

健康體位教學教案

活動名稱	健康就是美	教學對象	國小一年級	教學者	許若娟
		教學時間/節數		80 分鐘 / 2 節	
九年一貫 領域能力 指標	<p>★健康與體育</p> <p>1-2-4-1 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變</p> <p>1-2-3-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康</p> <p>★綜合活動</p> <p>1-2-1-2 欣賞與表現自己的長處，並接納自己</p>				
教學目標	<p>一、學習計算 BMI，了解什麼是健康體位</p> <p>二、藉由客觀角度，讓孩子擁有正確體型意識概念</p> <p>三、讓孩子學習認識自己、喜歡自己</p>				
教學活動			時間 (分)	教學資源	
<p>【準備活動】 一、引起動機：</p> <p>1、老師講故事：繪本一胖國王瘦皇后。</p> <p>2、請學生想想看胖國王瘦皇后要怎樣才能恢復健康的身體呢？</p> <p>3、教導小朋友，美的定義有分成「主觀」和「客觀」</p> <p> 主觀：社會風氣，唐朝豐腴、現代瘦即是美</p> <p> 客觀：健康就是美！判斷標準 BMI、身高體重對照表</p>			10 分	繪本 ppt	
<p>【發展活動】</p> <p>一、認識健康體位。</p> <p>二、怎麼計算體位是否「健康」？</p> <p>三、體重過輕對身體造成的影響？</p> <p>四、體重過重對身體造成的影響？</p> <p>五、身體運動樂。</p>			20 分	BMI 的範圍表格 兒童身高體重對照表	
<p>【綜合活動】</p> <p>一、每一天都要攝取六大類食物，才不會影響生長又健康。</p> <p>二、每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況不同，所需要的營養亦不相同。</p> <p>三、控制體重最好的方式是良好的飲食習慣與規律的運動。</p> <p>四、完成學習單。</p>			30 分	操場	
			20 分	學習單	



仔細觀賞影片



仔細觀賞影片



踴躍發表



運動去



查閱兒童身高體重對照表



學習單成果