台南市下營區東興國民小學 111 學年度第一學期

健康體位教案設計

教學主題	健康體位	教學者		馮依萍			
教學班級	三年級(三甲、三乙、三丙)	教材來源		自編			
教學目標	1. 分辨健康體位的定義。						
	2. 清楚知道「體位健康」。						
	3. 能夠瞭解並改善自己的生活以及飲食方式。						
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性,並運用做決定的技巧來促進健						
	康。						
	2-1-3 培養良好的飲食習慣。						
	2-1-4 辨識食物的安全性,並選擇健康的營養餐點。						
	6-2-1 分析自我與他人的差異,從中學會關心自己,並建立個						
人價值感。							
	教學活動	時	間	教學資源			
一、 教學準	.備						
1. 教師	i:說明健康體位的意義						
2. 學生	:能了解「健康體位」的好處						
二、 引起動機							
1. 教師發問:「知道甚麼甚麼是健康體位嗎?」請學							
生發							
三、 發展活		15'					
1. 「體位」是指身體健康狀況的等級。				PPT			
2. 健康體位的概念在於,身高與體重之間達到平衡							
點。同學都在生長發育,不應該太刻意注重自己的							
體重,只要維持在適當的範圍,建立健康的生活習							
慣,就是健康有活力。							
3. 造成不良體態的人,從生活形態環境(飲食、							
運動…)、遺傳基因等面向去探討,能夠「健康							
吃、	快樂動、做身體的好朋友」,達到健康體	位的					
目的。							
4. 健康體位 BMI							
(1) BMI : Body Mass Index 的簡稱,也就是我們的身							
體質量指數。							
如何計算 BMI ?它的算法是:體重(公斤) / 身							
	高(公尺)2。						
例如:	一個 52 公斤的人,如果身高 155 公分	,則					

他的 BMI 為 52 / (1.55) 2 = 21.6。 BMI 的好處是和身高一起考量,而非只看體重。 你的體位是多少?自己算一算…….

(2) BMI 18-24 是理想體重範圍。你的體重標準嗎?

5. 健康吃

- (1)每日以三餐為主,平均分配,不可偏重任何一餐,且 儘量不吃點心。
- (2)改變進餐的程序:先喝湯,喝完湯後再吃蔬菜,最後 小口小口的慢慢吃肉類和飯。
- (3)進餐應定量,細嚼慢嚥,宜專心進食,千萬不可邊看 電視或看書邊進餐。
- (4)多吃新鮮蔬菜。
- (5)儘量少吃任何零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。
- (6)儘量少喝飲料。

6. 快樂動

- (1)時時增加活動機會,如:選擇步行取代乘車到目的 地;儘量減少乘電梯上下樓而改走樓梯。
- (2)養成每日活動的習慣,最好每天可以累積三十分鐘的活動或是步行一萬步。
- (3)每週 3 次 每次 30 分鐘,心跳至少達 130 下的 3 3 計畫所設計的題目,希望藉此讓大家的健康"長長久久",頭好壯壯。
- (4)養成運動的好習慣

四、綜合活動

- 1. 算出自己的 BMI
 - (1) 胖老師的體重是 90 公斤,身高是 170 公分,他的 BMI 是 90÷1.7÷1.7=31.1(身高 170 公分是 1.7 公 尺)
 - (2)他太胖還是太瘦?

學習單

15'

算算看~我的 BMI

BMI = <u>體重(公斤)</u> 身高 2 (公尺)2 男生:(身高 - 80) x0.7 女生:(身高 - 70) x0.6	
- 10 % ~ + 10 % 正常體重範圍 + 10 % ~ + 20 % 體重過重 > 20 % 肥胖	
☺我的身高是公分,我的體重是公斤	
⇒我的 BMI =	
⇒我屬於:	
 □ - 10 % ~ + 10 % 正常體重範圍 □ + 10 % ~ + 20 % 體重過重 	
> 20 % 肥胖	
②我對於我的體位 2 很滿意 不滿意	
⊖我的減重計畫	
1)	
(2)	
(3)	

三年____班 姓名:_____



三甲健康體位上課





三甲健康體位上課





三乙健康體位上課





三乙健康體位上課





三丙健康體位上課





三丙健康體位上課



台南市下營區東興國民小學 111 學年度第一學期

菸檳防治教案設計

北 與十 晒	清融艾烷、伊库胺 自	教學者	z	前由公			
教學主題	遠離菸檳、健康隨身	教学者		曾惠瑜			
				陳玫吟			
	<u></u>			林麗娟			
教學班級	四年甲班、四年乙班、四年丙班	教材來	と源	自編			
教學目標	1. 知道香煙和檳榔的危害						
	2. 知道每個人都有拒吸二手菸的權利						
	3. 了解遠離菸害、檳榔,身體才會更健康的觀念						
教學重點	1. 老師以「菸檳防治」宣導動畫~讓學生了解「菸和檳榔」對人						
	體的害處。						
	2. 老師以「菸害防制」宣導動畫~「戒菸」,說明二手菸的害						
	處,並討論如何拒絕二手菸。						
	3. 老師以「檳榔的危害」宣導圖片,讓學生了解「檳榔」對人						
	體的害處。						
	教學活動		時間	教學資源			
壹、準備活重	的		40				
一、教師課意	前準備:			單槍、電			
1. 教師上網搜尋菸害相關的網頁及動畫。				腦			
2. 教師將吸煙引起肺癌等疾病和吃檳榔的後果等剪報資料							
張貼在公佈欄中,供學生觀看。							
二、引起動機							
教師播放行政院衛生署「國民健康署 X 小學課本的逆							
襲 拒絕三手菸從戒菸開始(影片)」請同學說出影片中							
所看到的事物及感想。							
貳、發展活動							
(一)播放「菸檳防治」宣導動畫~「菸害」,並說明菸的							
害處:							
(1) 香菸含有致癌物質。							
每支香菸經過燃燒可產生四千餘種化合物,部份被吸入肺							
部組織內,這些化合物可分為尼古丁、焦油、一氧化碳及							
其他數十種致癌物四大類。							
(2) 香菸會導致心臟血管疾病。							
尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用,也是造成香菸成							
瘾的主要物質。瘾君子為了獲得尼古丁,吸入更多毒害物							

質及致癌物,另外尼古丁會增快心跳速率,引起末梢血管的收縮,長期易致心臟血管疾病。

- (3) 吸菸者容易罹患肺癌、慢性支氣管炎。
- 一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合,造成體內缺氧,甚至會死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性肺疾病及各種癌症的元兇。
- (4) 吸菸者容易罹患不孕症及早產。

懷孕時吸菸或吸入二手菸易導致死產、新生兒死亡率增加、新生兒出生體重較輕。

(二)播放「檳榔的危害」宣導圖片,並說明檳榔的害處:

檳榔的危害中最嚴重的一項就是容易導致癌症, 經許 多流行病學研究證實, 嚼食檳榔與口腔癌有著密切的關 係。

從國內醫療院所數年來的研究結果顯示, 口腔癌之中 患者中約有88%的患者平時有咀嚼檳榔的習慣。 如果嚼檳 榔的同時還有吸煙的習慣, 則更容易引起口腔癌、喉癌、 咽癌和食道癌。

(二)播放「菸害防制」宣導動畫~「戒菸」,說明二手菸的害處,並與學生討論如何向二手菸說「不」 ---創造無菸環境不分你我她大家一起拒吸二手菸。

「抽菸的秘密~看下去你還敢抽嗎?」動畫網址:

https://www.voutube.com/watch?v=iGd3i1I-wPA

參、綜合活動

教師總結向菸和檳榔說不的方法,宣導共創無菸無檳榔的 環境:

- 1. 主動遠離正在吸菸的人。
- 2. 請吸菸者把香菸弄熄後,才可接近您。
- 3. 請吸菸者在戶外或遠離您的範圍才吸菸。
- 4. 有人在室內吸菸時,就把窗戶打開。
- 5. 說服親朋好友戒菸。
- 6. 在餐廳進食時,要求坐在非吸菸區。
- 7. 不隨便輕易嘗試檳榔。



四甲「遠離菸檳、健康隨身」





四甲「遠離菸檳、健康隨身」





四乙「遠離菸檳、健康隨身」





四乙「遠離菸檳、健康隨身」





四丙「遠離菸檳、健康隨身」





四丙「遠離菸檳、健康隨身」

