

## 健康體位之教案設計

單元名稱	健康體位	教學領域	健康與體育領域	
教材來源	自編	教學範圍	三年級健康與體育	
教學班級	三甲	教學者	陳玫吟	
教學節數	一節課(40 分鐘)	教學時間	108.11.07	
教學目標	1. 瞭解健康體位的定義。 2. 能夠了解並改善自己的生活及飲食方式。			
能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。			
教學目標	教學流程	時間	教材	行為目標
1-2-3	<p><b>一、 教學準備</b></p> <p>1 說明健康體位的意義</p> <p><b>二、 引起動機</b></p> <p>1. 教師請學生發表什麼是健康體位嗎？」</p> <p><b>三、 發展活動</b></p> <p>1. 「體位」是指身體健康狀況的等級。</p> <p>2. 健康體位的概念在於，身高與體重之間達到平衡點。同學都在生長發育中，自己的體重，只要維持在適當的範圍，建立健康的生活習慣，就能擁有健康和活力。</p> <p>3. 達到健康體位的目的： 有不良體態的人，應從生活形態環境（飲食、運動…）、遺傳基因等面向去探討。</p> <p>4. <b>健康體位 BMI</b>                      (1) BMI：Body Mass Index 的簡稱，也就是我們的身體質量指數。                      BMI 的算法是：體重（公斤） / 身高（公尺）。                      BMI 是將身高和體重一起考量。                      (2) BMI 18-24 是理想體重範圍，你的體重標準嗎？                      你的體位是多少？自己算一算…….</p> <p>5. <b>健康吃</b></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) 少吃零食及甜膩、油炸、油煎、油酥等高熱量之食物。</p>	<p>10'</p> <p>15'</p>	<p>powerpoint</p> <p>powerpoint</p>	<p>能踴躍發表對於健康體位的知識</p> <p>能分辨健康體位的定義</p> <p>能清楚知道 BMI</p>

	<p>(3)進餐應定量，細嚼慢嚥。</p> <p>(4)多吃新鮮蔬果。</p> <p>(5)少喝飲料。</p> <p>(6)烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等不必加油的烹調方式。</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。</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。</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。</p> <p>7.做身體的好朋友</p> <p>(1)均衡攝取六大類食物。</p> <p>(2)減重速度不宜太快，建議每週減重不要超過0.5~1公斤。</p> <p>(3)早中晚餐都重要，不可省略任何一餐，避免吃點心及宵夜。</p> <p>(4)養成運動的好習慣</p>			<p>能夠瞭解並改善自己的生活以及飲食方式</p> <p>能夠瞭解並改善自己的生活以及飲食方式</p>
教學目標	教學流程	時間	教材	行為目標
2-2-1	<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 算出自己的BMI</p>	15'	powerpoint	能了解身體質量指數的運算方式

## 臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康體位		
日期	108年11月07日	實施班級	三年甲班
簡述課程內容	1. 瞭解健康體位的定義。 2. 能夠了解並改善自己的生活及飲食方式。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	

活動名稱	健康飲食~認識食物金字塔	教學對象	三年級
活動時間	40 分鐘，1 節課	人 數	21 人
設計者	林秀梅		
教學目標	<p>@認知： 知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食。</p> <p>@技能： 能幫食物找到屬於自己的家 (六大類)</p> <p>@情意： 養成不偏食的好習慣，每天都能攝取到六大類食物中的每一種。</p>		
	課程活動內容	時間	教材
	<p>一、引起動機： (一)請小朋友分享昨天一整天自己的三餐吃了哪些食物，自己覺得這樣有達到健康飲食嗎？ (二)深入討論：怎樣算是健康飲食呢？</p> <p>二、發展活動 (一)觀賞董氏基金會影片「均衡飲食金國王的環遊旅程」 (二)認識六大類食物及建議攝取份量，檢視自己日常飲食有沒有達到標準</p> <p>三~六年級六大類食物建議攝取份數</p>  <p>資料來源：國民健康署出版「學童期3-6年級營養手冊」(2018.3)</p> <p>三、綜合活動 說明飲食金字塔學習單如何完成</p>	<p>5'</p> <p>22'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw">https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw</a></p> <p>學習單</p>
			行為目標
			<p>踴躍分享自己的飲食</p> <p>認真觀賞影片</p>

<p>*促進生長發育，讓我們長高、長壯，使身體健康</p> <p>4、油脂類：沙拉油、麻油、花生油、肥肉、豬油.....</p> <p>*供給熱能，保護內臟及體內器官.....</p> <p>5、蔬菜類：清江菜、小白菜、紅蘿蔔、竹筍、高麗菜、菠菜.....</p> <p>*含有許多纖維質，促進腸胃蠕動，新陳代謝可以讓我們不會便秘，排便順暢。</p> <p>6、水果類：橘子、蘋果、西瓜、香蕉、鳳梨、梨子、芭樂、柳丁.....</p> <p>*有很多維他命，可以變漂亮喔，也可以促進腸胃蠕動，新陳代謝，也可以幫助排便。</p> <p>*除了介紹六大食物有哪些之外，並向孩子介紹<b>六大類食物的金字塔</b>，告訴他們，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取太多，所以油炸的東西要少吃。三餐的五穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量喔。每一種食物每天都要攝取，才會均衡。</p>			
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p><b>(一)、老師身上貼圖卡：</b></p> <p>請五、六個小朋友協助幫老師身上的食物（六大類食物），找回他們的家，貼回六大類食物分類表。</p> <p><b>(二)、分組競賽：</b></p> <p>1. 先讓孩子一一複習六大食物的分類後，老師請小朋友閉上眼睛，老師將30張食物圖卡貼在教室孩子拿得到的地方。</p>	<p>食物圖卡</p>	<p>知道六大領域中的金字塔原理(油脂要攝取最少)</p> <p>能幫食物找到自己的家</p> <p>能說出六大類食物有哪些食物</p> <p>能說出六大類食物有哪</p>	<p>@有的小孩看到金字塔，馬上反應『埃及』，可能有相關舊經驗。</p> <p>@小朋友會先拿自己喜歡的食物，像『茄子』、『青椒』，小朋友就比較不喜</p>

<p>2. 在三分鐘內，請第一組 15 名小朋友，分別在教室裡把圖卡找到，並貼到正確位置。</p> <p>3. 貼完後，老師幫孩子檢查一下，看他們是否貼對了。貼對一個，這一隊就得到一分，貼錯不扣分，但也不給分。</p> <p>4. 之後，請第二組小朋友去找圖卡，並將圖卡貼在正確位置，老師統計分數。</p> <p>5. 給獲勝的小朋友一個勝利的愛的鼓勵，給輸的那一隊加油的愛的鼓勵。鼓勵勝不驕、敗不餒。</p> <p><b>(三)、結論、學習單：</b></p> <p>1. 告訴孩子每天都應該攝取六大類的食物，不可以偏食。並請小朋友回去看看自己家的廚房，哪些食物是六大類中的哪一類呢？把它們畫下來。你是不是有一些食物不愛吃，如青菜、水果，這樣就是偏食喔。應該要六大類食物都要吃喔。</p> <p>2. <b>學習單-我家廚房裡營養多多</b> 請小朋友明天將學習單帶來。</p> <p>3. <b>請他們準備一個點心，來學校進行『交換點心』的活動。</b></p>	<p>學習單：我家 廚房裡營 養多多</p>	<p>一些食物</p> <p>養成不偏食的好習慣</p>	<p>歡先拿。</p>
---	--------------------------------	------------------------------	-------------

<p>1.全班分成兩組</p> <p>2.先讓孩子一一複習六大食物的分類後，老師請小朋友閉上眼睛，老師將 30 張食物圖卡貼在教室孩子拿的到的地方。</p> <p>3.在三分鐘內，請第一組 15 名小朋友，分別在教室裡把圖卡找到，並貼到正確位置。</p> <p>4.貼完後，老師幫孩子檢查一下，看他們是否貼對了。貼對一個，這一隊就得到一分，貼錯不扣分，但也不給分。</p> <p>5.之後，請第二組小朋友去找圖卡，並將圖卡貼在正確位置，老師統計分數。</p> <p>6.給獲勝的小朋友一個勝利的愛的鼓勵，給輸的那一隊加油的愛的鼓勵。鼓勵勝不驕、敗不餒。</p> <p><b>(三)、結論、學習單：</b></p> <p>1.告訴孩子每天都應該攝取六大類的食物，不可以偏食。並請小朋友回去看看自己家的廚房，哪些食物是六大類中的哪一類呢？把它們畫下來。你是不是有一些食物不愛吃，如青菜、水果，這樣就是偏食喔。應該要六大類食物都要吃喔。</p> <p>2.學習單-我家廚房裡營養多多 請小朋友明天將學習單帶來。</p> <p>3.請他們準備一個點心，來學校進行『交換點心』的活動。</p>	<p>食物圖卡</p> <p>食物圖卡</p> <p>學習單：我家廚房裡營養多多</p>	<p>知道六大領域中的金字塔原理(油脂要攝取最少)</p> <p>能幫食物找到自己的家</p> <p>能說出六大類食物有哪些食物</p> <p>養成不偏食的好習慣</p>	<p>@有的小孩看到金字塔，馬上反應『埃及』，可能有相關舊經驗。</p> <p>@小朋友會先拿自己喜歡的食物，像『茄子』、『青椒』，小朋友就比較不喜歡先拿。</p>
---	--	---	--

# 臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

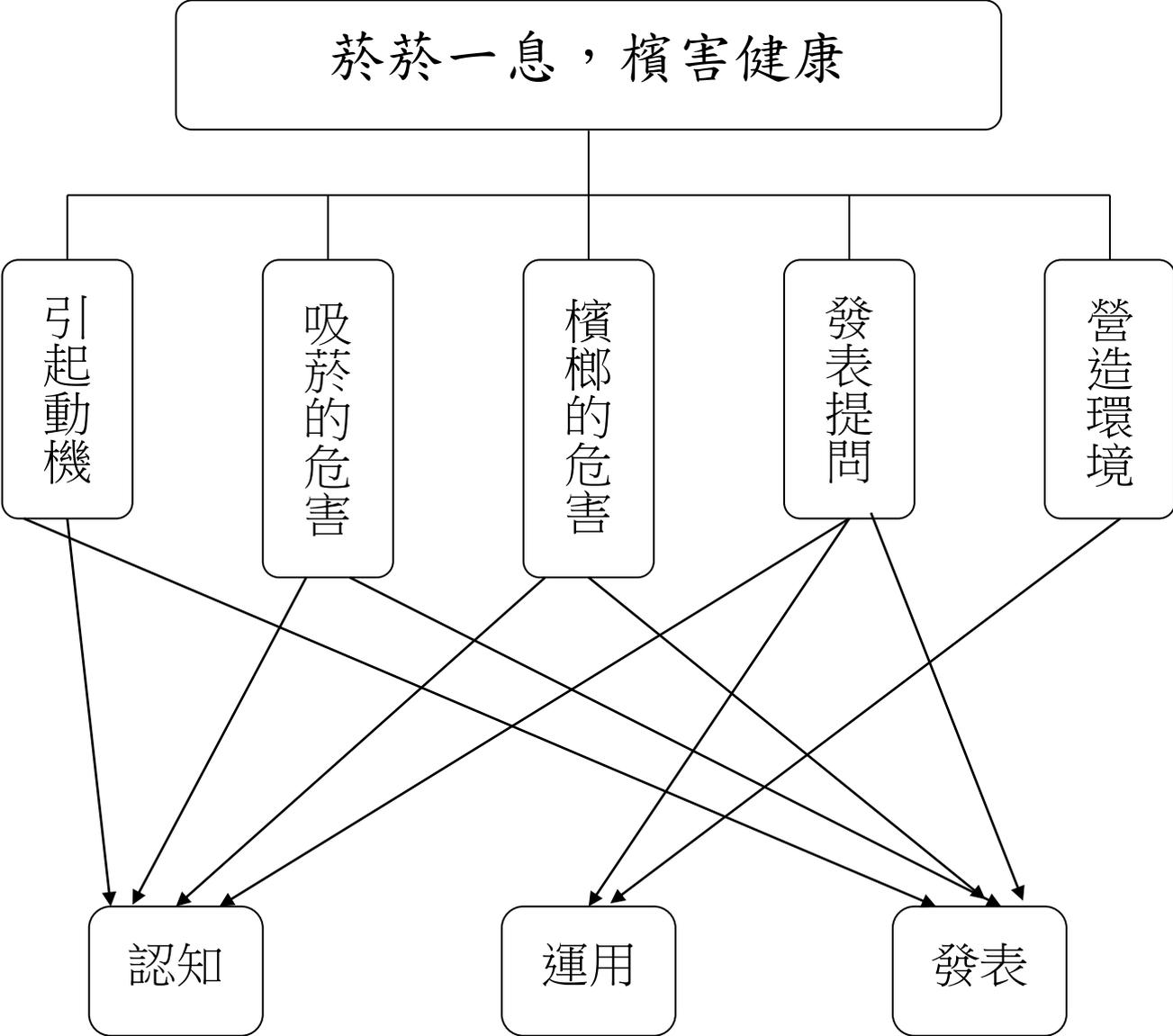
議題名稱	健康飲食~認識食物金字塔		
日期	108年11月6日	實施班級	三年乙班
簡述課程內容	1. 瞭解健康體位的定義。 2. 能夠了解並改善自己的生活及飲食方式。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	

# 菸菸一息，檳害健康

## 壹、設計理念

學生雖然不是吸菸的主要族群，但是卻很有可能成為二手菸的受害者，所以讓每個家庭成為無菸家庭，是一件刻不容緩之事。希望透過無菸拒檳的宣導，使學生能知道不抽菸、拒吸二手煙、嚼食檳榔，將能營造更優質的環境。

## 貳、主題架構圖



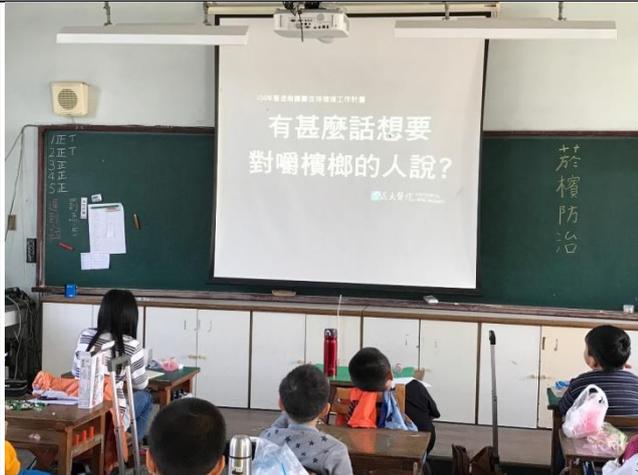
## 參、教學活動設計

### 菸害檳害防制教育課程教案設計

單元名稱	菸菸一息，檳害健康			教案設計者	黃士豪	
教材來源	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrLZcjfxzNc">https://www.youtube.com/watch?v=wrLZcjfxzNc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XML41M4oA0c">https://www.youtube.com/watch?v=XML41M4oA0c</a>	實施年級	四年級	教學時間	1節	
能力指標	<b>健體領域</b> 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。					
教學目標	1. 瞭解抽菸的害處。 2. 瞭解嚼食檳榔的害處。 3. 能夠將拒菸拒檳的概念落實到生活中。					
教材分析	經老師初步調查，班上四年級的學生雖然沒有人會抽菸、嚼檳榔，但是家人中還是有少數人有嚼檳榔的習慣，更多的是抽菸的家人。因此本次教學從學童相關的健康、家庭概念以及簡單的菸檳害的知識著手，並奠基於學生過去關於「健康」、「家庭」的概念，期待我們的學童能夠理解菸檳對健康的危害，將拒菸拒檳的觀念根植心中，並且向上影響家人。					
教學資源	電腦、投影機					
教 學 流 程						
能力指標	教 學 活 動			教學資源	時	評量方式

<p><b>壹、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師拿出正常的肺臟與吸菸過後的肺臟圖片展示給學生看。並請學生猜猜看黑色肺臟的成因。</li> <li>2. 觀賞菸害防治錄影帶。</li> </ol>	<p>圖片 影片</p>	<p>10'</p>	<p>能專心觀賞影片。</p>
<p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動一：吸菸危害知多少？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你對吸菸者有什麼看法？</li> <li>(2) 你知道吸菸對身體造成哪些危害？</li> </ol> </li> <li>2. 介紹香菸中的成分</li> <li>3. 由老師講解吸菸的危害：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 對本身的危害。</li> <li>(2) 孕婦吸菸對胎兒及嬰兒的危害。</li> <li>(3) 二手煙。</li> </ol> </li> </ol>		<p>10'</p>	<p>能熱烈參與討論</p>
<p><b>活動二：嚼食檳榔危害知多少？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師拿出因嚼食檳榔導致口腔癌的圖片展示給學生看。</li> <li>2. 觀賞拒食檳榔的錄影帶。</li> <li>3. 教師提問：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你對嚼食檳榔者有什麼看法？</li> <li>(2) 你知道嚼食檳榔對身體造成哪些危害？</li> </ol> </li> <li>4. 介紹檳榔中的成分</li> <li>5. 由老師講解嚼食檳榔的危害。</li> </ol>	<p>圖片 影片</p>	<p>10' , 5'</p>	<p>能專心觀賞影片。 能熱烈參與討論</p>
<p><b>活動三、營造無菸無檳榔環境</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 對於抽菸、嚼食檳榔的人，我們應該怎麼做？</li> <li>(2) 如果家人或親戚朋友有人抽菸、嚼食檳榔，我們要怎麼做？</li> </ol> </li> <li>2. 教師講解：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 戒菸、不嚼食檳榔的好處。</li> <li>(2) 戒菸、不嚼食檳榔的方法。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>參、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生繪畫反菸海報(回家作業)。</li> <li>2. 作品展示。</li> </ol>		<p>5'</p>	<p>能熱烈參與討論</p>

## 臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	菸菸一息，檳害健康		
日期	108年11月4日	實施班級	四年甲班
簡述課程內容	1. 瞭解抽菸的害處。 2. 瞭解嚼食檳榔的害處。 3. 能夠將拒菸拒檳的概念落實到生活中。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
上課情形		上課情形	
			
上課情形		上課情形	

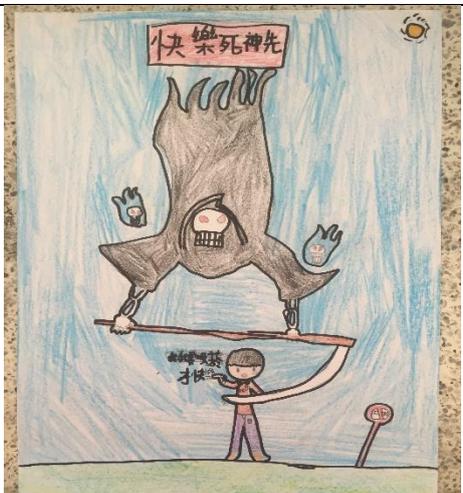
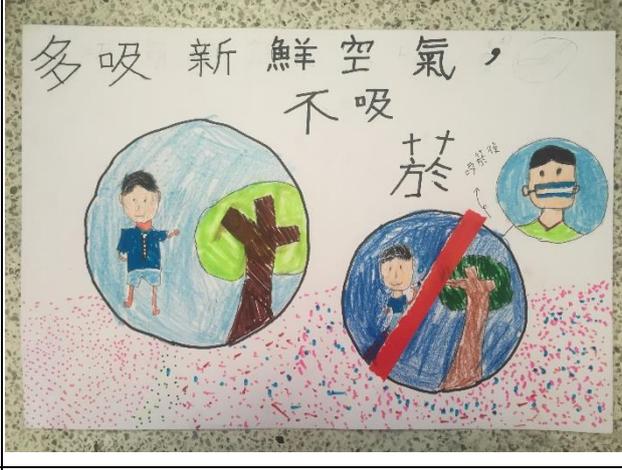
## 拒絕菸檳

單元名稱	拒絕菸檳		
教學者	林沁妮	教學時數	40分鐘
學習領域	健康與體育領域	教學對象	國小四年級學生
教材來源	1. 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 <a href="http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx">http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx</a> 2. 董氏基金會華文戒菸網 <a href="http://www.e-quit.org/">http://www.e-quit.org/</a> 3. 健康九九網站YouTube專屬頻道 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=1hH1flkZ5ug">http://www.youtube.com/watch?v=1hH1flkZ5ug</a> <a href="http://history.n.yam.com/liontravel/healthy/20130603/20130603530959.html">http://history.n.yam.com/liontravel/healthy/20130603/20130603530959.html</a>		
學生背景分析	1. 學生已有菸害防制的基本概念。 2. 學校每學期都有進行反毒及菸害防制及檳榔防制教育的宣導。		
教學資源	菸檳危害宣導品		
能力指標	環 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 健 5-2-4-9 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 健 7-2-5-9 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。		
單元目標	具體目標		
一、認知方面 1. 瞭解菸檳對人體的危害。 二、情意方面 1. 察覺並同意吸菸行為及嚼檳榔是危害自己的健康。 三、技能方面 1. 實踐在生活中遠離菸檳的行動。	1-1能說出吸菸和嚼檳榔對人體不同的器官所造成的傷害。 2-1 能認識吸菸和嚼檳榔的行為對個人健康造成的問題。 3-1能說出拒絕菸檳的具體辦法。		

教學目標	教學活動	時間	教學資源
	壹、 準備活動 一、 教師準備 教學PPT菸檳的危害、PPT菸害防制法、吸菸和嚼檳榔者的命運PPT。 二、 學生準備 紙、筆。		
	貳、 發展活動 <b>【引起動機】</b> 教師提問： 1. 拿出菸和檳榔，讓孩子們說一說對這兩者的想法。	5'	香菸和檳榔

-1	<p>&lt;活動一&gt;吸菸和嚼檳榔的害處</p> <p>一、吸菸對身體有什麼傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友吸菸對身體的影響。</li> <li>2. 教師利用PPT說明吸菸的立即傷害及長期傷害。</li> </ol> <p>二、嚼檳榔對身體有什麼傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友吸菸對身體的影響。</li> <li>2. 教師利用PPT說明吸菸的立即傷害及長期傷害。</li> </ol>	5'	PPT 菸檳 的危害
-2	<p>&lt;活動二&gt; 菸害防制法的認識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明菸害防制法的相關規定</li> <li>2. 認識菸害防制法的規定</li> <li>3. 歸納與自己切身相關的菸害防制法</li> <li>4. 讓小朋友知道戒菸專線，並覆誦一次</li> </ol>	10'	PPT 菸害 防制法
-1	<p>&lt;活動三&gt; 吸菸和嚼檳榔的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放吸菸者生病的影片，讓小朋友知道吸菸對肺部的影響。</li> <li>2. 播放嚼檳榔者生病的影片，讓小朋友知道嚼檳榔對口腔、菸喉及食道的影響。。</li> </ol>	10'	吸菸和嚼 檳榔者的 命運 PPT
-1	<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生對本節課程做一個回顧、概念歸納統整。</li> <li>2. 分組討論列出如何避免菸檳的危害。</li> </ol>	10'	

## 臺南市108學年度東興國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	拒菸拒檳		
日期	年 月 日	實施班級	四年乙班
簡述課程內容	1. 瞭解抽菸的害處。 2. 瞭解嚼食檳榔的害處。 3. 能夠將拒菸拒檳的概念落實到生活中。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input 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 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
	上課情形		
	上課情形		
	上課情形		
	上課情形		