

## 12 年國教素養導向教學方案格式

領域/科目	健體領域 / 健康教育		設計者	邱哲宜
實施年級	9 年級		教學節次	共 3 節，本次教學為第 <u>1</u> 節
單元名稱	猜猜我是誰			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	核心素養	<p>健體-J-A1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</li> </ul> <p>健體-J-A2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</li> </ul> <p>健體-J-B2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> </ul> <p>健體-J-B3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</li> </ul> <p>健體-J-C3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>
	學習內容	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現</p>		
議題融入	實質內涵	●		
	所融入之學習重點	●		
與其他領域/科目的連結	●			
教材來源	自製			

教學設備/資源	電腦、投影機…
學習目標	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 複習 BMI 的算法。</li> <li>● 知道肥胖的定義、成因，並覺察到肥胖者的壓力。</li> <li>● 覺察到女性的身材壓力大於男性、胖女人甚至比胖男人還容易被歧視。</li> <li>● 理解體重控制的方法：健康吃、快樂動，避免誤用其他方法還多花錢。</li> </ul>	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機</p> <p>用猜猜我是誰的方式，以超級英雄也淪陷的全球大災難舉例：沒人想變胖。</p> <p>發展活動</p> <p>以半噸人為例，帶出肥胖的健康風險，講解肥胖的定義、複習 BMI 的算法，澄清錯誤的減重方式。這時候先寫學習單：勾選自己的體型，給自己評價(喜不喜歡現在的自己、希望自己變得如何會更好?) <b>企圖設下陷阱，讓學生在學習單上面希望自己變瘦！最後再與第三節課之後的學習單做對照，看看對自己的體型接受度是否有改變。</b></p> <p>讓學生看見：都是女性對減重議題較為重視，其實是社會對胖子的歧視、對女性的期待較為苛刻。<b>以外國 YT 的社會實驗影片證明：男生歧視女胖子。而媒體上幾乎只看到身材好的女生上螢幕，推波助瀾之下女生也希望自己變瘦，受人歡迎。</b>(自己班上女學生面對午餐時，故意吃得很少、甚至不吃，就只是怕變胖，怎麼講都沒用)</p> <p>總結活動</p> <p>最後要安慰瘦不下來的學生，即使胖胖的也會有人喜歡，舉渡邊直美為例，發揮自己的優點、欣賞自己，做自己最快樂。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>簡要說明各項教學活動評量內容，提出可採行方法、重要過程、規準等。</u></li> <li>● 在講完肥胖的定義、對身體的影響之後，就讓學生寫學習單，埋下陷阱。</li> <li>● <u>發展核心素養、學習重點與學習目標三者結合的評量內容。</u></li> <li>● <u>檢視學習目標、學習重點/活動與評量三者之一致關係。</u></li> <li>● <u>羅列評量工具，如學習單、檢核表或同儕互評表等。</u></li> </ul>
試教成果：(非必要項目)		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>懼胖社會：為何人人對肥胖感到恐慌？體重羞恥的文化如何形成，肥胖歧視如何與各種歧視交織並形成壓迫(電子書)</p>		
附錄：		

※本表僅供參考，可依實際情形自行增刪欄位。