

宜蘭縣壯圍國小一百學年健康促進學校教案設計

適用對象	國小中年級	年級	四年忠班	
單元名稱	我不胖，我很健康！	時間	40 分鐘	
設計者	楊奇芬			
教材來源	自編			
教學目標	<p>能力指標</p> <p>家 1-3-4 瞭解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行爲</p> <p>健 6-2-1-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>人 1-2-5-10 察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生</p>	<p>學習目標</p> <p>1-1 說出自己飲食習慣不當之處</p> <p>1-2 分享自己的運動習慣</p> <p>2-1 能說出自己身材和他人的不同</p> <p>3-1 不會因為他人身材的不同而有偏見與歧視</p>		
學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方法
	<p>壹、準備活動</p> <p>事先準備學生體脂肪率的資料</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、了解體脂肪</p> <p>(1)讓學生知道自己的體脂肪</p> <p>(2)說明體脂肪率為身體中所佔脂肪，人體內正常約有 1/4 為脂肪，適當的脂肪對人體是必要的，像是可以保</p>	健康中心資料	10'	

<p>1-1</p> <p>1-2</p>	<p>護內臟等等。</p> <p>二、分享平日生活習慣</p> <p>(1)我的飲食習慣？</p> <p>(2)我的運動習慣？</p> <p>(3)老師作結：飲食、運動兩者和健康的關係密不可分，即使飲食習慣良好，缺乏運動也無法擁有健康，反之亦然。</p>		<p>10'</p>	<p>口頭分享</p> <p>學習單</p>
<p>2-1</p> <p>3-1</p>	<p>三、觀賞影片討論</p> <p>http://youtu.be/SIdrxP29sMk</p> <p>討論重點：</p> <p>(1)報導內容為小學女生想要讓自己看來身材纖細</p> <p>(2)小學為發育期間，如果沒有攝取均衡的飲食，很容易影響到身體健康</p> <p>(3)不管是過瘦或是過胖都不好，並不是瘦就代表漂亮，胖也不是一種疾病，健康才是應該追求的</p> <p>參、綜合活動</p> <p>老師總結：說明胖瘦不是最重要的，而是健康。</p>		<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>口頭分享</p> <p>學習單</p>



我不胖，我很健康！

年 班 姓名：

- 我的體脂肪：_____
- 我的飲食習慣：(1) 常吃零食 不吃蔬菜只吃肉 什麼都吃
(2) 總是吃到很撐 會吃到剛剛好飽了
 只吃一點點
- 我的運動習慣： 每天運動 每個禮拜運動三次以上
 每個禮拜運動三次以下
- 為自己的健康評分(滿分 100)：_____分



40 公斤蔡依林 小學女生願望 醫生警告不健康

小學生最大的願望，現在居然是「瘦成像蔡依林」，因為蔡依林只有 40 公斤，受到偶像影響，即使已經過輕的小學生，卻還是嚷著自己要減肥。

性感熱舞，蔡依林從不吝嗇展現自己的好身材，能唱能跳，蔡依林不只奠定天后地位，把她當偶像的學生，最大的願望，就是能夠像蔡依林一樣瘦。

一位女同學 152 公分 36 公斤，算一算 BMI 值 15.58，明明已經低於標準值 18，在過瘦的範圍中她卻還是不滿意，像蔡依林就等於健康嗎？算一算，身高 158 公分體重 40 公斤的蔡依林，BMI 值只有 16，低於健康標準，醫師呼籲，BMI 值應該在 18 到 24 之間才算健康，小女生在努力瘦成紙片人的同時，恐怕也已經賠上健康。

我的想法：_____



宜蘭縣壯圍鄉壯圍國小活動成果紀錄

一、活動名稱：我不胖，我很健康

二、日期：100.10~101.4

三、地點：四忠教室、操場

四、對象：四忠學生

五、活動說明：除了讓同學們瞭解健康體位的重要，飲食均衡、適當的運動，都是維持健康體位的要素；除課堂教學外，利用健康課和晨光時間，讓同學們做跳繩訓練，以維持健康體位。



觀賞健康體位影片



觀賞健康體位影片



習寫學習單



習寫學習單

