

開元國民小學教職員在校實踐健康行為之佐證資料

活動主題	校內研習「上杉夏海」教師攀樹活動
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：教師攀樹活動	說明：教師攀樹活動
	
說明：教師攀樹活動	說明：教師攀樹活動

開元國民小學教職員在校實踐健康行為之佐證資料

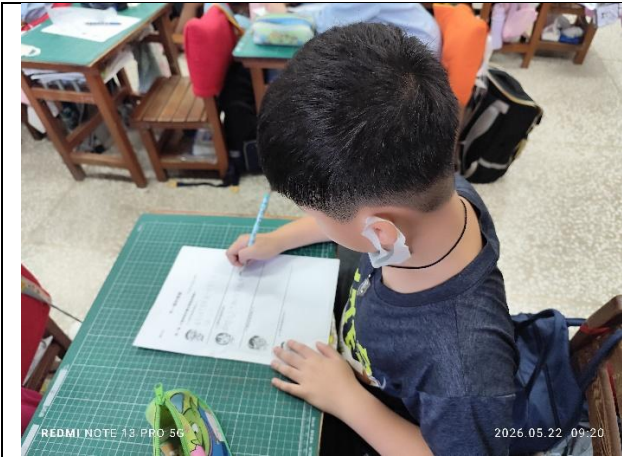
活動主題	校內教職員運動班
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：教師參加運動班課程實際行情	說明：教師參加運動班課程實際行情
	
說明：教師參加運動班課程實際行情	

開元國民小學教職員在校實踐健康行為之佐證資料

活動主題	教師實踐健康行為
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：教師飯後潔牙	說明：教師喝足白開水
	
說明：教師課後運動	

臺南市114學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	單元三 健康防護罩 第3課 健康好心情		
日期	115年5月22日	實施班級	一年四班
簡述課程內容	<p>1. 認識不同的心情</p> <p>2. 了解不同的事件會帶來不同的心情</p>		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件




說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件





說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件

單元三 不一樣的情緒



一年五班 姓名 譚卓輝 座號 13 

想一想, 什麼時候你會出現這些情緒?



1. 什麼時候覺得開心?

 我生日 ✓ 



2. 什麼時候覺得生氣?

 有人打了我 ✓ 

3. 什麼時候覺得傷心?

 玩具不見了 ✓ 


4. 什麼時候覺得害怕?

 打雷 ✓ 

說明：



學習單-寫下並畫下讓你開心、生氣、傷心、害怕的事情。

單元三 不一樣的情緒



一年五班 姓名 譚卓輝 座號 19 

想一想, 什麼時候你會出現這些情緒?


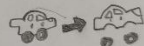
1. 什麼時候覺得開心?

 生日 ✓ 



2. 什麼時候覺得生氣?

 有人打我 

3. 什麼時候覺得傷心?

 我的玩具不見了 

4. 什麼時候覺得害怕?

 有人打我 

說明：

學習單-寫下並畫下讓你開心、生氣、傷心、害怕的事情。

學生完成學習單圖檔 (1 - 2張)

臺南市114學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	單元三 健康防護罩 第3課 健康好心情		
日期	115年5月25日	實施班級	一年五班
簡述課程內容	<p>1. 認識不同的心情</p> <p>2. 了解不同的事件會帶來不同的心情</p>		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



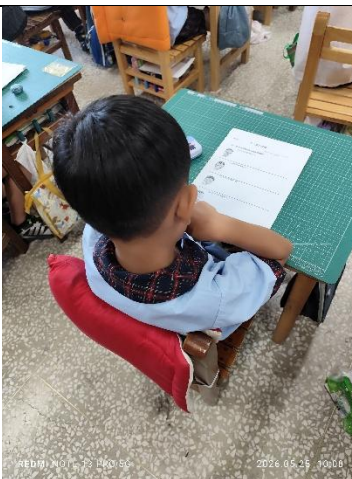
說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



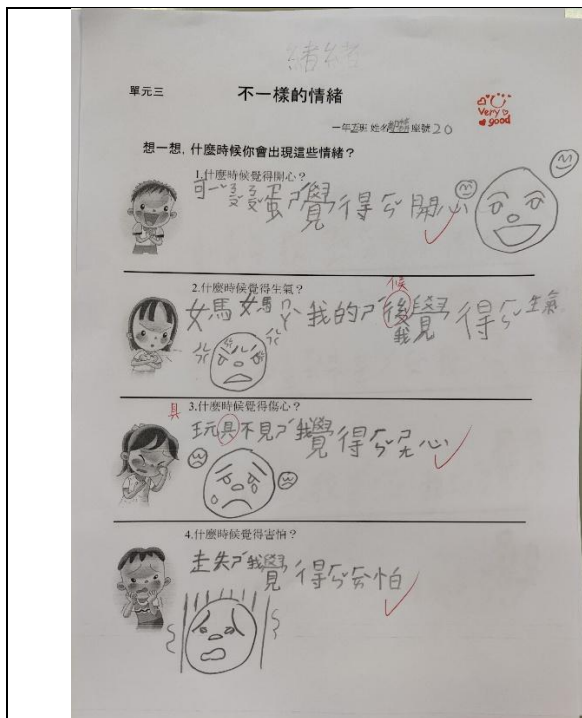
說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件

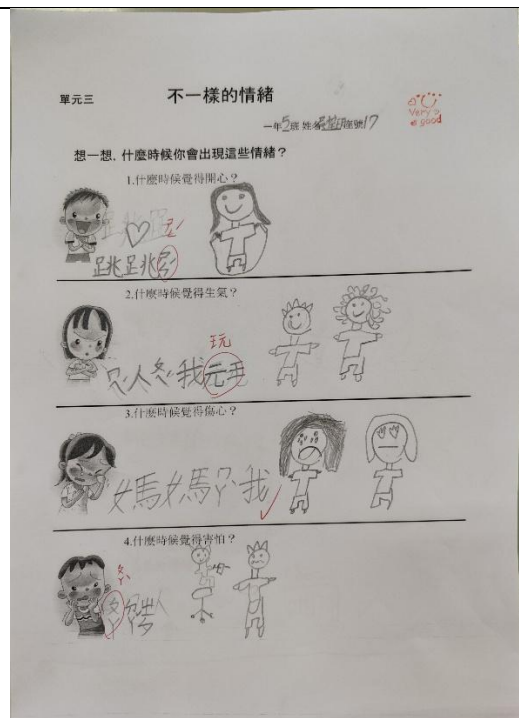


說明：辨識不同心情並紀錄自己的心情事件



說明：

學習單-寫下並畫下讓你開心、生氣、傷心、害怕的事情。



說明：

學習單-寫下並畫下讓你開心、生氣、傷心、害怕的事情。

學生完成學習單圖檔 (1 - 2張)

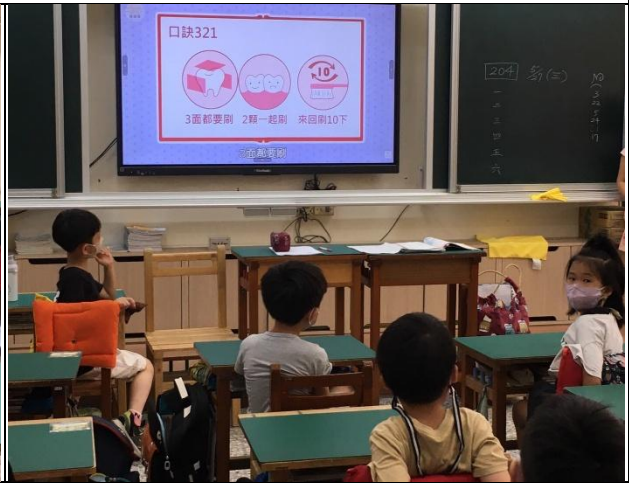
臺南市114學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	護齒好習慣		
日期	115 年 5 月 27 日	實施班級	二年 二、四班
簡述課程內容	1、認識正確選購牙刷的方法。 2、練習正確的刷牙技巧。 3、養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：牙刷的選擇



說明：貝氏刷牙法教學



說明：定期塗氟



說明：認識窩溝封填



說明：完成學習單



說明：完成學習單



說明：完成學習單



說明：完成學習單

單元三三 牙齒檢查與潔牙

認識牙科診所所提供的口腔保健服務後，請家人帶你去牙科診所檢查牙齒，將檢查的結果記錄下來。

一、你有齲齒嗎？
 沒有 有，有 (2) 顆齲齒

二、當天你接受了哪些牙科診所的口腔保健服務？
 檢查牙齒 洗牙 治療齲齒
 拔牙 牙齒塗氟 窩溝封填

三、請將你接受診療時的樣子畫下來。

四、每天用貝氏刷牙法潔牙，是平時就能做到的保護牙齒方法！請將你一週潔牙狀況記錄下來。

用貝氏刷牙法潔牙	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
做到打✓		✓			✓		

說明：牙齒檢查與潔牙

單元三三 牙齒檢查與潔牙

認識牙科診所所提供的口腔保健服務後，請家人帶你去牙科診所檢查牙齒，將檢查的結果記錄下來。

一、你有齲齒嗎？
 沒有 有，有 () 顆齲齒

二、當天你接受了哪些牙科診所的口腔保健服務？
 檢查牙齒 洗牙 治療齲齒
 拔牙 牙齒塗氟 窩溝封填

三、請將你接受診療時的樣子畫下來。

四、每天用貝氏刷牙法潔牙，是平時就能做到的保護牙齒方法！請將你一週潔牙狀況記錄下來。

用貝氏刷牙法潔牙	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
做到打✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

說明：牙齒檢查與潔牙

學生完成學習單圖檔 (1 - 2 張)

臺南市 114 學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	防災應變站		
日期	115 年 04 月 13 日	實施班級	三年 五 班
簡述課程內容	了解防火設備對預防火災的重要性，並能在日常生活中做好防災準備。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：認識身體著火的滅火方式



說明：身體著火自救三口訣



說明：具備在火場求生時的應變知識



說明：能學會滅火器操作步驟



說明：能學會滅火器操作步驟



說明：了解防火設備

健康與體育學習單：第二單元②


防災小尖兵

三年級

一、發生火災時，往往造成生命與財產的重大損失。預防火災發生是很重要的能力。下列何者是正確的防災行為？請打勾。

- 玩仙女棒後，將垃圾丟在地上直接離開就好。
- 家中有人拿點火器具來玩，要立刻制止對方。
- 拔下不常用的插頭，並定期清潔插座。
- 暫時離開廚房時，不需要關閉瓦斯爐。
- 在同一個插座上同時使用電暖器、微波爐及電鍋。
- 焚燒紙錢後，要用水確實洗熄並確認沒有餘燼。
- 電器用品不使用時，應將插頭拔掉。
- 為了收納方便，可以將電器的電線纏繞並捆綁。
- 定期清洗抽油煙機，避免油垢累積。
- 向親朋好友宣導玩火的危害及嚴重性。

二、請畫出你設計的滅火器，並寫出操作要訣。

滅火器	使用滅火器的要訣
	拉 瞄 壓 掃

說明：防災小尖兵

健康與體育學習單：第二單元②


防災小尖兵

三年級

一、發生火災時，往往造成生命與財產的重大損失。預防火災發生是很重要的能力。下列何者是正確的防災行為？請打勾。

- 玩仙女棒後，將垃圾丟在地上直接離開就好。
- 家中有人拿點火器具來玩，要立刻制止對方。
- 拔下不常用的插頭，並定期清潔插座。
- 暫時離開廚房時，不需要關閉瓦斯爐。
- 在同一個插座上同時使用電暖器、微波爐及電鍋。
- 焚燒紙錢後，要用水確實洗熄並確認沒有餘燼。
- 電器用品不使用時，應將插頭拔掉。
- 為了收納方便，可以將電器的電線纏繞並捆綁。
- 定期清洗抽油煙機，避免油垢累積。
- 向親朋好友宣導玩火的危害及嚴重性。

二、請畫出你設計的滅火器，並寫出操作要訣。

滅火器	使用滅火器的要訣
	拉 瞄 壓 掃

說明：防災小尖兵

學生完成學習單圖檔（1 - 2張）

臺南市 114 學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	逗陣來長大		
日期	115 年 04 月 15 日	實施班級	四年 五班
簡述課程內容	青春期身體各部位的功能與衛生保健的方法		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：男生自願上臺練習如何使用衛生棉



說明：女生自願上臺練習如何使用衛生棉



說明：組別各自練習實際未剪開免洗褲如何使用衛生棉



說明：組別各自練習實際未剪開免洗褲如何使用衛生棉



說明：已會的組員教不會的組員，非常有耐心





說明：已會的組員教不會的組員，非常有耐心

四下健康與體育學習單——第二單元②

青春期的變化

一、男、女生進入青春期的成長發育情形並不相同，請針對不同性別寫出三種青春期會有的生理變化。

	身體快速長高與增重。
	乳房開始發育。
	開始長青春痘。

長出喉結，聲音變低沉。	
臉上皮膚變得較油膩。	
腋下及私密處開始長出體毛。	

二、面對身體的變化，如果遇到疑惑或是問題時，可以找家長或師長幫忙喔！請列出一位你可以求助的對象。

媽媽

說明：青春期的變化

四下健康與體育學習單——第二單元②

身體清潔好健康

保持身體的清潔，除了可以讓自己覺得舒服，也可以讓他人對你留下好印象，做到的部分請在○中打✓。

<input checked="" type="checkbox"/> 每天清洗臉部	<input type="checkbox"/> 經常清洗頭髮並梳理整齊
<input checked="" type="checkbox"/> 將脖子跟耳後擦拭乾淨	<input type="checkbox"/> 定期修剪指甲
<input checked="" type="checkbox"/> 每天洗澡並更換衣物	<input checked="" type="checkbox"/> 流汗後立刻擦拭身體

說明：身體清潔好健康

學生完成學習單圖檔（1 - 2張）

臺南市114學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	身體好主人		
日期	115年5月20日	實施班級	五年五班
簡述課程內容	認識健康體位及均衡飲食		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：了解 BMI 公式原理



說明：知道腰圍對於健康的重要性



說明：BMI 過高的飲食原則



說明：天天五蔬果



說明：BMI 過高的飲食原則

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度。其計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5(kg/m²)及 24(kg/m²)之間。太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI ≥ 24) 為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

※ BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$

1. 計算自己的 BMI 值，並參照表一，了解自己的體重狀態？
 體重：50 (公斤) 身高：1.6 (公尺) BMI 值：19.53
 體重狀態：過瘦 正常範圍 過重 肥胖


2. 標準體重 = 身高(公尺)² × 22
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$

3. 超重計算公式：{(實際體重 - 標準體重) / (標準體重)} × 100%
 $\frac{(50 - 56.32)}{56} \times 100\% = -11.26\%$

超重百分比	代表意義	自己實際狀態
大於+20%	肥胖	
20%~10%	體重過重	
+10%~-10%	健康體重	
-10%~-20%	體重過輕	<input checked="" type="checkbox"/>
小於-20%	瘦弱	

4. 腰臀比：過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病如心臟病、糖尿病等有關。
 腰臀比 = 腰圍(肋骨下緣與腸骨上緣的中間點) ÷ 臀圍(臀部最寬的部分) = $\frac{72}{97} = 0.74$
 正常比值：男性 ≤ 1.0，女性 ≤ 0.8，若超過則視為肥胖。

5. 每日熱量需求計算：
 1. 先計算 BMI 值，體重狀態為何？正常
 2. 建議熱量 = 實際體重 × 每公斤體重所需熱量(大卡/天) - 配合表 3
 $50 \times 20 = 1000$ 1000 - 1250
 $50 \times 25 = 1250$



說明：健康體位學習單 1

說明：體重過輕應攝取足夠蛋白質

世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度。其計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5(kg/m²)及 24(kg/m²)之間。太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI ≥ 24) 為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

※ BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$

1. 計算自己的 BMI 值，並參照表一，了解自己的體重狀態？
 體重：53 (公斤) 身高：1.61 (公尺) BMI 值：20
 體重狀態：過瘦 正常範圍 過重 肥胖

2. 標準體重 = 身高(公尺)² × 22
 $1.61 \times 1.61 \times 22 = 57.0262 \approx 57$

3. 超重計算公式：{(實際體重 - 標準體重) / (標準體重)} × 100%
 $\frac{(53 - 57)}{57} \times 100\% = -7\%$

超重百分比	代表意義	自己實際狀態
大於+20%	肥胖	
20%~10%	體重過重	
+10%~-10%	健康體重	<input checked="" type="checkbox"/>
-10%~-20%	體重過輕	
小於-20%	瘦弱	

4. 腰臀比：過多脂肪積聚於腰間與患有慢性疾病如心臟病、糖尿病等有關。
 腰臀比 = 腰圍(肋骨下緣與腸骨上緣的中間點) ÷ 臀圍(臀部最寬的部分)
 正常比值：男性 ≤ 1.0，女性 ≤ 0.8，若超過則視為肥胖。
 $\frac{74}{93} = 0.8$

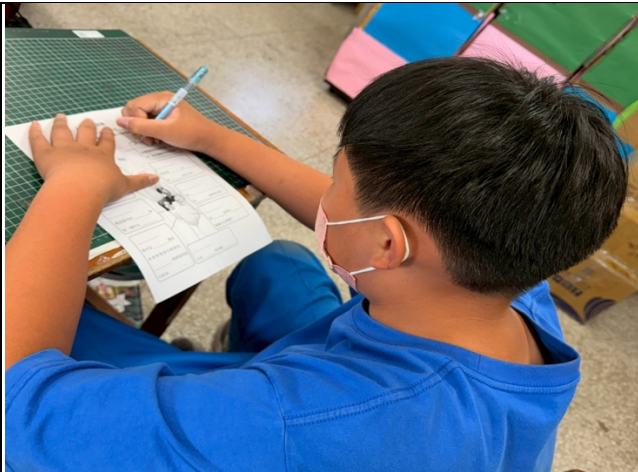
5. 每日熱量需求計算：
 1. 先計算 BMI 值，體重狀態為何？
 2. 建議熱量 = 實際體重 × 每公斤體重所需熱量(大卡/天) - 配合表 3
 (1) 正常範圍
 (2) $53 \times 30 = 1590$ 大卡/天

說明：健康學習單 2

學生完成學習單圖檔 (1 - 2張)

臺南市 114 學年度北區開元國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康全方位		
日期	115 年 05 月 12 日	實施班級	六年五 班
簡述課程內容	身體主要器官的構造與功能		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：認識身體主要器官的構造與功能



說明：認識身體主要器官的構造與功能



說明：認識身體主要器官的構造與功能



說明：認識身體主要器官的構造與功能



說明：認識身體主要器官的構造與功能



說明：認識身體主要器官的構造與功能

