

單元名稱：《聰明吃、快樂動、天天減體種》

一、教學設計理念說明：

說明健康體位的定義，講解BMI的意義，透過計算BMI檢視自身身體質量，並檢視飲食習慣能自行規劃改進飲食的方法，結合大富翁設計體適能遊戲進行分組活動，提升學習動機建立正確的健康觀念，養成良好的生活習慣，促進學童身心健全正向發展快樂學習。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者	洪小雲
實施年級		五年級	總節數	3
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	規劃執行與創新應變	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，因應日常生活情境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨及知道健康體位的定義 2. 能夠了解並改善自己生活及飲食方式 3. 能運用公式計算 BMI 4. 能達到終身運動的生活概念 	
健康促進八大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治	<input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理	
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力
(領綱)學習重點		<ol style="list-style-type: none"> 1.培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2.養成規律運動與健康生活習慣。 3.培養良好人際關係與團隊合作精神。 		
(2)學習內容		一、認知： a.健康知識 1a-I-1 認識基本的健康常識 1a-I-2 認識健康的生活習慣 二、情意： a.健康覺察 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為 b.健康正向態度 2b-I-1 接受健康的生活規範 2b-I-2 願意養成個人健康習慣 三、技能：		

	<p>a.健康技能 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能 d.策略運用 3b-I-1 應用基本動作嘗試，處理練習或遊戲問題 四、行為： a.自我健康管理 4a-I-2 養成健康的生活習慣 b.健康倡導宣導 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場 c.運動計畫 4c-I-1 認識與身體活動相關資源 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動 d.運動實踐 4d-I-1 願意從事規律身體活動 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動</p>		
議題融入	家政教育、人權教育		
教具設備	依據各章節課前準備所需		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>第一節：《認識體位-健康 SO EASY 》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：計算紙(廢紙) (二)教師：電腦、單槍、簡報、兒童與青少年肥胖表</p> <p>二、引起動機</p> <p>學生發問:請問各位小朋友知道甚麼是健康體位嗎? 請學生發表</p> <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>1.說明「體位」是身體健康狀況的首要指標。 2.健康體位的概念在於，身高與體重之間達到平衡。同學還在生長發育，不應該太刻意注重自己的體重，只要維持在適當的範圍，建立健康的生活習慣，就是健康有活力。 3.造成不良體態的人，從生活型態環境(飲食、運動...)，遺傳基因等面向去探討，能夠「健康吃、快樂動、做身體的好朋友」，達到健康體位的目的。 4.身體體位 BMI</p>		<p>10 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p>踴躍發表</p> <p>專心聆聽、踴躍發表</p>

(1)BMI:Body Mass Index 的簡稱，是我們身體質量指數。

如何計算 BMI? 算法是:體重(公斤) /身高(公尺)²。

例如:一個 60 公斤的人，身高 160 公分，則他的 BMI 為 $60/(1.60)^2=23.4$ 。

BMI 的好處是和身高一起考量，而非只看體重。你的體位是多少？請自己算一算.....你的體重標準嗎？

5.引導出健康吃的重要

(1)每日以三餐為主，平均分配，不可偏重任何一餐，且儘量不吃點心。

(2)改變進餐的程序：先喝湯，喝完湯後再吃蔬菜，最後小口小口的慢慢吃肉類和飯。

(3)進餐應定量，細嚼慢嚥，宜專心進食，千萬不可邊看電視或看書邊進餐。

(4)多吃新鮮蔬菜。

(5)儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。

(6)儘量少吃含脂肪極高的堅果類，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。

(7)儘量少喝飲料。

(8)如果於兩餐間感到飢餓時，可吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜（如胡蘿蔔、芹菜等），降低飢餓感。

(9)烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方式。

(10)家裡不要留存零食。

6.引導出「運動」重要的概念-快樂動

(1)時時增加活動機會，如：選擇步行取代乘車到目的地；儘量減少乘電梯上下樓而改走樓梯。

(2)養成每日運動的習慣，每天可以累積三十分鐘的活動或是步行一萬步。

(3)每週 3 次每次 30 分鐘，心跳至少達 130 下的 333 計畫所設計的題目，希望藉此讓大家的健康長長久久，頭好壯壯。

7.做身體的好朋友

(1)均衡攝取六大類食物，使用熱量較低的食材及烹調方式。

(2)減重速度不宜太快，建議每週減重不要超過 0.5~1 公斤。每天減少 500

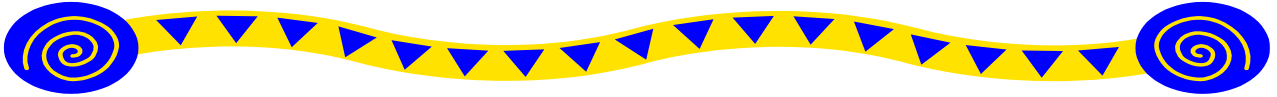
大卡熱量攝取或增加 500 大卡熱量消耗，則一週約可減輕 0.5 公斤體重。		5 分鐘	專心聆聽、問題提問
(3)早中晚餐都重要，不可省略任何一餐，避免吃點心及宵夜。			
(4) 養成運動的好習慣			
四、總結活動/評量			
1.BMI 學習單。			
評 量	完成 BMI 學習單		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第二節：《早餐 紅綠燈》			
一、課前準備			
教師:電腦、單槍、簡報、各種早餐圖卡、我是小小營養師學習單			
二、引起動機		10 分鐘	專心聆聽、踴躍發表
早餐大調查			
1. 早餐吃了沒？吃些什麼？在哪裡吃？（自由發表）			
2. 教師強調早餐的重要性，並利用簡報複習食物紅綠燈知識，讓學生明瞭就算有吃早餐，也不一定吃的正確。			
三、主要內容 / 活動		20 分鐘	分組討論與踴躍發表
1. 請學生分組討論出同學最常吃的早餐種類 5-10 種。			
2. 各組將討論出來的早餐種類寫在白板紙上，並派出組員上台發表。			
3. 教師可請學童再補充常吃的早餐種類，並將之寫在黑板上。教師並依此作例子，讓學生判斷此食物為何種燈號。			
4.請各組將白板紙上的早餐種類標示出是屬於何種燈號。發表完後白板紙留在黑板。			
四、總結活動/評量		10 分鐘	專心聆聽、踴躍發表、問題提問
1.早餐紅綠燈大猜謎：			
教師拿出各種早餐圖卡進行早餐紅綠燈大猜謎遊戲。			
2.教師歸納說明：			
(1)早餐很重要一定要吃，但並不是有吃就沒問題，吃錯食物反而造成健康的損害。			
(2)有些人會選擇油條、薯餅和紅茶等高油脂、高糖的食物當早餐，營養價值不高，而且還容易讓人發胖。			
(3)學生的早餐大都少蔬果，奶類及蛋白質不足，飲料選擇也偏甜的奶茶、紅茶，對於正在成長階段的小朋友是不健康的。			
3.作業說明：我是小小營養師學習單-設計美味又營養均衡的活力早餐菜單。			
評 量	我是小小營養師學習單		

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p style="text-align: center;">第三節：《健康大富翁》</p> <p>二、課前準備 教師：線上 ppt 資料(大富翁板模) 學生：水壺、毛巾</p> <p>三、引起動機 1.線上一起做操。 2.說明遊戲規則，介紹大富翁遊戲結合健康促進體位議題、BMI 計算、數種體適能活動，來促進學生學習動機，達成學習成效。</p> <p>三、主要內容 / 活動 1.利用 ppt 大富翁體適能板模，設計運動動作進行活動。(體位議題，可以自行設計題目)。 2.依照班級人數分組，依照組別決定出發順序。</p> <p>四、總結活動/評量 依照體位議題的問題進行總結說明</p>	<p style="text-align: center;">10 分鐘</p> <p style="text-align: center;">25 分鐘</p> <p style="text-align: center;">5 分鐘</p>	<p>結合前兩章節活動。</p> <p>專心做操</p> <p>團隊合作、分組討論、發表、融入活動</p> <p>專心聆聽、問題提問、發表</p>
評 量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以了解遊戲規則並且遵守。 2. 可以完成體位議題任務。 3. 可以完成體適能活動。 4. 可以完成學習單。 	

第一節 認識體位-健康SO EASY

BMI(身體質量指數)學習單-自己

年級：_____ 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



方法--身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

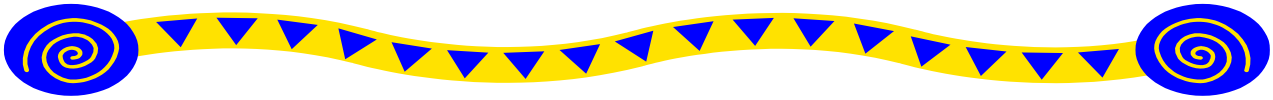
兒童與青少年肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2 ~ 17.7	17.7	19.0	14.9 ~ 17.3	17.3	18.3
3	14.8 ~ 17.7	17.7	19.1	14.5 ~ 17.2	17.2	18.5
4	14.4 ~ 17.7	17.7	19.3	14.2 ~ 17.1	17.1	18.6
5	14.0 ~ 17.7	17.7	19.4	13.9 ~ 17.1	17.1	18.9
6	13.9 ~ 17.9	17.9	19.7	13.6 ~ 17.2	17.2	19.1
7	14.7 ~ 18.6	18.6	21.2	14.4 ~ 18.0	18.0	20.3
8	15.0 ~ 19.3	19.3	22.0	14.6 ~ 18.8	18.8	21.0
9	15.2 ~ 19.7	19.7	22.5	14.9 ~ 19.3	19.3	21.6
10	15.4 ~ 20.3	20.3	22.9	15.2 ~ 20.1	20.1	22.3
11	15.8 ~ 21.0	21.0	23.5	15.8 ~ 20.9	20.9	23.1
12	16.4 ~ 21.5	21.5	24.2	16.4 ~ 21.6	21.6	23.9
13	17.0 ~ 22.2	22.2	24.8	17.0 ~ 22.2	22.2	24.6
14	17.6 ~ 22.7	22.7	25.2	17.6 ~ 22.7	22.7	25.1
15	18.2 ~ 23.1	23.1	25.5	18.0 ~ 22.7	22.7	25.3
16	18.6 ~ 23.4	23.4	25.6	18.2 ~ 22.7	22.7	25.3
17	19.0 ~ 23.6	23.6	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3
18	19.2 ~ 23.7	23.7	25.6	18.3 ~ 22.7	22.7	25.3

1. 依據我的年齡，健康的 BMI 範圍為：_____
2. 我的身高：_____公分，也就是_____公尺(1 公分=0.01 公尺)
3. 我的體重：_____公斤
4. 利用BMI 的計算方法，算出自己的 BMI：_____
5. 由你的 BMI，查上表，可以發現我的體位是_____
(體重適中、體重過輕、體重過重或肥胖)

第一節 認識體位-健康SO EASY BMI(身體質量指數)學習單-家人

年級：_____ 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



方法--身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

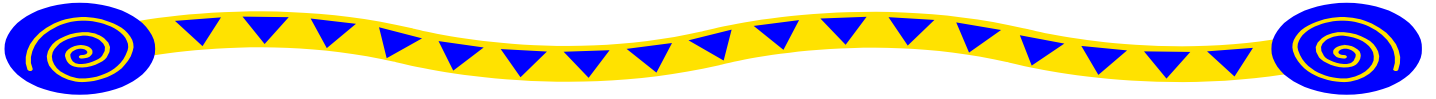
分 級	身體質量指數	腰 圍
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
過 重	24 ≤ BMI < 27	男生 ≥ 90 公分
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30	女生 ≥ 80 公分
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35	
重度肥胖	BMI ≥ 35	

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

1. 依據家人的年齡，健康的 BMI 範圍為：_____
 2. 家人的身高：_____公分，也就是_____公尺(1 公分=0.01 公尺)
 3. 家人的體重：_____公斤
 4. 利用BMI 的計算方法，算出自己的 BMI：_____
 5. 由家人的 BMI，查上表，可以發現體位是_____
- (體重適中、體重過輕、體重過重或肥胖)

我是小小營養師

第二節 早餐 紅綠燈學習單

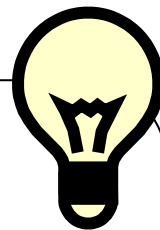


親愛的小朋友

營養均衡很重要，如果你有機會為自己設計一份五天的食物，你會如何設計呢？

星期 類別	星期一 早餐	星期二 早餐	星期三 早餐	星期四 早餐	星期五 早餐
五穀根莖類					
蔬菜類					
蛋豆魚肉類					
奶類					
水果類					
油脂類					

我的心得與感想



Blank rounded rectangular box for writing thoughts and feelings.