

## 臺南市112學年度健康促進學校評選紀錄

『教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定（3-2-1佐證資料）』

\*\*教師帶領學生進行主題研究，將校內健康課程，結合本校健康護照，帶回家庭一同實施，再探討社區健康飲食及商店，最後每日填寫健康行動紀錄表，學生可以藉由主題探討，了解健康飲食及健康環境的重要性。

單元名稱	吃巧慎選·守護健康		設計者	謝雅瀧	
實施年級	五年級		節數	1節課	
實施類別	<input type="checkbox"/> 單一領域融入 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域融入		課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目:健康與體育 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養	<b>【A1身心素質與自我精進】</b> 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。				
領域/ 學習 重點	核心素養	<b>【健體-E-A1】</b> 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。	議題	核心素養	<b>【人權教育】</b>
	學習表現	<b>【1a-I-1】</b> 認識基本的健康常識。 <b>【2b-I-1】</b> 接受健康的生活規範。 <b>【4a-I-2】</b> 養成健康的生活習慣。		學習主題	<b>【人權的基本概念】</b>
	學習內容	<b>【Fb-I-1】</b> 個人對健康的自我覺察與行為表現。		實質內涵	<b>【人E1】</b> 認識人權是與生俱有的、普遍的、不易剝奪的。
學習目標	<b>【第一節課】</b> 透過健康行動紀錄表填寫以達成理想目標。				
教學資源	資料：臺南市安定區南興國小設計 <b>【健康行動紀錄表】</b>				

# 學習活動設計

## 學習活動

## 時間

## 備註

### 一、準備活動

(一)每學期開學初【量身高、體重】，學生透過觀察並計算【身體質量指數 BMI】，以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。

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

5分鐘

能正確計算【身體質量指數 BMI】

成人	身體質量指數(BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛服部 102 年 6 月 11 日公布  
BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.5	21.5	23.8

※資料來源：衛服部102年6月11日公布

教學照片



※資料來源：臺南市安定區南興國小

## 二、發展活動

5分鐘

能說出健康行動紀錄表中  
六大目標

(一)學生透過學校所設計【健康行動紀錄表】探討  
六大目標主題，分別為：

### 1. 目標一【均衡飲食好習慣】

➡均衡飲食的優點：

- (1)維持理想體重。
- (2)促進身體生長及發展。
- (3)促進正常生理機能。
- (4)預防疾病，增加免疫力。

### 2. 目標二【喝足白開水】

➡喝足白開水好處：

- (1)加速新陳代謝，維持美美的肌膚。
- (2)促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題。
- (3)避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會。

### 3. 目標三【不喝含糖飲料】

➡喝含糖飲料的缺點：

- (1)增加蛀牙機率。
- (2)導致肥胖。
- (3)精神不濟、注意力不能集中。
- (4)越喝越渴，止渴效果不好。

### 4. 目標四【不吃零食】

➡吃零食的缺點：

- (1)影響正餐正常進食，進而造成營養不均  
衡。
- (2)飲食重口味的養成，應加身體負擔影響生  
長發育。

### 5. 目標五【不吃油炸食品】

➡少吃油炸的好處：

- (1)降低肥胖的機率。
- (2)減少痘痘的生長，改善皮膚光澤。
- (3)保護心血管。

### 6. 目標六【天天運動30分鐘】

➡運動的好處：

- (1)穩定情緒、降低壓力。
- (2)促進心肺功能。
- (3)儲存健康、保持體力。



※資料來源：臺南市安定區南興國小

教學照片



※資料來源：臺南市安定區南興國小

## (二) 走進社區，健康飲食我最行

維持健康除每日有充分之身體活動外，要維持健康體位，更因從飲食著手，藉由分組討論(每組依台筆電，可搜尋資料)，讓學生了解如何從自己社區中，如何慎選食物，養成良好的健康飲食習慣，並完成學習任務與分享。

引導一、以學校為出發點，社區內有哪些店家呢？

引導二、這些店家分別販售何種食物？成分？這些食物若長期食用會造成那些身體影響呢？

引導三、如何幫助自我慎選飲食吃得巧？

教學過程(討論、發表、成果)



25分鐘

分組並完成學習任務



※資料來源：臺南市安定區南興國小

### 三、綜合活動

(一)學生每天填寫【健康行動紀錄表】分析自己每天是否有達成【理想目標】。

5分鐘

完成【健康行動紀錄表】



※資料來源：臺南市安定區南興國小

(二)【體重超重】的學生，每週皆會額外上【30分鐘】健康體位課程，協助學生能養成六大目標好習慣，維持身體健康。



## 主題探討相關成果照片



教師對本校健康護照進行說明



教師講解所需探討的主題



學生對於健康探討主題，進行討論搜尋



學生對於健康探討主題，進行討論搜尋



學生對於健康探討主題，進行討論搜尋



學生對於探討主題，進行心智圖解決



學生發表所討論出來的結果



學生發表所討論出來的結果

南興國小 112 學年度第一學期 健康行動紀錄

班級: 五年二班 姓名: 張中鈺

日期	自備一 杯白開水 或溫開水	自備二 杯白開水 或溫開水	自備三 杯白開水 或溫開水	自備四 杯白開水 或溫開水	自備五 杯白開水 或溫開水	自備六 杯白開水 或溫開水	自備七 杯白開水 或溫開水	自備八 杯白開水 或溫開水	自備九 杯白開水 或溫開水	自備十 杯白開水 或溫開水	自備十一 杯白開水 或溫開水	自備十二 杯白開水 或溫開水	自備十三 杯白開水 或溫開水	自備十四 杯白開水 或溫開水	自備十五 杯白開水 或溫開水	自備十六 杯白開水 或溫開水	自備十七 杯白開水 或溫開水	自備十八 杯白開水 或溫開水	自備十九 杯白開水 或溫開水	自備二十 杯白開水 或溫開水
第1週	6	5	0	2	1	5														
第2週	6	5	2	0	1	5														
第3週	6	5	1	1	0	5														
第4週	6	5	1	1	0	5														
第5週	6	5	2	2	0	6														
第6週	6	5	2	2	0	5														
第7週	6	5	2	1	0	5														
第8週	6	5	1	1	0	5														
第9週	6	5	1	0	1	5														
第10週	6	5	1	0	1	5														

學生完成主題探討後，每日回家進行健康護照填寫，將健康知識帶回家庭分享

南興國小 112 學年度第一學期 健康行動紀錄

班級: 五年二班 姓名: 王宇豪

日期	自備一 杯白開水 或溫開水	自備二 杯白開水 或溫開水	自備三 杯白開水 或溫開水	自備四 杯白開水 或溫開水	自備五 杯白開水 或溫開水	自備六 杯白開水 或溫開水	自備七 杯白開水 或溫開水	自備八 杯白開水 或溫開水	自備九 杯白開水 或溫開水	自備十 杯白開水 或溫開水	自備十一 杯白開水 或溫開水	自備十二 杯白開水 或溫開水	自備十三 杯白開水 或溫開水	自備十四 杯白開水 或溫開水	自備十五 杯白開水 或溫開水	自備十六 杯白開水 或溫開水	自備十七 杯白開水 或溫開水	自備十八 杯白開水 或溫開水	自備十九 杯白開水 或溫開水	自備二十 杯白開水 或溫開水
第1週	6	4	0	杯	1	0	次	4	次											
第2週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第3週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第4週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第5週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第6週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第7週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第8週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第9週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											
第10週	6	4	0	杯	2	0	次	5	次											

學生完成主題探討後，每日回家進行健康護照填寫，將健康知識帶回家庭分享