

領域/科目		健康與體育		設計者	鍾金峰
實施年級		五年級		教學時間	40分鐘
單元名稱		肥胖相關疾病			
設計理念		一、知道如何測量是否肥胖。 二、知道影響胖瘦的因素。 三、了解過胖對健康的風險。 四、激發對體重控制的積極願望。			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		總綱與領綱之核心素養	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。			
教學設備/資源		一、電腦。二、單槍投影機。			
學習目標					
二、知道如何測量是否肥胖。 二、知道影響胖瘦的因素。					

三、了解過胖對健康的風險。

四、激發對體重控制的積極願望。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引起動機		
1、看電影”瓦力”節錄，呈現茶來伸手飯來張口的科技輔助化生活，各個肥胖而無力的形象。進行致胖生活的討論。	3 分鐘	
二、發展活動		
1、如何定義肥胖(BMI、體脂率、腰臀比)	3 分鐘	
(1)介紹 BMI=體重(KG)/身高(M)X 身高(M)		
舉林書豪與連勝文兩位 BMI 相仿身形卻有差距		
(2)體脂率來定義胖瘦。展示衛福部國健署公告理想體脂率。	3 分鐘	
體脂再細分皮下脂肪與內臟脂肪，解釋其生理功能與過量囤積之危害。並展示專業可量體脂的體重計。		
(3)腰臀比男應低於 0.92；女應低於 0.88	1 分鐘	
2、胖瘦與健康的關係	5 分鐘	
健康需要遺傳、環境與習慣的配合		
過胖與過瘦都不健康，而也是遺傳、環境與習慣決定胖瘦		
遺傳(如小胖威利症)、環境(暖色系促進食慾、高熱量外食方便取得、身邊親朋對肥胖的容忍度……觀看美影集”沉重人生”節錄)、習慣(運動習慣、飲食習慣、睡眠習慣……觀看美影集”沉重人生”節錄)	3 分鐘	
	2 分鐘	

三、綜合活動： 1、過度肥胖亞健康(心理層面、心血管堵塞、脂肪肝、代謝症候群、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止症) (1)心理層面：心理壓力造成肥胖、肥胖造成心理壓力以電影”瘦身男女”和”帥哥西裝”節錄進行引申討論。 (2)心血管堵塞：脂肪斑塊進而血栓、血管堵塞症狀及預防 (3)脂肪肝：脂肪肝之可逆與肝硬化的不可逆 (4)代謝症候群：原因、觀測、防治、風險 (5)第二型糖尿病：症狀、診斷標準、分辨第一型與第二型、糖尿病併發症 (6)睡眠呼吸中止症：介紹 AHI、型態(阻滯型、中樞型、混合型)、成因(肥胖、年齡、身體結構、病毒、癌症)、併發症(肥胖、胃食道逆流……) 四、評量活動 1、會計算自己的 BMI。 2、回家請家人協助測量腰臀比。 3、若有專業體重計，測量自己的體脂率。 ～ 本活動結束 ～	4 分鐘 3 分鐘 10 分鐘 3 分鐘	
--	--	--

