

台南市佳里區仁愛國小（健康促進）教育融入課程教學實施成果紀錄表

班級：五年一班

授課老師：何雅雯

教學主題	健康體位	融入課程與單元	健康與體育
教學時間	110年9月10、17、24日	教學地點	視聽教室
教學目標	<p>1. 教材內容非常生活化，貼近小朋友的認知。小朋友很快進入學習情境。</p> <p>2. 內容很實際，由小朋友瞭解健康體位的正確觀念，進而知道正確運動飲食方法，更合乎健康要求。</p>		
教學過程簡述	<p>(1) 『8』睡滿8小時：睡眠是學習重要關鍵，睡眠時腦中分泌神經傳導物質如生長激素、血清素、正腎上腺素等，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上11點到半夜3點分泌最多，如果能在11點前已經睡得很沉(進入快速動眼期)，有助於增加學習記憶力。因此，建議養成規律讀書習慣，並於9點前上床睡覺，睡滿8小時，以養成良好且規律的睡眠習慣。</p> <p>(2) 『5』天天5蔬果：</p> <p>1. 五蔬果+全穀：每天攝取3份蔬菜(供應足量多色的蔬菜，用一個拳頭大小的盛勺裝量)與2份水果，同時適量攝取全穀類(糙米、燕麥、胚芽米…等)。</p> <p>2. 刪熱量：喝足白開水，用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，與每餐8分飽的飲食概念。</p> <p>3. 油切：選擇低脂、少油炸的食物，並減少糕餅點心的攝取。</p> <p>4. 3蔬2果能補充維生素、幫助消化系統讓腸道順暢。</p> <p>(3) 『1』四電少於一：</p> <p>1. 每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，下課離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間(戶外望遠伸展60分鐘)；每節課近距離用眼控制在30分鐘內(用眼30分鐘、休息10分鐘)。</p> <p>2. 眼睛獲得休息、下課時要多多到戶外曬太陽並作輕鬆遠眺。</p> <p>(4) 『1』天天運動30分：</p> <p>運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，同時會增加讓人平靜的腦波α，也會增加促進人際關係的腦波；此外，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨骼生長，而中低強度的運動(追趕跑跳碰，尤其是跳繩)會刺激長高，運動同時可以多元刺激腦神經的聯結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息，因此天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』。</p> <p>(5) 『0』零含糖飲料：</p> <p>每天喝足1500cc(6杯馬克杯)的白開水，同時不喝含糖飲料，養成不吃垃圾食物的習慣，補充水分減少腎臟的負擔。</p>		



照片說明：「健康體位」教學

台南市佳里區仁愛國小（健康促進）教育融入課程教學實施成果紀錄表

班級：六年一班

授課老師：吳曉雯

教學主題	健康體位	融入課程與單元	健康與體育
教學時間	110年11月16、23、30日	教學地點	視聽教室
教學目標	1. 教材內容非常生活化，貼近小朋友的認知。小朋友很快進入學習情境。 2. 內容很實際，由小朋友瞭解健康體位的正確觀念，進而知道正確運動飲食方法，更合乎健康要求。		
教學過程簡述	(1) 活躍的生活(Active)，333再升級，210增活力：新的333、343、353政策：指心跳達每分鐘130次的運動，每次要有30分鐘，每週要有三、四、五次。此外還要有每天30分鐘的活躍生活，以養成每週210分鐘的動態生活習慣。靜態休閒時間(週間課後)，指看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於兩小時。 (2) 健康的體型意識(Image)：建立理解接受、優雅自信的體型意識。 (3) 健康的飲食(Diet)：強調減脂五蔬果、均衡聰明吃。		



照片說明：「健康體位」教學