
每天運動 30x2 分鐘
- 1 四電少於 1  
(用戶外活動 2 小時，取代久坐)
- 0 喝足白開水 30cc\*體重  
(0 含糖飲料)

### 8 睡足 8 小時

#### 睡飽飽、精神好、表現好

睡飽是學習的重要關鍵  
生長激素會讓小朋友長高

#### 一眠大一寸，睡的香，讀書才記得住

睡覺時會分泌生長激素  
晚上9點到3點分泌最多，其他如運動過後、空腹等狀況也會分泌較多  
睡的香(快速動眼期)可以有更好的記憶力

#### 如何才會睡飽飽

教導規律的讀書習慣，安排時間  
鼓勵學生9點以前上床睡覺  
家長也能陪睡，培養孩童良好且規律的睡眠習慣  
適度生活規範  
睡前避免看電視、打電腦、玩電動，以及太過激烈的活動



睡滿8小時



## 5 天天5蔬果

### 聰明吃・快樂動

多提升外食技巧

少吃油炸及含糖食物飲料(炸排骨改滷排骨，炸魚改蒸魚)

少喝一份250cc的含糖飲料

少吃三分之一小包薯條，半條巧克力，半包牛奶糖

多吃五蔬果(蛋糕甜點改為蔬菜水果)

多活動、飯後30分鐘後可以全家一起去散步

邊看電視邊踏步、做體操、早上起床伸展筋骨後吃早餐

### 午餐蔬菜吃光光(老師)

提供學生足量多色蔬果

用一拳半大小的盛勺裝量、監督午餐打菜之蔬菜份量

孩童吃光蔬菜才可以出去玩

用餐時間要滿20分鐘



## 2 活力420 每天運動 30 分\*2 次

**活動人生**  
**每天運/活動60分鐘**  
**每天累積60分鐘**  
**一週七天**  
**快走強度的運動**

**動起來**  
**減少每天久坐時間**  
看電視、玩電動、打電腦、  
滑手機，螢幕觀看時間每天  
少於 1 小時

### 天天運動60分鐘

早自習變成早運動

課間運動提供足夠運動器材

晨間與課間跳繩方便好運動

### 快樂動會長高

肌肉的拉扯會刺激骨骼生長

中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高

運動後會刺激生長激素的分泌

### 多運動會快樂

運動時分泌腦內啡，心情會變好

運動時會增加讓人平靜的腦波α

運動時會增加促進人際關係的腦波

### 快樂動會聰明

多元刺激的運動會增加腦神經的聯結

成熟的腦會抑制外來不重要的干擾訊息

## 1 四電少於 1

### 請你跟我這樣做

早自習變成早運動  
課間運動提供足夠運動器材  
晨間與課間靜態活動改成動態運動  
發展下課10分鐘的動態遊戲、運動  
發展校本運動、發展室內運動  
善用外掃增加活動量  
登錄運動時間、設計動態回家作業

### 減少久坐

督促學生下課離開座位、走出教室，望遠、休息、伸展  
設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內  
發展、鼓勵下課時間之動態活動  
不鼓勵學生去網咖  
學校的電腦加螢幕間歇軟體



## 0 喝足白開水

### 每日飲水量建議

每人每日的飲水量計算方法為：體重(公斤) $\times$ 30-40(毫升)，但須依據運動季節天氣狀況做適當的變化。  
運動前40分鐘到1個小時要先喝水，確保自己有充足的水分可以消耗；  
運動中也要適時補充水份，避免體內大量水分流失，造成疲憊、食慾不振，甚至脫水、休克的狀態。每30分鐘可補充50-100cc的水分，喝水時，要小口啜飲，切勿大口猛喝，以免造成生理不適。

### 充足飲用白開水

教室人人有水杯、外出人人帶水壺  
校園內有足夠的適溫白開水  
午餐附餐不提供含糖飲料  
不以含糖飲料獎勵學生  
學校福利社不販售含糖飲品

## 健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組五年級教學活動

## 單元三學習單：85210 健康我最行

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

請針對「促進健康體位的五大核心能力檢核表」，依四F思考表格，  
針對觀察、感受、發現、決策，依序思考問題，書寫想法：

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="400 633 638 685" data-label="Section-Header"><b>一、記錄觀察</b></div> <div data-bbox="250 725 703 768" data-label="Text">從觀察記錄中，你看到什麼…</div> <div data-bbox="250 846 767 1209" data-label="Form"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>      | <div data-bbox="954 633 1192 685" data-label="Section-Header"><b>二、執行感覺</b></div> <div data-bbox="804 725 1187 768" data-label="Text">執行過程中，你的感受…</div> <div data-bbox="804 846 1321 1209" data-label="Form"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>          |
| <div data-bbox="400 1245 638 1296" data-label="Section-Header"><b>四、策略行動</b></div> <div data-bbox="250 1337 703 1379" data-label="Text">根據發現，我可以再怎麼做…</div> <div data-bbox="250 1458 767 1821" data-label="Form"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div> | <div data-bbox="954 1245 1192 1296" data-label="Section-Header"><b>三、分析發現</b></div> <div data-bbox="804 1337 1326 1379" data-label="Text">從記錄與討論中，你發現了什麼…</div> <div data-bbox="804 1458 1321 1821" data-label="Form"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div> |

## 健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組五年級教學活動

### 單元三學習單：小組討論自評和互評表～我好、你好、大家好

班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

#### 小組討論：自評表

一、請依下面評量項目，勾選自己的參與度。

| 評量項目               | 完全做到 | 部份做到 | 需要加油 |
|--------------------|------|------|------|
| 1. 我能認真聆聽組員分享      |      |      |      |
| 2. 我能適度給予組員建議      |      |      |      |
| 3. 表格書寫時,我有貢獻自己的想法 |      |      |      |
| 觀察記錄區              |      |      |      |
| 執行感覺區              |      |      |      |
| 分析發現區              |      |      |      |
| 策略行動區              |      |      |      |

#### 小組討論：互評表

二、請依下面目標，給予組員在討論時的表現評分。

（完全做到：5 分，部份做到：3 分，需要加油：1 分）

| 組員座號               |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| 評分項目               |  |  |  |  |
| 1. 他能認真聆聽組員分享      |  |  |  |  |
| 2. 他能適度給予組員建議      |  |  |  |  |
| 3. 表格書寫時,他有貢獻自己的想法 |  |  |  |  |
| 總 計                |  |  |  |  |