

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

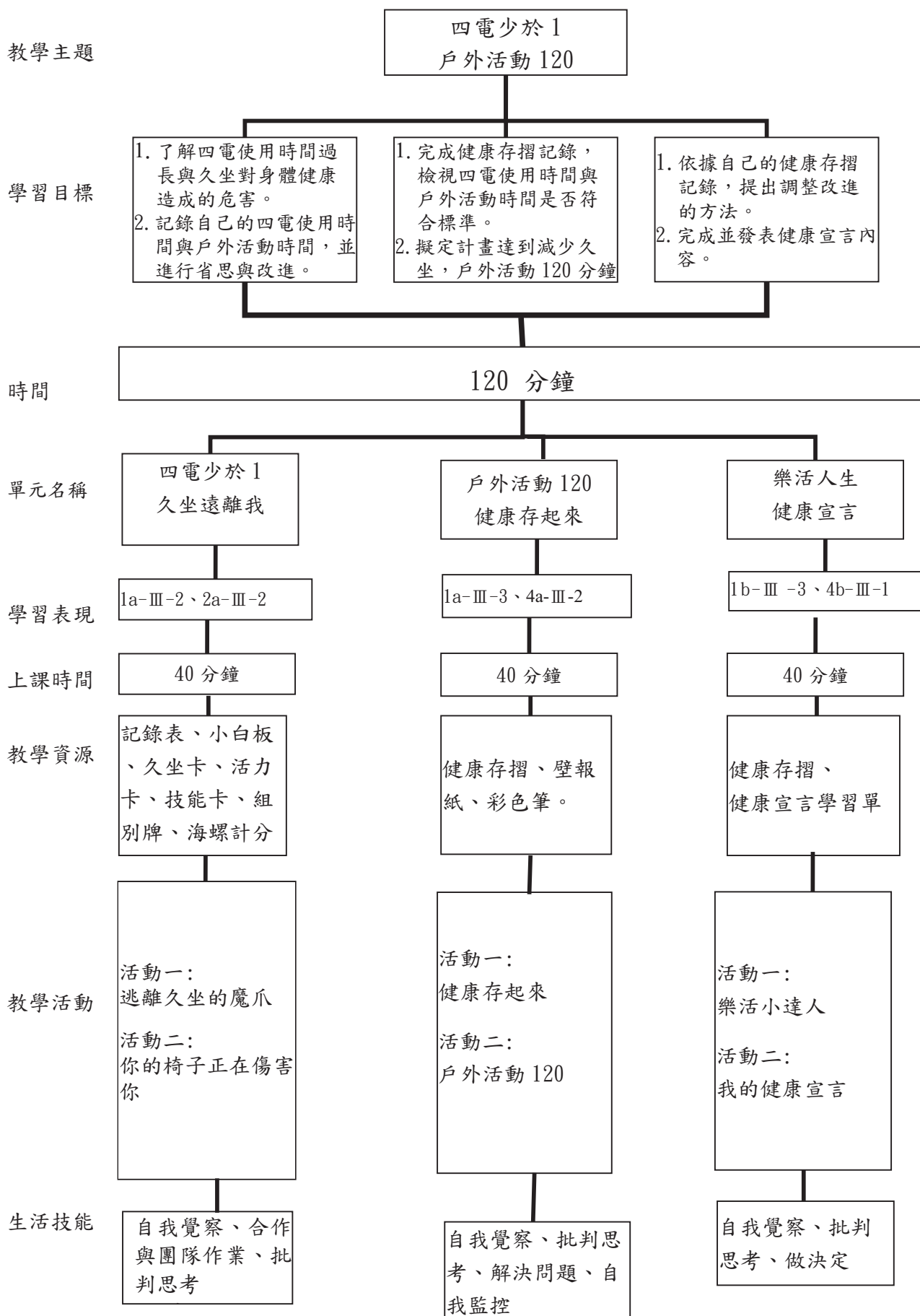
六年級教學活動設計

教學主題		四電少於1，戶外活動 120！	
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	平林國小教師 林志樺、陳穎倫、姚盈娥 何幸黛、葉佩芳、巫怡瑩
教學班級	六年級	教學時間	共 3 節， 120 分鐘
設計理念	在3C產品尚未盛行之前，只有所謂的電視兒童，但在3C產品盛行後，有些家長依賴使用「3C保母」安撫孩子，導致兒童使用四電（電視、電腦、電玩、手機）的時間超過每日建議時間，不僅造成兒童手機、網路成癮、注意力缺陷、視力等問題，也因為久坐而衍生許多身體健康疾病問題。依據衛生福利部國民健康署2017年公布「國民健康訪問調查」，結果報告，我國國人每日平均久坐5.9小時，每週身體活動量未達世界衛生組織(WHO)建議標準占47.3%。 透過本教學活動設計，希望學童能夠覺察自己的每日四電使用時間與戶外活動時間是否適量，了解四電使用時間過長與久坐對身體可能造成的影響，並擬訂計畫達成每日使用四電少於1小時，戶外活動時間多於120分鐘的樂活人生健康體位目標。		
設 計 依 據			
學習重點	學習表現	領域核心素養	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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-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

	學習內容	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。		生活情境。
--	------	---	--	-------

議題融入	實質內涵	戶外教育 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學認識生活環境 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣
	所融入之單元	單元一：四電少於 1 久坐遠離我 單元二：戶外活動 120 健康存起來 單元三：樂活人生 健康宣言
與其他領域/科目的連結		數學領域:數-E-A2 語文領域:國-E-A3 藝術與人文領域:藝-E-A2
學習目標		生活技能指標
單元一：四電少於 1 久坐遠離我 1. 了解四電使用時間過長與久坐對身體健康造成的危害。 2. 記錄自己的四電使用時間與戶外活動時間，並進行省思與改進。		自我覺察、批判思考、合作與團隊作業
單元二：戶外活動 120 健康存起來 1. 完成健康存摺記錄，檢視四電使用時間與戶外活動時間是否符合標準。 2. 擬定計畫達到減少久坐，戶外活動 120 分鐘目標。		自我覺察、批判思考、解決問題、自我監控
單元三：樂活人生 健康宣言 1. 依據自己的健康存摺記錄，提出調整改進的方法。 2. 完成並發表健康宣言內容。		自我覺察、批判思考、做決定

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
自我察覺	-----第一節開始----- 單元一：四電少於1 久坐遠離我 一、引起動機 1. 教師發下「每日四電使用時間與戶外活動時間一週記錄表」。 2. 請同學依據個人前一日四電使用時間與戶外活動時間照實填寫於第一格。 3. 老師隨機抽點幾位同學發表分享前一日四電使用時間與戶外活動時間。 4. 教師提問：各位同學覺得兒童每日四電使用的建議時間應少於多少小時？每日戶外活動的時間應該多於幾分鐘？ 5. 請各小組討論後，將答案先寫在小白板，再一起並張貼在黑板。 6 教師公布答案：每日四電使用時間總和要少於1 小時，戶外活動時間要多於120 分鐘。（答對組別教師可以依據班上獎勵制度給予適當獎勵） 【正向心理健康指標—正向情緒、樂動】	記錄表	7		實作
合作與團隊作業	二、發展活動 【活動一】逃離久坐的魔爪 課前準備：教師課前事先將教室環境布置成適合活動的環境，事先列印裁切「久坐卡、活力卡與技能卡」卡牌(附件一)，將久坐卡與活力卡充分混合放一起放置於A 區，技能卡另外放置於B 區，在黑板或是壁報紙上繪製海螺計分表，標示組別的名牌。 1. 說明活動規則： (1)每組3 到4 人。(教師可依班上實際人數作調整) (2)各組將組別牌放置於海螺計分圖起點處。 (3)每組輪流派一人先投擲骰子，將組別牌前進到相對應位置， (4)抽取一張A 區的久坐卡或活力卡，抽牌同學大聲讀出卡牌上面標示的文字，並再次將組別牌前進或後退到記分板相對應位置。 (5)再抽一張B 區技能卡，大聲讀出技能卡上面文字，全組依照技能卡上動作指示做出2 個8 拍該技能動作。 (6)最快抵達終點或是卡牌抽完時，位置領先的組別獲勝。(教師可以依據班上獎勵制度給予適當獎勵) 【正向心理健康指標—正向參與、樂動】	久坐卡、活力卡、技能卡、組別牌、海螺記分板、骰子	20	1a-III-2	實作

批判 思考	【活動二】你的椅子正在傷害你 1. 教師說明何謂久坐:採連續坐姿 6 小時以上,或是每日走路步數小於 5000 步。有研究指出每坐 1 小時,壽命會減少 22 分鐘。 2. 透過前面的「逃離久坐的魔爪」活動,請同學說說久坐對身體可能造成那些危害呢? 3. 學生舉手發表。 4. 教師總結久坐對身體造成的危害,提醒同學聰明使用 3C 產品,每使用 30 分鐘要休息 10 分鐘,每日使用時間不超過 1 小時,減少久坐,每坐 1 小時要起來活動 10 分鐘。		10	2a-III-2	口頭發表
	三、總結活動 1. 請同學回家完成四電使用時間與戶外活動時間一週記錄表,並於下一次上課時帶來。 -----第一節結束----- -----第二節開始-----		3		
自我 察覺	單元二：戶外活動 120 健康存起來 一、引起動機 1. 教師提問複習:上一次課程中有提到過度使用四電與久坐對身體健康可能造成的危害有那一些?請同學舉手回答。 2. 教師請同學拿出上一週的「每日四電使用時間與戶外時間一週記錄表」。 3. 請同學檢視自己的紀錄表,分享個人看是否有符合「四電少於 1,戶外活動 120!」的健康標準。 【正向心理健康指標-正向情緒】	記錄表	5		口頭發表 記錄表
自我 監控	二、發展活動 【活動一】健康存起來 1. 教師發下健康存摺。 2. 教師說明健康存摺時間與點數的轉換登記方式與獎勵方式。 【健康存摺點數登記範例說明】 1. 戶外活動每 1 分鐘存入點數 1 點。 2. 四電使用每日基本額度 1 小時(60 分鐘),每超過 1 分鐘支出點數 1 點。	健康存摺	10	4a-III-2	存摺紀錄填寫

		<table><tr><td>日期</td><td>項目(分鐘)</td><td>存入(+)</td><td>支出(-)</td><td>結餘</td></tr><tr><td>3/6</td><td>打籃球 40 分鐘</td><td>40</td><td></td><td>40</td></tr><tr><td>3/6</td><td>打電動 80 分鐘</td><td></td><td>20</td><td>20</td></tr></table>	日期	項目(分鐘)	存入(+)	支出(-)	結餘	3/6	打籃球 40 分鐘	40		40	3/6	打電動 80 分鐘		20	20				
	日期	項目(分鐘)	存入(+)	支出(-)	結餘																
	3/6	打籃球 40 分鐘	40		40																
3/6	打電動 80 分鐘		20	20																	
解決問題 合作與 團隊作業		3. 請同學依據自己的「每日四電使用時間與戶外時間一週記錄表」將時間轉換成點數登記在健康存摺上。 4. 點數每周結算一次，導師可以依照班級獎勵制度給予獎勵。或是全班學期總結點數可以換算成里程數，進行班級戶外教學。每 1 點點數相當於里程 1 公尺，戶外教學地點距離:1 公里，需全班累計 1000 點。(戶外教學地點與里程數換算，教師可依班級學生狀況做調整) 【活動二】戶外活動 120 1. 教師提問:如何減少每日四電使用時間，增加戶外活動的時間，達到「四電少於 1, 戶外活動 120！」的健康標準，請各小組討論提出確實可行的建議，並寫在壁報紙上，戶外活動請寫出項目與預計活動時間。 2. 各小組上臺分享與說明。 3. 教師做總結。 4. 分組的海報內容，學生可利用課餘時間或是配合美勞課時間進行內容修正與美化插圖後布置於教室。 【正向心理健康指標-正向成就】 三、總結活動： 1. 請同學利用時間完成海報內容。 2. 請同學記得每日先將自己的四電使用時間與戶外活動時間先記錄在聯絡簿上，再換成點數登錄在四電少於 1 戶外活動 120 健康存摺上。 【正向心理健康指標-樂動】 -----第二節結束----- -----第三節開始----- 單元三：樂活人生 健康宣言 一、引起動機 【活動一】樂活小達人 1. 請同學發表自己目前的健康存摺點數餘額，是負數還是正數，全班最低是幾點?最高是幾點? 2. 請點數是負數或是偏低的同學，說說看點數負數或是偏低的原因。 3. 請點數餘額是正數或是較高的同學，分享是怎麼做才能	20	1a-III-3	小組討論發表																
				壁報紙、彩色筆																	
					5																
自我察覺 批判思考					10	口頭發表															

做決定	讓點數是正數或是較高。 【正向心理健康指標—正向情緒】 二、發展活動 【活動二】我的健康宣言 1. 教師發下健康宣言學習單。 2. 請同學為自己的健康宣言取一個響亮的名稱。 3. 同學依照個人實際狀況，擬定專屬個人量身訂做的健康宣言，至少寫出五個關於「四電少於1，戶外活動120！」的具體可行內容。 4. 可以幫健康宣言畫上邊框或是插圖。 5. 同學上臺發表分享個人的健康宣言內容，老師同學給予回饋並做適當修正。 【正向心理健康指標—正向參與】 三、總結活動 1. 同學分享課程實施以來個人在減少四電使用時間與增加戶外活動時間的心得感受。 2. 鼓勵學生能持續做到「四電少於1，戶外活動120！」的健康目標。 -----第三節結束-----	學習單	20	1b-III-3 4b-III-1	學習單 口頭發表
			10		

教學 資源 與 媒材	單元一：四電少於1 久坐遠離我 記錄表、小白板、久坐卡、活力卡、技能卡、組別牌，海螺計分板。 單元二：戶外活動 120 健康存起來 健康存摺、壁報紙 單元三：樂活人生健康宣言、彩色筆 健康存摺、健康宣言學習單				
參考 資料 (例：參 考文獻、 相關網 站)	1. 衛生福利部:動動生活 GO！我家也是健身房！ https://www.mohw.gov.tw/cp-4631-54423-1.html 2. 久坐不起身，當心 8 種病上身 https://heho.com.tw/archives/129539 3. 一張圖告訴你久坐的健康危機！ https://heho.com.tw/archives/40080 4. 起身動一動！上班久坐 8 大後遺症，不只肥胖，還會精神焦慮 https://heho.com.tw/archives/891 5. 海螺計分表使用方法 http://fiansekuo.blogspot.com/2014/06/blog-post_24.html				
附錄 (例：學 習單)	單元一：每日四電使用時間與戶外時間記錄表、久坐卡與活力卡牌(附件一)、久坐對身體的危害(附件二) 單元二：「四電少於1，戶外活動 120！」健康存摺 單元三：健康宣言學習單				

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組六年級教學活動

單元一：每日四電使用時間與戶外活動時間紀錄表

班級： 座號： 姓名： 家長簽名：

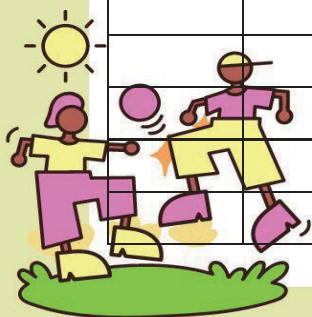
日期	戶外活動—請寫出項目與時間	四電使用時間
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 玩電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹
月 日 星期()	 合計： 時 分 ☺☹	看電視： 時 分 打電玩： 時 分 用電腦： 時 分 用手機： 時 分 合計： 時 分 ☺☹

單元二學習單：「四電少於1，戶外活動120！」健康存摺

健康存摺

班級： 座號： 姓名：

2. 四電使用每日基本額度 1 小時(60 分鐘)，每超過 1 分鐘支出點數 1 點。

[illegible]

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組六年級教學活動

單元三學習單：健康宣言

我的健康宣言

本人_____為了維持健康的身體，避免長時間使用四電(電視、電腦、電玩、手機)與久坐影響身體健康，我會聰明使用 3C 產品，認真減少每日四電使用時間，並增加戶外活動時間，以達到每日「四電少於 1，戶外活動 120！」的健康目標。

我會做到以下各點：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

立約人：

家長簽章：

中 華 民 國

年

月

日

參考資料：

我屬於久坐的族群嗎？了解久坐定義

從步數判斷

每天的步數

活動量

< 5,000

久坐不動

5,000 - 7,499

身體不活躍

7,500 - 9,999

體力活動

≥ 10,000

中度活躍

≥ 12,500

高度活躍

資料來源：國健署

<https://heho.com.tw/archives/891>

<https://heho.com.tw/archives/40080>

<https://heho.com.tw/archives/129539>

海螺計分表使用

http://fiansekuo.blogspot.com/2014/06/blog-post_24.html

久坐卡 久坐造成肩頸僵硬。(退1格) 久坐卡 久坐增加心血管疾病風險。(退3格) 久坐卡 久坐增加糖尿病風險。(退2格) 久坐卡 久坐造成消化不良。(退1格)	久坐卡 久坐增加中風危機。(退回起點) 久坐卡 久坐造成肌肉痠痛。(退1格) 久坐卡 久坐造成痔瘡。(退2格) 久坐卡 久坐增加高血壓風險。(退3格)
久坐卡 久坐打電玩，聲光刺激造成睡眠障礙。(退2格) 久坐卡 久坐造成腦昏沉(退1格) 久坐卡 久坐造成脊椎側彎。(退2格) 久坐卡 久坐造成靜脈曲張。(退2格)	久坐卡 久坐姿勢不良造成駝背。(退2格) 久坐卡 久坐姿勢不良造成駝背。(退2格) 久坐卡 久坐姿勢不良造成駝背。(退2格) 久坐卡 久坐姿勢不良造成駝背。(退2格)
活力卡 登山健行2小時。(前進6格) 活力卡 操場跑步4圈。(前進1格) 活力卡 打網球60分鐘。(前進3格) 活力卡 大下課教室外活動20分鐘(前進1格) 活力卡 打掃外掃區20分鐘。(前進1格) 活力卡 打樂樂棒球40分鐘(前進2格) 活力卡 騎腳踏車60分鐘。(前進3格) 活力卡 到公園玩飛盤40分鐘。(前進2格)	活力卡 打桌球60分鐘。(前進3格) 活力卡 操場跑步4圈。(前進1格) 活力卡 打網球60分鐘。(前進3格) 活力卡 大下課教室外活動20分鐘(前進1格) 活力卡 打掃外掃區20分鐘。(前進1格) 活力卡 打籃球40分鐘。(前進2格) 活力卡 幫忙遛狗20分鐘。(前進1格) 活力卡 練習拳道40分鐘(前進2格)
技能卡 高抬腿跑 技能卡 網球揮拍 技能卡 騎腳踏車 技能卡 擲飛盤動作 技能卡 打桌球 技能卡 後踢腿跑 技能卡 游泳仰式 技能卡 羽球揮拍	技能卡 游泳自由式 技能卡 籃球運球 技能卡 籃球投籃 技能卡 兔子跳 技能卡 游泳蛙式 技能卡 扭屁股 技能卡 搖呼拉圈 技能卡 拳擊
技能卡 划船 技能卡 開合跳 技能卡 深蹲 技能卡 跳繩 技能卡 踢毽子 技能卡 騎馬舞 技能卡 芭蕾舞 技能卡 即興創作	活力卡 活力卡 活力卡 活力卡 技能卡 技能卡 技能卡 技能卡

附件一：久坐卡、活力卡、技能卡(建議放大裁切使用，空白格可自行填寫)





活力卡

登山健行2小時。(前進6格)



活力卡

操場跑步4圈。(前進1格)



活力卡

打網球60分鐘。(前進3格)



活力卡

大下課教室外活動20分鐘(前進1格)



活力卡

打掃外掃區20分鐘。(前進1格)



活力卡

打樂樂棒球40分鐘(前進2格)



活力卡

騎腳踏車60分鐘。(前進3格)



活力卡

到公園玩飛盤40分鐘。(前進2格)



活力卡

打桌球60分
鐘。前進3格)



活力卡

操場跑步4圈。
(前進1格)



活力卡

打網球60分
鐘。(前進3
格)



活力卡

大下課教室
外活動20分
鐘(前進1格)



活力卡

打掃外掃區
20分鐘。(前
進1格)



活力卡

打籃球40分
鐘。(前進2
格)



活力卡

幫忙遛狗20
分鐘。(前進
1格)



活力卡

練習拳道40
分鐘
(前進2格)



技能卡

高抬腿跑



技能卡

打桌球



技能卡

網球揮拍



技能卡

後踢腿跑



技能卡

騎腳踏車



技能卡

游泳仰式



技能卡

擲飛盤動作



技能卡

羽球揮拍



技能卡

游泳自由式



技能卡

游泳蛙式



技能卡

籃球運球



技能卡

扭屁股



技能卡

籃球投籃



技能卡

搖呼拉圈



技能卡

兔子跳



技能卡

拳擊



技能卡

划船



技能卡

踢毽子



技能卡

開合跳



技能卡

騎馬舞



技能卡

深蹲



技能卡

芭蕾舞



技能卡

跳繩



技能卡

即興創作



活力卡



活力卡



活力卡



活力卡



技能卡



技能卡



技能卡



技能卡

