

臺南市 112 學年度後甲國中辦理健康促進成果

項目

三、素養導向健康教學

指標

3-2-1 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。

佐證資料

教師運用小組討論的方式，培養學生拒檳態度。





教師配合課程，設計「體位觀測站」教案

單元名稱		健康體位管理	
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。		重大議題 性別平等教育 資訊教育 人權教育 家政教育
	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。		
	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。		教學準備
7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		<p>一、 教師：準備計算機、體脂計、皮尺。蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料，製成海報、簡報或投影片等教具。了解身體組成物質及其分布情形。準備市面上的減重廣告。準備達到健康自主管理的明星實例，如賈永婕等。</p> <p>二、 準備厭食症或暴食症新聞。蒐集相關的減重廣告。瀏覽體重控制方法的資料。記錄自己的身體質量指數、體脂肪率、腰圍等健康數據。</p>	
月	日	節	教學重點
9	13	1	說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同以及腰臀比對於體型的意義。
9	20	2	認識厭食症及暴食症。了解過重或過輕對健康造成的危害。
9	27	3	<p>1. 透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及討論常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</p> <p>2. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。學習接納自己身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。</p>
學習目標			
<p>一、了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>二、學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>三、認識厭食症及暴食症。</p> <p>四、了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>五、透過自我悅納建立健全的健康心態。</p> <p>六、分辨廣告對於促進健康的迷思。</p> <p>七、澄清各種不健康的減重方法。</p> <p>八、選擇正確的健康體位自主管理策略。</p>			

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>體重逗陣看</p> <p>一、教師請學生回想每次開學，是否都會測量身高、體重？健康檢查的情境？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、教師分析身體的組成，透過下列問題澄清學生的概念：</p> <p>(一)為什麼跑完1,500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> <p>四、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>	15'	健康檢查紀錄	<ul style="list-style-type: none"> • 分享 • 觀察
<p>體型逗陣看：量量自己的BMI</p> <p>一、教師請學生利用健康檢查時的身高與體重紀錄，進行BMI的計算。</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>	5'	體脂計	<ul style="list-style-type: none"> • 觀察
<p>體型逗陣看：測測自己的體脂肪</p> <p>一、教師解說體脂肪的重要。</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，多來自於男女性體內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？如飲食、遺傳、性別、情緒或飲食習慣等。</p>	10'		<ul style="list-style-type: none"> • 觀察
<p>體型逗陣看：看看自己的腰與臀</p> <p>一、教師拿出皮尺讓學生互量對方的腰圍、臀圍。</p> <p>二、教師拿出事先準備的蘋果與西洋梨(或是水果擬人化的圖片)，分置於講臺兩側，請學生分別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。其中蘋果型肥胖者罹患心血管疾病的機率，比西洋梨型肥胖者高。</p>	10'	皮尺	<ul style="list-style-type: none"> • 觀察
<p>結語</p> <p>一、教師補充解說基礎代謝率的定義和對於體型的影響。</p> <p>二、教師說明肥胖的層面其實有很多思考向度，肥胖並不是原罪，也有它的歷史意義及時代背景，教師可以利用以下的題目讓學生腦力激盪。</p> <p>(一)你認為在大自然的物競天擇下，生長較好的物種，為何比較能逃過淘汰的命運？</p> <p>說明：引申出其實在遠古時代，人類是在糧食競爭的世界中，體內如果能</p>	5'		<ul style="list-style-type: none"> • 觀察

<p>有較充足的脂肪，不但有延續生命的本錢，也較能克服惡劣的環境。</p> <p>(二)你最喜歡的藝術雕刻或畫像是什麼？</p> <p>說明：許多美好的藝術品，都是在呈現圓潤的美感，教師可以舉出幾項例子，如蒙娜麗莎、維納斯、大衛像等。</p> <p>(三)你覺得哪些食物好吃？</p> <p>說明：人類有某個程度渴望脂肪，會讓人類覺得較美味，也是內心幸福感的來源之一。</p> <p>三、教師總結體重改變代表的生理意義，以及先天與後天造成體重、體型差異的因素，並鼓勵學生透過體型和生活型態檢視自己的健康行為。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>			
<p>失控的體型追求</p> <p>一、教師說明若對於媒體塑造的環境沒有覺察和批判性思考能力，可能使學生產生過度的自我期待，迷失自我，進而感到自卑、恐懼，甚至產生生理及心理的疾病，如厭食症或暴食症。</p> <p>二、教師說明由於現代人對於體型、外表的要求非常嚴格，總希望自己是大型的芭比娃娃。為了追求更完美的體型，會利用各種激烈的方法減重，包括大吃大喝後，利用催吐方式將食物吐出，或完全不吃任何食物等。這些行為已經是心理影響生理的疾病，嚴重者甚至會有生命危險。</p> <p>三、教師依課文及透過短片、新聞說明厭食症的症狀。教師展示圖片及資料，例如：木匠兄妹的妹妹因厭食症過世；宮澤理惠也曾因厭食症就醫。</p> <p>四、教師依課文及透過短片、新聞說明暴食症的症狀。教師藉由圖片、資料和短片，例如：歐陽靖從罹患暴食症、治療到康復的歷程。</p> <p>五、教師總結：無論是厭食症或暴食症患者，其生理或心理都已經產生問題，除了諮詢營養師的意見之外，還必須加上家人及親友的關懷，以及必要的心理輔導諮詢。</p> <p>六、教師引導學生回家後，從心理、生理、社會層面整理失控的體型，可能對健康造成什麼影響。</p>	25'	新聞、短片	• 觀察
<p>肥胖與過輕對身體的影響</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。請學生將想法寫於黑板上。</p> <p>二、教師統整學生的想法後，說明肥胖對於身體的影響。</p> <p>四、教師統整學生的想法後，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，更可以學習健康體位的價值觀，並進一步建立健康生活型態。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	20'		<ul style="list-style-type: none"> • 觀察 • 分組討論 • 活動參與程度 • 問與答
<p>健康體位自主管理</p> <p>一、教師解說健康體位自主管理的步驟。</p>	35'		<ul style="list-style-type: none"> • 觀察 • 問與答

<p>(一)診斷健康數據和生活型態。</p> <p>(二)訂下合理目標。</p> <p>(三)訂定實行策略。</p> <p>二、教師課文中三個欲達到健康體位的案例故事，說明並提供三種不同的行動策略。</p> <p>三、教師詢問學生是否曾進行健康體位自主管理？有沒有遭遇什麼困難或迷思？</p> <p>四、教師透過課文與學生互動，協助學生解開減重的迷思和健康體位管理的疑問。</p> <p>五、分組活動</p> <p>(一)教師引導進行健康體位自主管理行動策略，讓學生從分析自己的健康數據，針對自己的訴求，進行目標的訂定與執行，使用不同的行動策略。</p> <p>(二)帶領學生訂定合理目標後，讓學生依據自己的目標，將有相同目標的同學分為同組，共同討論可以實行的策略。</p> <p>(建議：這是行為層次的執行，需要一段時間的檢驗，建議教師可以讓學生實際執行，親身實踐健康行為的機會。)</p> <p>(三)教師藉由課文說明立健康生活型態的方式，提供學生討論和擬訂行動策略時可以參考運用。</p>			<p>• 分組討論</p>
<p>打造健康體位的人生</p> <p>教師利用一些相關的簡報、實例或激勵人心的影片，讓學生理解接納自己的身體樣貌非常重要，想要健康的體位和生活應透過建立健康的生活型態，邁向健康體位的人生。</p> <p>(第三節結束)</p>	10'		<p>• 觀察</p>

結合視力保健、口腔衛生課程，讓學生進行「健檢 D. I. V 自我檢核表」



班級： 1 座號： 姓名：

我的健檢 D. I. V. 檢核表

姓名： 年 齡： 13 good!

裸視：左 1.2 右 1.2 齶齒顆數： 0

項目	檢核項目	是否做到	備註
視力	1. 避免長時間、近距離的用眼習慣，每 40~50 分鐘休息十分鐘。	✓	例如：下課時間讓眼睛充分休息。
	2. 看書或寫字時，眼睛與書本應保持 30~40 公分的距離。	✓	
	3. 定期接受視力檢查(每年至少一次)	✓	
	4. 發現視力異常時，尋求正確醫療管道，由眼科醫師診治。	✓	
口腔	1. 養成每天飯後及睡前有潔牙的良好習慣。	✓	例如：在學校自備牙刷，中午飯後進行潔牙。
	2. 運用正確的刷牙方法，並配合牙線或牙間刷清除口腔食物殘渣。	✓	
	3. 每半年定期進行口腔檢查或牙齒塗氟。	✓	
	4. 減少食用含糖類的甜食、飲料，多攝取鈣質。	✓	