

## 臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	青春體能大解碼(體適能)		
日期	113 年4月 25 日	實施班級	七年 二 班
課程內容敘述	介紹體適能的意義、要素。調查學生的身體健康情況。了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 checked="" 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 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)

七年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：徐嘉翎 教學節數：共 2 節

<b>單元名稱</b>	4-1 青春體能大解碼(體適能)		
<b>能力指標</b>	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	<b>重大議題</b>	人權教育
	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。		生涯發展教育
<b>教學準備</b>	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<b>學生：</b>	輕便的運動服裝。
	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		
	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。		
<b>教學重點</b>			
一、介紹體適能的意義、要素。調查學生的身體健康情況。了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。			
二、了解柔軟度、爆發力及心肺耐力的意義及改善方法。了解維持運動習慣及增進體適能的原則。			
<b>學習目標</b>			
一、了解體適能的意義、要素及改善的方法。			
二、養成規律運動的習慣。			
<b>健康大體檢</b>			
永保安康	10'	觀察	一、教師說明廣義的體適能包括與健康關係密切的健康體適能，與從事運動或比賽活動所需要的競技體適能兩大類。健康體適能四大要素的意義分別為： (一)身體組成：代表身體肥胖的程度。 (二)肌力與肌耐力：身體力量大小與持久能力的代表。 (三)柔軟度：身體關節可以活動的最大範圍。 (四)心肺耐力：是心臟、肺臟與其他器官支持身體長時間活動的能力。 二、競技體適能除了涵蓋健康體適能的肌力與肌耐力、柔軟度及心肺耐力等三要素之外，還包含敏捷性、平衡性、協調性、速度、反應時間及爆發力。 三、請學生試著判斷班上同學誰的身高最高、體重最重，誰的柔軟度、肌力與肌耐力及心肺耐力最好，並試著預估自己的各項健康體適能水準。
健康大體檢	10'	觀察 紀錄	一、教師請學生回答課本的提問。 二、教師請有回答「是」的同學舉手，做進一步的了解，並指導學生即使回



說明：七年級教案之一

說明：上課的執行情形

<p>答裡沒有「是」，在檢測進行中，有任何不適，都要立刻停止。</p> <p><b>快活密碼一</b></p> <p>一、身體組成</p> <p>(一)了解身體組成的意義，並讓學生自行算出身體質量指數，同時參照對照表找出自己的身體質量指數百分等級。</p> <p>(二)教師提醒學生，身體質量指數並非是一種能力，但卻是體能的一個要素。</p> <p>(三)理想的身體質量指數的追求與維持，有賴於能長時間持續的進行有氧運動，消耗身體所攝取的多餘熱量。</p> <p>(四)一般情況下，身高無法在短期內增加，改變指數只有仰賴減輕體重。</p> <p>二、肌力與肌耐力</p> <p>(一)一分鐘屈膝仰臥起坐檢測的結果係代表腹部的肌力與肌耐力，因此教師必須要讓學生知道，身體不同部位的肌力與肌耐力，不是一分鐘屈膝仰臥起坐檢測的結果能夠完全代表。</p> <p>(二)請學生自行檢測自己的屈膝仰臥起坐，一分鐘大的鏡下，並查閱對照表，找出自己肌力與肌耐力的百分等級，教師並提供改善的方法。</p> <p>(三)檢測結束後，提醒學生腹肌可能會發生痠痛，那是自然的現象且在數日後會消失。</p> <p>(四)增加肌力與肌耐力最好的運動訓練方式是重量訓練。此外，伏地挺身可增強上臂伸肌、引體向上可訓練上臂屈肌、伏臥弓身可鍛鍊背肌肌力、爬樓梯可增強腿肌力。</p> <p>(第一節結束)</p>	25'		觀察 實作及表現
<p><b>快活密碼二</b></p> <p>三、柔軟度</p> <p>(一)教師說明並請學生示範正確的坐姿體前彎檢測方法，同時說明注意事項。</p> <p>(二)請學生自行檢測坐姿體前彎次數並查閱對照表，找出自己柔軟度的百分等級。</p> <p>(三)教師可引導學生設計不同的改善柔軟度的動作。</p> <p>(四)柔軟度可以經由伸展操來訓練，而靜態伸展操優於動態伸展操。</p> <p>(五)衛生福利部建議，柔軟度訓練至關節附近的肌肉明顯的繃緊，但不至於痛的程度，肌肉繃緊後支持 20~30 秒，每一部位反覆 1~3 次，每週至少規律運動 3 次。</p> <p>(六)靜態伸展操，顧名思義，即在操作時強調動作的緩和與不連續性、不反覆性，而是固定靜止的伸展，指導學生操作時應注意：</p> <p>1.時間：每節動作應固定維持 20~30 秒，以口令 1 喊到 10，每口令間隔 2~3 秒。</p> <p>2.強度：因每人的柔軟度不同，應循序漸進，伸展時應以個人感覺到緊繃為度，千萬不可瞬間過度伸展，以免造成受傷。</p> <p>3.頻率：除體育課外，建議學生每天抽出 5 分鐘伸展筋骨，以提升柔軟度。</p> <p>4.順序：操作時可由上而下(由頭到腳)或由下而上(由腳到頭)的順序操</p>	25'	學習活動單	觀察 實作及表現 紀錄



說明：七年級教案之二

說明：同學聚精會神的上課中

<p>作，以求順暢。</p> <p>四、爆發力</p> <p>(一)檢測爆發力可利用立定跳遠進行檢測，並選擇平坦且不滑的地面進行。</p> <p>(二)請學生自行檢測並查閱對照表，找出自己爆發力的百分等級，教師並提供改善方法。教師說明並示範立定跳遠之檢測方法，同時說明注意事項。</p> <p>五、心肺耐力</p> <p>(一)實施 1,600(800)公尺跑走檢測並查閱心肺耐力對照表，找出自己心肺耐力的百分等級。</p> <p>(二)告知學生在實施 1,600(800)公尺跑走檢測前，應做速度的訓練。</p> <p>(三)測驗前，應做充分的伸展及熱身運動，包含輕鬆的跑步。</p> <p>(四)提醒學生，避免起跑後就進行快速的衝刺，要有配速的觀念。</p> <p>(五)教師指導學生，運動過程中，要以個人最適宜的心跳數為指標，循序漸進才能有效改善體能，並完成「我的一週身體活動紀錄表」學習活動單。</p> <p><b>青春活力的祕方</b></p> <p>一、教師提醒學生，運動應該要持續不斷的，保持良好的運動習慣。</p> <p>二、提醒學生要維持良好的體能，要掌握下列三個原則：</p> <p>(一)特殊性：指某種運動方式，只能有效針對改善特定的體能要素。</p> <p>(二)超負荷：指運動實施一段時間後，逐漸增加強度、時間及頻率。</p> <p>(三)可逆性：指當你一段不運動或運動方式沒有符合超負荷原則時，則之前的運動計畫就無法達到效果。</p> <p>(第二節結束)</p>	20'		實作及表現
--	-----	--	-------



說明：七年級教案之三

說明：體適能的運動介紹

## 臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	我的身體我作主		
日期	113年3月21日	實施班級	八年二班
課程內容敘述	<p>一、讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p> <p>二、了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。認識何謂約會性侵害。引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 checked="" 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 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 checked="" 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 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 checked="" 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)			

八年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：王斯民

教學節數：共 2 節

單元名稱	1-2 我的身體我作主		
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
	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。	教學準備	
	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	一、教師：設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。 二、學生：蒐集性騷擾方面相關報導。	
<b>教學重點</b>			
一、讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。認識何謂性騷擾、性騷擾所負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。			
二、了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。認識何謂約會性侵害。引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。			
<b>學習目標</b>			
一、學會掌握與別人接觸的身體界線。			
二、能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。			
三、知道性騷擾所負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。			
四、面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。			
五、能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。			

引起動機			
一、教師將學生分為兩組，一組學生圍成圓形戴上眼罩(可用紙口罩做為眼罩)，另一組則自由選定一個同學坐在他前面，讓帶眼罩的同學觸摸他的手，猜測他的個性、特色及姓名，過程中請學生細細感受人們相互接觸的感覺，時間結束後將眼罩摘下揭曉結果，交互進行後可請學生發表感想。	10'		觀察 分組討論
二、教師可依照活動方式再設計一些讓學生相互接觸的身體活動，例如：兩人相互按摩肩膀、捶背，進行中可放一些音樂，或在可活動的體操、團康教室進行，讓活動進行有特別的感覺。	10'		
三、活動結束後教師說明這個活動的身體接觸是安全、溫暖，因為同學間彼此認識，很多時候身體接觸會給人正面的意義，例如：傷心時的擁抱、表達感情的身體觸碰，觸碰對方並非都是騷擾。	15'		實作及表現

一、將學生分組，並分別塗寫個人身體私密、敏感或公開的部位，學生填寫之後可以與同組成員分享自己的身體界線。	20'	觀察 紀錄
二、教師介紹課文中身體界線的內容，並說明察覺自己的身體界線、尊重別人的身體界線及身體自主權，是一輩子都要學習的，如果有些人不斷試探別人的身體界線，即使對方表達不願意依然故我，就是一種肢體的騷擾行為。		
<b>大野狼看招——拒絕性騷擾</b>		
一、教師可設計一些騷擾案例，請學生分組並選擇題目進行小組討論：當面對這樣的騷擾情況時，應該如何處理？討論結束後請學生以兩分鐘時間報告討論內容。		
<input type="checkbox"/> 小錦搭上了一班擁擠的公車，但是她發現一直有人故意推擠她，並且擠壓、觸摸她的身體，她應該怎麼辦呢？		
<input type="checkbox"/> 班上的一群男生愛起鬧，常常捉弄班上女生，亂碰女生的屁股不就是欺女生裙子，請問女生該怎麼阻止這種行為？		
<input type="checkbox"/> 班上有一位任課老師，常常喜歡在課堂上說黃色笑話，甚至一些騷擾的話語：「豐滿的女生一定常喝波霸奶茶哩！」「女生都很被動，男生在行動上一定要主動出擊！」，班上有些人覺得好笑，但是也有些人覺得很低級，不能忍受，該怎麼辦呢？		
<input type="checkbox"/> 有一位長輩常常來小健家，昨天小健爸媽正好不在，長輩卻拿出黃色書刊，還一面抱住小健，想要親他摸他，小健幸運的掙脫出來，嚇壞的小健該怎麼辦呢？		
二、討論題目參考答案：		
<input type="checkbox"/> 1.大聲叫喊「請不要一直擠過來，你到底想要做什麼？」		
2.請司機開車到警察局。		
3.移動你的位置，遠離可疑人物。		
<input type="checkbox"/> 1.直接告訴老師或對方家長。		
2.直接在班會中提出看法，全班討論。		
3.一起以書信方式向其他人說明自己的感受。		
<input type="checkbox"/> 1.告知家長，別讓事情惡化。		
2.聯合班上學生一起向學校單位提出書面控訴。		
<input type="checkbox"/> 告知學生絕不能沉默，可以：		
1.向父母求助。		
2.向社會性侵害防治單位求助。		
3.向學校老師和同學求助。		
三、教師介紹性騷擾加害者所要負的法律責任。		
四、由教師歸納總結，再次和學生強調我們是自己身體的主人，有權利抗議及拒絕不合理的言語及不當的身體接觸。		
(第一節結束)		

說明：八級教案之一

說明：八級教案之二

<b>色情媒體的迷思</b>	15'		
一、教師可預先以匿名的方式調查班上有多少學生看過色情媒體？看過哪些色情媒體？是從哪些管道看到的？			
二、教師運用課文的新聞案例，或者上網搜相關新聞案件，課堂中分享後說明：成長的過程中，你一定會看到這些色情訊息，但是看完之後沒有辨別與自制能力，讓自己的慾望無限擴張，就會做出像這些新聞主角的事情，這個時候後悔也來不及了，你仍然要負法律責任，因此拒看或少看色情資訊，讓自己不要被這些誇張的影像過度影響。			
<b>變調的約會——身邊的大野狼</b>	20'	學習活動單	實作及表現 分組討論
一、教師蒐集約會性侵害的新聞報導，於課堂中發表對於事件的看法。			
二、教師請學生分組討論以下的題目，並以演出的方式簡要報告，表演出情境中可能隱藏的危險，並表演出如何避免約會性侵害。			
三、教師說明「杉菜的猶豫」學習活動單問題，並請學生於課後完成。			
<input type="checkbox"/> 道明與杉菜互相喜歡，在情人節的夜晚，道明要求發生關係……。			
<input type="checkbox"/> 小英和小潘剛認識，小潘想邀請小英出遊，小英有點猶豫……。			
<input type="checkbox"/> 小敏和小樂在熱鬧的舞廳，有人熱情的請他們喝飲料，吃東西……。			
<input type="checkbox"/> 小瑜點了一杯自己想要喝的飲料，玩著玩著想上廁所了……。			
<input type="checkbox"/> 宴會結束，小君覺得自己頭有點暈，小益要送他回家……。			
<input type="checkbox"/> 小文和小智是好朋友，某日聊天時，小智突然對小文毛毛手腳……。			
四、討論題目參考說明：			
<input type="checkbox"/> 如果發生關係，由於兩人未成年，可能會觸犯法律，甚至可能因此懷孕。可以與對方明確說明自己不願意在此時發生性行為、藉口離開現場或使用父母作為藉口等方式拒絕。			
<input type="checkbox"/> 彼此不熟悉的人容易發生性騷擾或性侵害事件。			
<input type="checkbox"/> 對方可能在飲料食物中下藥進行如性侵害或販賣人口等事件。			
<input type="checkbox"/> 飲料有可能會被不熟悉的人添加安眠或迷幻藥物。			
<input type="checkbox"/> 可能會發生無預警的性關係事件。			
<input type="checkbox"/> 可能會有性騷擾或侵害等情形。			
<b>拒絕約會性侵害四大要訣</b>	10'		實作及表現 觀察
教師對於表演的學生給予回饋，說明並非要將人性都設定在險惡的情況，而是要謹慎小心保護自己，才是對自己負責的一種態度，運用課本上的四大原則說明，如何有效避免約會的危險情境，在危險的情況時能勇於說「不」。			
(第二節結束)			



說明：八級教案之三

說明：課堂上的授課情形

## 臺南市112學年度白河國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位管理		
日期	113年4月26日	實施班級	九年四班
課程內容敘述	<p>一、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>二、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>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 checked="" 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)

九年級 <u>健康與體育領域</u> 教學活動設計 設計人：顏肇容 教學節數：共2節		學習目標 一、分辨廣告對於促進健康的迷思。二、澄清各種不健康的減重方法。三、分析自己的健康數據和生活型態。四、選擇正確的健康體位自主管理策略。	
單元名稱 1-3 健康體位管理	重大議題 資訊教育 家政教育	減重的迷思 一、教師透過數據解說國中生嘗試減重行為的比例後，引導學生探究減重廣告常見的廣告手法有哪些？ 二、教師詢問學生是否會被吸引？哪一種訴求最吸引人？自己會想嘗試嗎？ 三、教師播放蒐集的相關影片或是新聞讓學生了解，迅速短時間的減重，往往會有副作用或是傷害身體的器官，減重應該透過正確的管道進行比較妥當。 四、教師請各組學生依主題分組，以表演或報告的方式，呈現常見的減重方式有哪些？效果如何？有何副作用？教師再歸納為飲食減重、藥物減重、雞尾酒式療法與其他。 五、教師引導學生討論市面上常見的減重方式，並詢問學生：你會採用那些減重方式嗎？ 六、教師解說各種不健康的減重方式能造成的健康危害。 七、教師總結並叮嚀：雖然體重是現代人相當重視的問題，但是必須選擇正確的方式進行體重控制，以免沒有成功減輕體重，反而失去健康。（第一節結束）	45' 相關新聞、影片廣告單張或是相關圖片 分組討論、影片欣賞、課前準備、觀察
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。 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。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 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。	教學準備 一、教師：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。 二、學生：蒐集相關的減重廣告。準備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。	健康體位自主管理 一、教師解說健康體位自主管理的步驟。	30' 觀察、問與答、分組討論
教學重點 一、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。 二、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。			
說明：九年級教案之一		說明：九年級教案之二	

<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我管理？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我管理行動策略，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、教師藉由課文說明建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>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>(第二節結束)</p>	<p>10'</p>	<p>觀察</p>	
<p>說明：九年級教案之三</p>			<p>說明：孩子認知真吸收聽講</p>

	
<p>說明：對於自己的體位和飲食有正相關，必須知道該怎麼吃</p>	<p>說明：教導孩子相關運動來增進良好的體位</p>