

健康體位教學活動設計簡案

教學設計名稱	健康大改造	教學時間	103 年 03 月 20 日 第六節	
單元名稱	課餘時間做什麼	教學者	藍浩瑜	
教學班級	四年孝班	教材來源	自編	
教學目標	1. 能了解運動與健康體位的關聯。 2. 能了解食物選擇及營養與健康體位的關聯.。 3. 能在生活中安排注意改善項目，完成維持健康體位之目標。			
相關能力指標	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。			
準備事項	學生身高體重資料			
教 學 活 動		時間	教學資源	評量方式
一、引起動機： 本學期你的身高體重各是多少？ 每天課餘時間做什麼與健康是否有關係？		2分鐘	表件	能找出資料
二、發展活動： （一）BMI是什麼 1. 合宜體重與健康 太胖：心血管代謝內臟 太瘦：發育不良 抵抗力差容易生病 2. 如何達到合宜體重：運動與飲食雙管齊下 （二）課後時間活動安排 劣：看電視、打電動、平板過度使用 優：爬山、騎腳踏車		8分	提問 板書	能回答提問
（三）食物與營養 1. 三餐健康飲食均衡 劣：正餐吃太少 偏食 邊吃邊玩 優：多纖維多蔬果 定時定量 2. 外食的選擇 劣：炸雞、飲料、甜食 調味料加太多 優：少鹽、少糖、少油、少調味		8分	提問 板書	能回答提問

三、綜合活動： 總結 1. 定期測量身高體重。 2. 運動與飲食對體位有很大的影響 3. 生活與運動結合。 4. 三餐及外食要均衡飲食。 寫學習單	2分鐘	板書	
	10分	學習單	完成學習單

宜蘭縣壯圍國小活動紀錄

填表人：藍浩瑜

活動名稱：102 學年健康促進教學活動

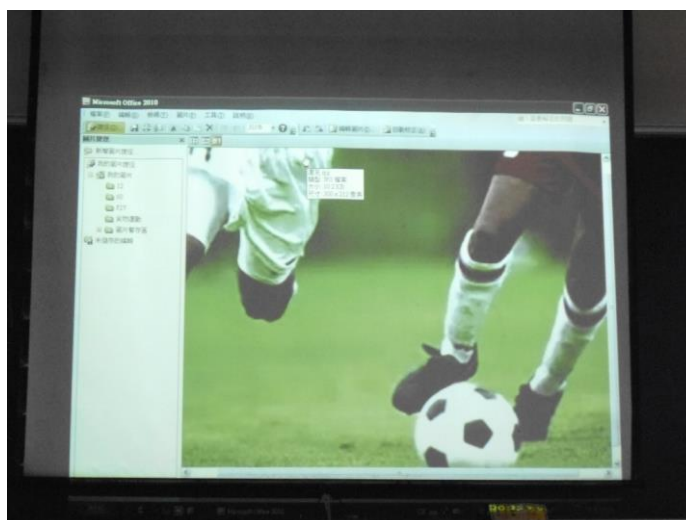
日期：103 年 3 月 20 日

對象：班級學生

活動說明：

學生透過學習活動能了解運動與健康體位的關聯，了解食物選擇及營養與健康體位的關聯，並在生活中安排注意改善項目，完成維持健康體位之目標。

活動照片



健康體位-健康企劃師 學習單

四年級____班 座號____ 姓名_____

一、 請寫出自己的身高體重

我目前的身高_____公分 我目前的體重_____公斤

二、 對照 BMI 表，判定自己的體位

我的體位是屬於_____體位。

三、 做哪些事可以更健康？

請寫出你的計畫項目，做到的項目，請在□裡打。

☐☐☐☐☐
