

健康與體育學習領域教案

單元名稱	體位觀測站				
生活技能	認知	■ 做決定 ■ 批判思考 □ 解決問題			
	情意	■ 自我覺察 □ 情緒調適 □ 抗壓能力 ■ 自我監控 ■ 目標設定			
	技能	□ 同理心 □ 合作與團隊作業 □ 人際溝通能力 ■ 倡導能力 □ 協商能力 □ 拒絕技能			
設計者	白玉莊	教學對象	九年級學生	教學時間	45 分鐘
教學目標	一．了解體重代表的意義及對健康的重要。 二．建立對於體重的正確概念。 三．學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 四．分析自己的健康數據和生活型態。				
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。				
教學準備	一．設計中、英雙語學習單。 二．尋找引起學生動機相關網路圖片。				

節次	教學活動與內容	教學時間	教學資源	生活技能
	<p>1. 準備活動:</p> <p>(1) 欣賞”改變看自己的角度”短片</p> <p>(2) (老師發下學習單), 計時 2 分鐘, 讓孩子寫下對自己的看法, 再計時 2 分鐘, 請要好的同學或老師寫下對自己外型看法。讓孩子省思, 你看到了甚麼? 你看自己的角度和別人看自己是否相同?</p> <p>問: 你對你自己的體型滿意嗎?</p> <p>問: 那在你們心目中理想體型是怎麼樣?</p> <p>女生前凸後翹、天使臉孔魔鬼身材; 男生8 塊肌人魚線! 這樣…真的是健康的嗎?</p> <p>在網路上找圖, 內容是世界名畫主角, 但當我們使用電腦修圖技術, 美感是否存在? 看七張電腦修圖前、後的世界名畫, 思考以下幾個問題:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 修圖後主角們都有了纖細的身形和豐滿上圍, 但真的好看嗎? 2. 修圖前、修圖後怎麼樣的身形是比較健康的? <p>2. 發展活動</p> <p>【健康身型澄清】</p> <p>看完剛剛圖片, 覺得修圖後世界名畫中的女生美麗、性感嗎? 那健康情形呢?</p> <p>從觀看過程中所發出的狀聲詞得知, 不少同學覺得: 噁~太瘦~像骷髏! 圖中修圖後女性 BMI 值應屬於過輕的程度! 那…你們又是如何看待自己的身型呢? (發下學習單 2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請圈出你認為自己屬於的體型 Please circle the body shape that you think you are. 2. 現實生活中, 你的體型是如何呢? (教導孩子計算 BMI 值) How about your body shape actually? 3. 你平時最常做的運動是? What kind of sports do you play often? 4. 如何維持自己健康的體位: How does Arina maintain her healthy and beautiful body shape? <p>4. 量測體脂肪</p> <p>介紹體脂機原理並用體脂機量測孩子的體脂肪</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>1 5 分</p>	<p>網路線 電腦</p> <p>學習單 計時器</p> <p>投影機 圖組</p> <p>學習單</p> <p>計算機</p>	<p>自我察覺 批判思考</p> <p>批判思考 自我察覺</p> <p>自我監控 自我察覺 做決定 目標設定 分組活動</p>

	<p>4. 綜合活動</p> <p>【總結課程】</p> <p>無論體型如何，學會喜歡自己，是很重要的事。以喜歡自己為前提，將健康生活融入自己的家庭生活規劃，思考有沒有更健康的可能性？健康是一輩子的資產，關心自己與家人的健康，學習客觀了解自己與家人的身形，並規劃自己與家人的健康活動與飲食。</p> <p>【預告下次課程】</p> <p>下次上課我們會探討體脂肪量測出來的結果，是肥胖、或是正常亦或太瘦，而這數據對你的健康分別會造成什麼樣的影響？暴食症、厭食症等等都是可能會發生的結果，下周將學習如何量測腰臀圍，計算腰臀比，請預習下次上課章節。</p>	5 分	課本	
--	---	-----	----	--

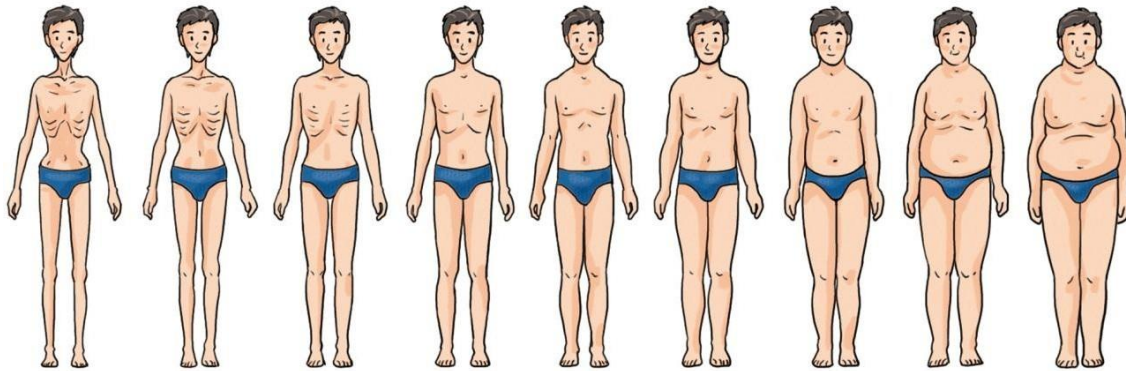
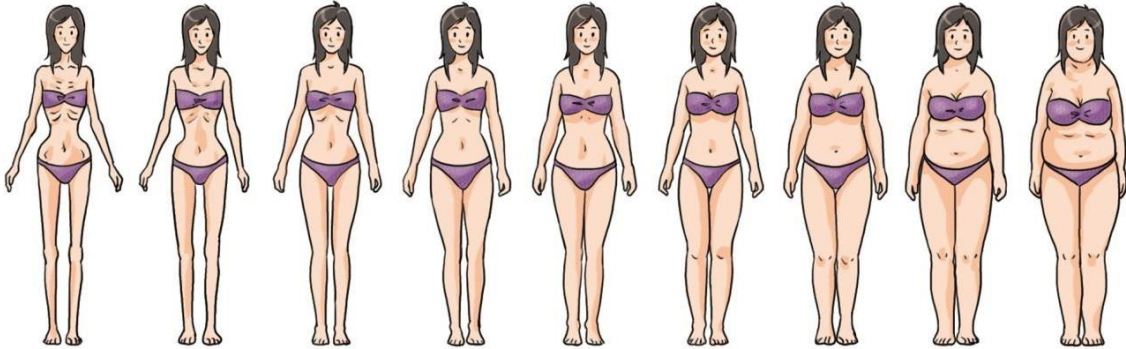
Number : _____ Name : _____

Grade 1-2 Class : _____

請用藍筆圈出你認為自己屬於的體型。用紅筆圈出你的理想體型

Please circle the body shape that you think you are by blue pen.

Circle the body shape that you think your ideal body type would be by red pen.



你體型的理想型是受到甚麼因素的影響: _____

你的理想型與你認為自己屬於的體型是否有差異? 1.是 2.否 (請圈選，並依圈選回答下題)

1.兩者若相同，你有做甚麼事情，讓自己繼續維持理想型嗎?

2.兩者若不相同，你有做甚麼事情，讓自己趨向理想型嗎?

你覺得如何維持健康的體位: What do you think how to maintain your healthy and beautiful body shape?

你平時最常做的運動是?

What kind of sports do you play often ?

