報導主題： 四年級健康促進學校之健康體位教學活動

報導記者： 殷昭靜老師
活動日期 ： 2020/10/29

報導內容 ：

一、重點：了解營養不良的原因及對身體健康的影響。

二、活動（建議節次：第四節）

(一)引起動機：教師藉由圖片請學童做分類，教師歸納營養不良包含體重過輕與過重。

(二)發展活動：討論造成營養不良的原因。

1.分組討論：請學童觀察課文圖片，探討哪些因素容易造成營養不良的現象。

(1)體重過輕：除了遺傳的因素外，偏食或節食是主要因素。

(2)體重過重：除了遺傳的因素外，常吃素食、甜點或超過身體所需的食物量，都是造成過重的因素。

2.請學童說一說，自己的體重是否合宜、過輕或過重？

3.請學童說一說，營養不良對身體健康的影響（參考答案：會使人容易疲倦、免疫力降低、體重過輕，甚至於影響生長與發育。另攝取量超過身體所需求，不但會造成體重過重、肥胖，還會引起心臟病、高血壓或糖尿病等慢性疾病）。

(三)師生共同討論

1.教師藉由提問，引導學童發表「營養不良」的定

影 像 寫 真

了解營養不良與健康體位

鼓勵學生均衡飲食、宜多運動

了解維持健康體位的方法

義。 2.教師引導學童以自己的經驗，或看過、聽過的例子，分享營養不良的人在生活中有哪些不便。 3.教師引導學童探討良好的飲食習慣：不偏食、攝取身體所需要的食物量…… 哟 教師指導學童如何選擇健康的食物，以維持適中體重與身體健康（參考答案：少油、少鹽、少糖、少甜點及飲料、多纖維的食物 ）。 (四)師生共同歸納 1.體重過輕或過重都是營養不良，營養不良會影響身體的健康。 2.控制體重最好的方法是良好的飲食習慣和規律的運動。 3.養成良好的飲食習慣，才能讓身體更健康。 4.如果怕體重太重，因此吃得很少或節食，是不健康的作法。 (五)健康自己把關 1.認識 BMI〔BMI ＝體重（kg） ÷ 身高 2（m2 ）〕。 2.教師配合學校護理師，測量學童的身高與體重，查一查體適能 BMI，評估自己的 BMI 質是否在合理的範圍內。 3.檢核自己的 BMI 與飲食習慣、內容是否合宜。 4.書寫活動學習單-飲食面面觀	 了解維持健康體位的方法指標 學生參與討論與歸納