



<p>他的 BMI 為 <math>52 / (1.55)^2 = 21.6</math>。</p> <p>BMI 的好處是和身高一起考量，而非只看體重。</p> <p>你的體位是多少？自己算一算……。</p> <p>(2) BMI 18-24 是理想體重範圍。你的體重標準嗎？</p> <p>5. 健康吃</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 多吃新鮮蔬菜。</p> <p>(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。</p> <p>(6) 儘量少喝飲料。</p> <p>6. 快樂動</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 每週 3 次 每次 30 分鐘，心跳至少達 130 下的 333 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。</p> <p>(4) 養成運動的好習慣</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1. 算出自己的 BMI</p> <p>(1) 胖老師的體重是 90 公斤，身高是 170 公分，他的 BMI 是 <math>90 \div 1.7 \div 1.7 = 31.1</math> (身高 170 公分是 1.7 公尺)</p> <p>(2) 他太胖還是太瘦？</p>	<p>15'</p>	<p>學習單</p>
--	------------	------------

# 算算看~我的 BMI

三年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

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

$$\begin{aligned} \text{男生} &: (\text{身高} - 80) \times 0.7 \\ \text{女生} &: (\text{身高} - 70) \times 0.6 \end{aligned}$$

- 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

☺我對於我的體位  很滿意  不滿意

☺我的減重計畫

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_



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

教學主題	遠離菸檳、健康隨身	教學者	曾惠瑜 陳玫吟 林麗娟
教學班級	四年甲班、四年乙班、四年丙班	教材來源	自編
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道香煙和檳榔的危害</li> <li>2. 知道每個人都有拒吸二手菸的權利</li> <li>3. 了解遠離菸害、檳榔，身體才會更健康的觀念</li> </ol>		
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
教學活動		時間	教學資源
<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師課前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師上網搜尋菸害相關的網頁及動畫。</li> <li>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。</li> </ol> <p>二、引起動機</p> <p>教師播放行政院衛生署「<a href="#">國民健康署 X 小學課本的逆襲 拒絕二手菸從戒菸開始(影片)</a>」請同學說出影片中所看到的事物及感想。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>(一) 播放「菸檳防治」宣導動畫~「菸害」，並說明菸的害處：</p> <p>(1) 香菸含有致癌物質。</p> <p>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。</p> <p>(2) 香菸會導致心臟血管疾病。</p> <p>尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。癮君子為了獲得尼古丁，吸入更多毒害物</p>		40	單槍、電腦

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.youtube.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「遠離菸癮、健康隨身」





四甲「遠離菸癮、健康隨身」







四乙「遠離菸癮、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」

