

三年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		1-2 身體數字大解密	設計者	黃培怡
實施班級		國中三 A	節數	2節課（45分鐘）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題		
領域 學習 重點	核心素養	健體-J-A2 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。	議 題	學習主題
	學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		實質內涵

	學習內容	<p>A 生長發展與體適能 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>E 人、食物與健康消費 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>		
學習目標	<p>一、分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 二、理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。</p>			
教學資源	<p>教師： 一、相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 二、計算機、體脂計、皮尺。</p>			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>健康數據放大鏡(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生回想每學期開學，是否都會測量身高和體重？透過健康檢查的情境回想自己當下的感受，引導學生思考，並引發其學習興趣與動機。</p> <p>二、教師鼓勵學生分享健康檢查對自己的意義和感受，讓學生了解自己和同儕的想法。</p> <p>三、教師說明身體的組成，並透過下列問題澄清學生的概念：</p> <p>(一)為什麼跑完 3,000 公尺之後馬上量體重，體重會減輕？(水分流失)</p> <p>(二)為什麼長期食用高熱量、高油脂的食物，會使體重增加？(脂肪堆積)</p> <p>(三)為什麼健美先生要利用舉重、啞鈴訓練來增加體重？(增加肌肉量)</p>			10 分鐘	

<p>四、教師透過圖 1-2-1 引導思考不同年齡身體可能有哪些不同變化。</p> <p>五、教師說明體重變化的原因來自肌肉、水分與體脂肪的改變，引導學生思考肌肉、水分及體脂肪的增減，哪一項對健康的影響最大？</p>		
<p>健康數據 Part1 「BMI」(身體質量指數)(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生利用健康檢查量測的身高與體重數據，進行 BMI 計算。</p> <p>二、教師利用課文中的表格數據，讓學生進行自身 BMI 狀況的評斷，了解自己是肥胖、健康或過輕。</p>	10 分鐘	
<p>健康數據 Part2 「體脂肪率」(學習目標一)</p> <p>一、教師藉由兩位身高和體重相同，而體脂肪卻不同的人，解說體脂肪數據的重要性。</p> <p>二、教師詢問學生：「男生與女生的體型看起來相同嗎？不同的原因為何呢？」造成體型不同的原因，多來自於男女性體脂肪的分布與數量不同。</p> <p>三、教師引導學生思考，造成體脂肪增加的原因有哪些？ 例如：遺傳、性別、情緒或飲食習慣等。</p> <p>四、教師使用體脂計示範測量體脂肪率。</p>	10 分鐘	
<p>健康數據 Part3 「腰臀比」(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生藉由課本第 20 頁之圖片，寫下蘋果與西洋梨外觀上的差別。</p> <p>二、教師引導學生了解，依據體脂肪分布的位置不同，可分為「蘋果型肥胖」與「西洋梨型肥胖」兩種體型。其中蘋果型肥胖者比西洋梨型肥胖者容易罹患心血管疾病。</p> <p>三、教師示範如何測量腰圍和臀圍，請同學兩兩一組練習測量，並進一步計算腰臀比。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	10 分鐘	
<p>小結(學習目標一)</p> <p>一、教師透過「Go 健康：體型評估的方式」裡四位學生不同的評估體型方式，引導學生判斷自己偏向何種評估方式。</p> <p>二、教師解說對於身體認識需平衡主觀的感受和客觀數據，才不至於過於偏頗，以達到健康的管理體位。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	5 分鐘	
<p>過重？過輕？影響健康(學習目標二)</p> <p>一、教師引導學生思考肥胖對於健康的影響，並請學生分組討論。請學生將想法寫在可黏式便條紙上，並貼於黑板上。</p> <p>二、教師統整學生的想法，說明肥胖對於身體的影響。</p> <p>三、教師讓小組再次進行討論過輕對於身體健康產生的影響，並將想法寫在可黏式便條紙上，貼於黑板上。</p>	15 分鐘	

<p>四、教師統整學生的想法，說明過輕對於身體的影響。</p> <p>五、教師透過詢問學生對於「健康」的想法，帶領學生思考健康的生活對於自己的重要性。</p> <p>六、教師總結：健康的身體是人生中自我實現的重要關鍵之一，了解影響體型的原因及對於身體的看法，更可以學習建立追求健康體位的態度，並進一步建立健康生活型態。</p>		
<p>多面向體位評估(學習目標一、二)</p> <p>一、教師藉由課本第 24 頁，引導學生從各層面評估自身狀態，以便進一步整合思考該如何進行體位管理。</p> <p>二、教師解說健康體位管理不只是重視體重，而是全方位的健康管理，並建立健康的生活型態。</p> <p>三、教師透過課本第 25 頁「Go 健康：做自己的生命管家」，引導學生完成自己的健康評估。</p> <p>四、教師總結：健康體位管理是為了維持身體良好的狀態，透過自主管理更能確實建立健康的人生。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	30 分鐘	