

彰化縣社頭鄉橋頭國民小學 教學活動設計

領域 / 科目	數學領域/數學	設計者	孫雅蕙老師
實施年級	第三學習階段 / 五年級	總節數	第 1 節，共 2 節 40 分鐘
單元名稱	健康體態 BMI		
教學日期	113 年 5 月 3 日(星期五)	教學時間	8:40 ~ 09:20
設計依據			
學習重點	學習表現	n-III-7 理解小數乘法和除法的意義，能做直式計算與應用。 n-III-8 理解以四捨五入取概數，並進行合理估算。	核心素養
	學習內容	N-5-8 小數的乘法：整數乘以小數、小數乘以小數的意義。乘數為小數的直式計算。教師用位值的概念說明直式計算的合理性。處理乘積一定比被乘數大的錯誤類型。 N-5-9 整數、小數除以整數（商為小數）：整數除以整數（商為小數）、小數除以整數的意義。教師用位值的概念說明直式計算的合理性。能用概數協助處理除不盡的情況。熟悉分母為 2、4、5、8 之真分數所對應的小數。 N-5-11 解題：對小數取概數。具體生活情境。四捨五入法。知道商除不盡的處理。理解近似的意義。	
議題融入說明	學習主題	【健康促進教育】 健康體位	
	實質內涵	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	
與其他領域/科目連結	健康與體育領域/健康 第 1 單元 身體好主人		
教材來源	數學南一版五下 第 10 冊、健康與體育南一版五下 第 10 冊		
教學設備/資源	簡報、學習單、小白板、白板筆		

數-E-A1
具備喜歡數學、對數學世界好奇、有積極主動的學習態度，並能將數學語言運用於日常生活中。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量說明
<p>(2)若想維持或改善自己的體重，你會如何做？</p> <p>3. 教師小結：統整學生分享的想法。</p>	3 分鐘	
<p>【綜合活動】</p> <p>活動一</p> <p>教師歸納：過胖過瘦都不好—體位對健康的影響，均衡飲食與規律運動可以讓你體位更健康</p> <p>(1)體重過輕：若飲食不均衡造成的體重過輕，可能有無精打采、生長遲緩，也可能影響智能發展與學習表現。</p> <p>(2) 體重過重或肥胖：小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。</p> <p>活動二 「幸福轉轉樂小小健康管理師」親子學習單</p> <p>除了關心自己的健康外，也要關心家人的健康~</p> <p>(1)講解 BMI 轉盤的使用方式。</p> <p>(2)提醒回家後完成學習單上家人的基本資料。</p>	4 分鐘	<p>能用心聆聽</p> <p>能參與討論</p> <p>能專心操作</p>
教學提醒		<p>1. 請各組輕聲討論，遵守教室規則</p> <p>2. 讓每位學生都能發表己見，平日不好發言的學生，多給予正向的鼓勵與機會。</p> <p>3. 多留意不專注的學生，適時給予關注及提醒。</p>
參考資料		<p>1. 臺灣健康促進學校 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</p>

健康體位練功坊

五年甲班 座號：_____ 姓名：_____

1. 動手算-自己的身體質量指數(BMI)及理想體重

*身體質量指數(BMI) 計算公式：

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

*世界衛生組織計算標準體重之方法：

男性： $(\text{身高 cm} - 80) \times 70\% = \text{標準體重}$

女性： $(\text{身高 cm} - 70) \times 60\% = \text{標準體重}$

我的性別：_____

我的年齡：_____

我目前的體重：_____ 公斤

我的身高：_____ 公分

= _____ 公尺(四捨五入取概數到小數第1位)

我的身體質量指數(BMI) = _____

我屬於 _____ 體位

(BMI) 計算：

標準體重計算：

3. 小朋友，了解自己的體位以後，請想一想。

(1) 當我還沒有計算 BMI 是多少的時候，我覺得自己的身材如何？

很胖 有點胖 剛剛好 有點瘦 很瘦

(2) 當我計算我的 BMI 數值之後，我知道自己的身材如何？

很胖 有點胖 剛剛好 有點瘦 很瘦

(3) 你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？

(4) 現在請你說說看，你對自己的身材體型的看法是什麼？