



參加組別：國小教案組

主 題：健康快樂跟我走

融入領域：健康與體育、綜合活動、電腦課程

作者姓名：陳柏宏、蘇惠瑛、謝明娟

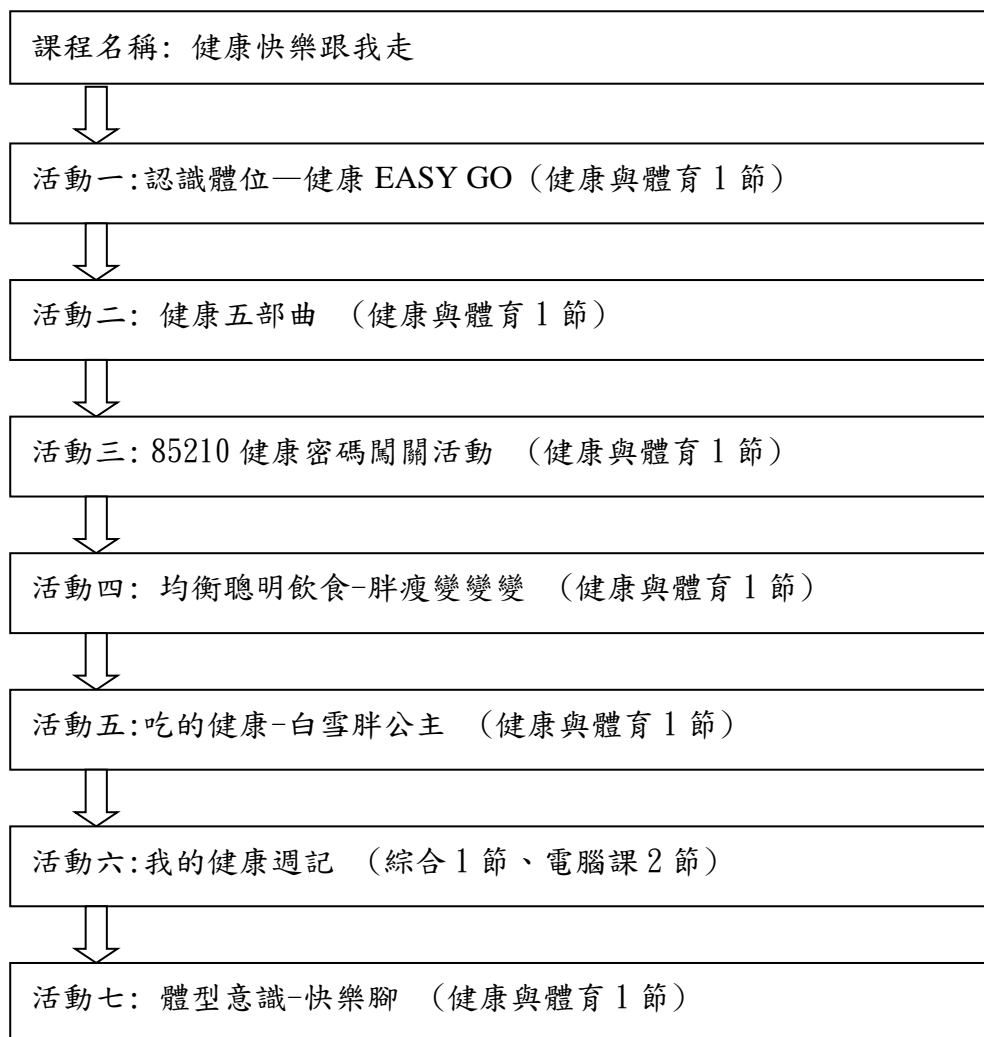
服務學校：台南市北門區蚵寮國民小學

教材統整的課程地圖

融入改編教材名稱:南一出版社四上健康與體育教材、康軒出版社四上綜合活動教材、四上電腦課程教材。

融入改編教材單元: 健康與體育第 1 單元做自己的主人、第 2 單元快樂動起來，綜合活動第 1 單元自我探索，電腦課程我是小導演

教學時間: 健康與體育 6 節、綜合活動 1 節、電腦 2 節。



健康體位融入學校經營暨領域教學模組說明表

請將健康體位融入學校經營暨領域教學模組競賽之設計的理念作法及成效依下列要點簡述：

作品名稱：健康快樂跟我走 編號： (學校單位無填寫編號)

設計背景：(活動動機或目的)

為促進學童達到「健康體位」並養成生活好習慣，讓學童透過教學活動實際參與規劃自己的一日作息，並透過闖關活動，從做中學，寓教於樂，進而了解體認 85210 的意涵，並將規劃一日作息的結果與運用數位相機做記錄，並透過電腦軟體以「我的健康週記」記錄參與活動的歷程，以及體位的變化，使學童朝向健康體位的目標，另外告訴小朋友除了要有健康體位之外，還要對自己有信心、發覺自己的價值，每一個人都有自己的特質並不需要和別人一樣。

設計策略：(按請依照評審指標中之指標分別敘述創新歷程、實施方式以及不斷改進的方法等)

- 1.活動一「認識體位」計算 BMI 指數時，以透過 scratch 製作的 BMI 程式，因有動畫與互動效果更能比使用計算機程式更能吸引學童注意力。
- 2.活動三「85210 健康密碼闖關活動」中透過闖關活動，學生除了瞭解了 85210 的意涵，也透過實際的體能活動達到了運動的目的，從做中學，也寓教於樂。
- 3.活動五「吃的健康-白雪胖公主」，透過「搶救健康王國遊戲」與「白雪胖公主」動畫短片的欣賞，讓學童歸納並分類出哪些屬於垃圾食物，哪些屬於有益健康的食物。
- 4.活動六「我的健康週記」中，學生透過相機記錄自己獲得健康的歷程，並製作成短片，透過分享與後設認知，認為自己該再做怎樣的努力讓自己獲得健康。
5. 活動七「體型意識-快樂腳」告訴孩子找出自己獨一無二的 Style，不要受別人的影響，『做自己 最耀眼』

活動成效：(請根據評審指標，說明創新成效)

學期初，學校與老師必須強制性規劃學童運動的時間與數量，每天需跳繩 200 下，但透過整個的學習歷程，學童理解了健康的重要，與理解 85210 的意涵，老師不用再逼著學生做運動，學生自己會規劃出自己的一日作息，並將運動的時間規劃於課間活動中與做記錄，於課後，也能主動拿著跳繩到操場做跳繩活動，學校端也每月為學童量身高體重並適時監控學童體位的變化，進而針對體位不良的學童提出適當的改善。

*自行繕打本表 (文字說明超過 6 頁為基準)

活動一名稱	認識體位—健康 EASY GO	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元目標	(一) 了解健康體位的定義。 (二) 會算出自己的 BMI 值。 (三) 探討如何促進健康的體位。		
教學方法	講述法、實際操作		
活動目標	教學過程	教材教具	備註
了解健康體位的定義	<p>一、 準備工作：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●老師先行準備：1.身高、體重測量紀錄表 2.教學簡報 3. BMI 指數計算程式 4.BMI 學習單一 5.健康檢核表 <p>二、活動過程：</p> <p>活動一：什麼是 BMI (10 分鐘)</p> <p>班上量完身高體重後，很想知道自己是不是符合標準、健不健康」，可以根據自己的身高、體重，算出身體質量指數 BMI(Body Mass Index)值</p> <p>BMI 值的計算方式：</p> $BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2 \text{(公尺)}$ <p>活動二：計算「身體質量指數 BMI (15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生於學習單中填入自己的身高、體重資料。 2.利用 BMI 指數計算程式算出自己的身體質量指數 BMI。 3. 對照教學簡報表格(兒童與青少年肥胖定義)，讓學童找出自己是哪一類型的體位？體重過重、體重過輕或體重適中。 <p>活動三：我該如何促進健康的體位 (85210)(15 分鐘)</p>	<p>健康 EASY GO 教學簡報一</p> <p>BMI 指數計算程式</p> <p>BMI_kles.sb (需安裝 scratch 程式)</p> <p>BMI 學習單一</p>	
會算出自己的 BMI 值。			

<p>探討如何促進健康的體位。</p>	<p>1.85210(保我 210)促進健康體位的五大核心能力 數字意義： 8--每天睡滿 8 小時 5--天天 5 蔬果（3 份蔬菜+2 份水果） 2--四電(看電視、打電動、玩電腦、講電話)使用時間少於 2 小時 1--每 1 天運動達到 30 分鐘，一個禮拜七天共 210 分鐘 0--喝 0 熱量的白開水（減少高糖份、高油脂飲食）</p> <p>2. 回家作業，請學生記錄健康檢核表</p>	<p>健康 EASY GO 教學簡報二</p> <p>健康檢核表</p>	
---------------------	---	--------------------------------------	--

●參考資料來源：行政院衛生署國民健康局

BMI(身體質量指數)學習單

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

年級：_____ 班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

兒童與青少年肥胖定義

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3

1. 依據我的年齡，健康的 BMI 範圍為：_____
2. 我的身高：_____公分，也就是_____公尺(1公分=0.01公尺)
3. 我的體重：_____公斤
4. 知道 BMI 的計算方法，使用 BMI 程式算出自己的 BMI：_____
5. 由你的 BMI，查上表，可以發現我的體位是_____

(體重適中、體重過輕、體重過重或肥胖)
6. 我該如何達到健康的 BMI 範圍

(如體重過輕可多吃健康食物、體重過重可增加適當的運動量、天天五蔬果)

促進健康體位的 五大核心能力

維持良好體位全校目標
(保我210)

健康檢核表 ___年___班 座號：___ 姓名：_____

請你把每天所做的活動記錄下來，檢查自己有沒有做到促進健康體位的

五大核心能力，並在□中打✓

	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
 睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 天天 5 蔬果	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 四電少於 2	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 天天運動 30 分鐘	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
 白開水 1500CC	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
統計	<input type="checkbox"/> 全部都有做到 <input type="checkbox"/> 大部分有做到 <input type="checkbox"/> 少部分有做到						

活動二名稱	健康五部曲	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元目標	1.了解自己的健康狀況（進行前測） 2.學習促進健康體位的方法		
教學方法	問卷前測、海報教學、分享、學習單		
活動目標	教學過程	教材教具	備註
了解自己的健康狀況	<p>一、準備工作：</p> <p>1.老師先行準備問卷、學習單。 2.教師事先蒐集主題相關海報資料。</p> <p>二、活動過程：</p> <p>活動一：了解自己的健康狀況（15 分鐘）</p> <p>1.讓學童填寫問卷。 2.老師綜合班上問卷資料結果並分享。</p>	問卷 學習單 海報	
學習促進健康體位的方法	<p>活動二：健康五部曲（15 分鐘）</p> <p>1.老師利用海報和學生進行「如何促進健康體位的方法」的課程。</p> <p>（1）睡飽（每天睡足 8 小時） （2）多喝水（每天喝足白開水 1500cc） （3）運動（天天運動 30 分鐘） （4）少電（每天課後看電視、玩電動、打電腦、用電話時間低於 2 小時） （5）高纖（天天五蔬果）</p> <p>2.根據五個健康方法，讓學生分享自己可以實踐的方式。</p>	五大核心海報（附件）	資料來源
了解促進健康體位的方法	<p>三、結束活動：（10 分鐘）</p> <p>1.完成學習單「記憶大考驗-健康五部曲」</p>	學習單	

我的健康問卷大調查

班級：___年___班___號 姓名：_____

你已經正確認識體位了，現在要請你根據平常的生活習慣，完成下面的問卷大調查。

項 目	目標達成狀況(根據實際情形打✓)			實際做到程度
	經常做到	有時做到	從沒做到	
1.睡飽飽 (每天睡足 8 小時)				你都睡【 】小時
2.多喝水 (每天喝足白開水 1500cc)				你都喝【 】瓶 600cc 的白開水
3.多運動 (天天運動 30 分鐘)				你都運動【 】分 鐘
4.少電 (每天課後看電視、玩 電動、打電腦、用電話 時間低於 2 小時)				你用到電力約 【 】小時
4.高纖 (天天五蔬果)				你吃【 】種蔬菜 和水果

你覺得哪一項做得最棒：_____

你覺得哪一項還要再加油：_____

記憶大考驗-健康五部曲

班級：___年___班___號 姓名：_____

你已經知道如何促進健康體位的方法，現在就考考你，到底還記得多少，請
根

據題目回答問題。

(1) 睡飽篇

- 1.每天要睡滿(6,7,8)小時，才能精神好、表現好。(圈出正確答案)
- 2.睡覺時會分泌(生長激素,維生素,褪黑激素)，讓小孩長高，修補細胞損傷，在晚上(10-12點,11-3點,12-4點)分泌最多。(圈出正確答案)
- 3.如何才能睡飽飽，把正確的打✓。

<input type="checkbox"/> 培養良好且規律的睡眠習慣	<input type="checkbox"/> 放假天可以放鬆心情，晚點睡
<input type="checkbox"/> 書讀完再去睡覺	<input type="checkbox"/> 9點以前上床睡覺
<input type="checkbox"/> 睡前避免看電視、打電腦	<input type="checkbox"/> 跟著家人的習慣晚睡
<input type="checkbox"/> 適度生活規範	<input type="checkbox"/> 教導規律的讀書習慣、安排時間

(2) 喝水篇

- 1.每天要喝(1000,1500,2000)cc的(白開水,飲料,都可以)。(圈出正確

答案)

- 2.()午餐附餐不提供含糖飲料，但是可以用含糖飲料獎勵學生。(是非題)
- 3.喝水秘訣一二前四後，把正確的答案塗上顏色。

起床後	上課前	放學後	運動後
睡覺前	洗澡後	出門前	吃飯後

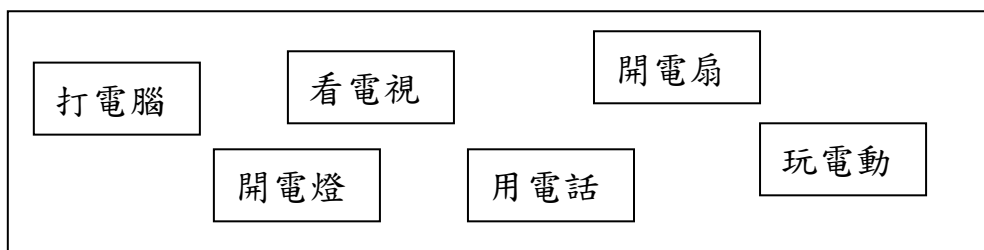
(3) 運動篇

- 1.每天要運動(100,60,30)分鐘，才能快樂、長高、變聰明。(圈出正確答案)
- 2.()運動時會分泌腦內啡，心情會變好。(是非題)
- 3.()運動時會增加促進人際關係的腦波，讓人起爭執。(是非題)

4. () 多元刺激的運動會增加腦神經的連結。(是非題)
5. () 中低強度的運動會刺激長高，例如：追趕跑跳碰。(是非題)
6. () 長時間、過量的訓練，才會長更高。(是非題)

(4) 少電篇

1. 四電少於2，「四電」是指哪4種，每天少於2小時，把正確的答案塗上顏色。



2. 請你跟我這樣做，讓身體更健康，把正確的做法打✓。

- 下課十分鐘動態遊戲和運動
- 學校電腦加銀幕暫歇軟體
- 下課上網查資料，善加利用時間
- 發展有趣的運動
- 減少久坐，下課離開座位，走出教室，遠望、休息和伸展
- 看電視增加知識，要坐下來專心看

(5) 高纖篇

1. 天天要吃 (5, 4, 3) 種蔬菜和水果，才能刪熱量。(圈出正確答案)
2. 吃東西要 (狼吞虎嚥，細嚼慢嚥)，不吃垃圾食物，每餐 (7分, 9分, 8分) 飽。(圈出正確答案)
3. 用餐時間要滿 (30分, 20分, 60分) 鐘。(圈出正確答案)
4. 哪些是「午餐蔬菜吃光光」的好方法，把正確的打✓。
 - 想吃就吃，不喜歡吃的蔬菜就不吃
 - 要吃足量多色的蔬菜
 - 午餐的蔬菜每種都吃，但份量少一些
 - 吃光蔬菜才可以出去玩
 - 用一拳半大小的盛勺裝量

恭喜你終於完成了，期許你能成為最棒的健康體位小達人。

健康體位教育之

五大 核心能力



睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 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
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



健康體位教育之

五大 核心能力

喝足
白開水

每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)



充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機 (直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子
為 _____cc，那你要喝_____杯才
能達到 1500 cc呢？



教育部



國立陽明大學



● 學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

經常喝開水、減少喝飲料

人體不可缺少水



白開水



飲料

喝水秘訣 - 二前四後

出門前



上課前



起床後



運動後



放學後



洗澡後



健康體位教育之

五大 核心能力

天天運動 30分

瘦	下	去
3 運動三三三 疾病刪刪刪	6 舞動人生 每天活動60分鐘	7 爬起來
<ul style="list-style-type: none">一次持續30分鐘一週三天慢跑強度，心跳沒輕鬆說話會喘強度的運動	<ul style="list-style-type: none">每天累積60分鐘一週七天快走強度，可說話唱歌會喘強度的運動	<ul style="list-style-type: none">減少每天久坐時間看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時
體育課運動30分 假日運動30分	每天多走3000步 晨光課間運動30分	近距離用眼30分 戶外望遠伸展10分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波 α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



教育部



國立陽明大學



學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

健康體位教育之

五大 核心能力

四電少於2



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜

四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘



一天少於2小時



3010好視力

近距用眼30分鐘
望遠休息10分鐘



中斷短距離用眼
戶外望遠伸展
活動60分鐘

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



教育部



國立陽明大學



學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

健康體位教育之

五大 核心能力

天天5蔬果



100大卡熱量的飲食 少吃100大卡

- 1：一杯水（少喝一份 250 cc 含糖飲料）
- 3：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- 5：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- 1/3杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜之蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



教育部



國立陽明大學



● 學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

活動三名稱	85210 健康密碼闖關活動	活動對象	國小四年級
活動地點	操場	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元目標	1. 了解 85210 健促口號的意涵。 2. 透過闖關遊戲活動，確實達到運動目的，促進身體健康的效果。		
教學方法	1. 講述法 2. 操作法 3. 闖關遊戲活動		
活動目標	教學過程	教材教具	備註
	<p>二、準備工作：</p> <p>●老師先行準備：</p> 1.85210 標語 2.蔬果造型玩具 3.請學生攜帶跳繩(或準備兩組跳繩) 4.照相機 5.學習單 <p>二、活動過程：</p> <p>活動一：85210 意涵的解說(5 分鐘)</p> 1. 標語牌複習85210的意涵 8:每天睡滿8小時 5:天天五蔬果 2:四電少於2 210:每天運動30分鐘，一週共210分鐘 0:喝足白開水 <p>活動二：闖關活動(25 分鐘)</p> 1. 老師先示範操作一次各關闖關方法 2. 第一關8:各站分起點與目的地，到目的地，原地繞圈8次後並說出標語”每天睡滿8小時”，再回起點。 第二關5:一次攜帶一個蔬果玩具，來回跑，拿5蔬果，共跑5次，於最後一次並讀出標語”天天五蔬果”，再折回起點。 第三關210:，到目的地跳繩30下，完成後並讀出標語”天天運動三十分鐘” 第四關0:拿礦泉水寶特瓶到目的地並讀出標語”每天喝足白開水” 第五關2拿”四電少於2”標語，比出YA手勢並拍照，完成闖關遊戲 3. 學生示範操作	<p>標語牌</p> <p>照相機</p>	

	4. 兩兩一組分組比，完成後發榮譽卡一張 活動三：填寫學習單(10分鐘) 1. 發下學習單，填寫	學習單	
--	--	-----	--

「85210」健康密碼活動學習單

_____年_____班_____

小朋友你能解出「85210」健康密碼嗎?請在下面問句中填上或畫上各個數字代表的意義分別是什麼?

8 的意義	5 的意義	2 的意義
210 的意義	0 的意義	老師認證與評語

小朋友相信你已經解出促進身體健康的密碼了，為了健康希望你每天都能身體力行，祝你天天健康、快樂。

活動四名稱	均衡聰明飲食—胖瘦變變變	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元目標	1.了解體重與飲食間的關係 2.能明白體重過重或過輕對健康的影響 3.能知道正確的飲食習慣及原則		
教學方法			
活動目標	教學過程	教材教具	備註
了解體重與飲食間的關係	三、準備工作： ●老師先行準備：1.全班的體重資料 2.食物的六大分類資料 3.飲食號誌燈的分類資料 二、活動過程： 活動一：了解自己的體重是否過重或過輕（15 分鐘） 1.讓學童來說說看，覺得自己是哪一類型的身材？過重？過輕？或適中？ 2.老師說明健康體重的意義： 體重太輕—導致發育不良 體重太重—容易引發新雪管疾病和代謝疾病等。 3.老師強調學生可以透過時常量體重來隨時注意自己體重的變化，保持健康。	相關資料網頁	
能明白體重過重或過輕對健康的影響			
能知道正確的飲食習慣及原則	活動二：均衡聰明飲食（25 分鐘） 1.老師透過電子白板先將六大類的食物和各類食物的營養功能複習一下 2.老師再利用電子白板將紅燈、綠燈、黃燈區的食物特性說明一下 3.老師拿出各種食物卡，請學生依據自己對熱量的判斷，將食物依據紅燈、綠燈、黃燈的特性來分類 4.老師再次強調：飲食是決定體重的重大因素之一，所以可以透過正確、均衡的飲食來維持適中的體重，達到健康的目的 5.請學生依據檢核表，完成一周飲食的紀錄單，無論在家裡或學校都能養成學生自我檢核飲食的好習慣	各種食物卡	

	<p>四、延伸活動：</p> <ul style="list-style-type: none">●透過學校營養師來校宣導「天天五蔬果，疾病遠離我」，「少油、少鹽、少糖、多纖維-健康飲食、聰明保健」，讓學生對均衡聰明飲食有更加的體認和了解，進而願意養成不偏食的健康好習慣		
--	---	--	--

- 參考資料來源：董氏基金會-食品營養特區；食品資訊網-兒童資訊網

少鹽、少糖、多纖維一天的健康檢核表

請你把每天三餐吃的食物記下來，檢查自己有沒有做到均衡飲食的進食

原則，並在□中打✓

__年__班 座號：__ 姓名：__

	我的早餐		我的午餐		我的晚餐	
	五穀根 莖類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	五穀根 莖類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	五穀根 莖類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	水果類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	水果類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	水果類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	蔬菜類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	蔬菜類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	蔬菜類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	奶類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	奶類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	奶類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	蛋豆魚 肉類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	蛋豆魚 肉類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	蛋豆魚 肉類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	油脂類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	油脂類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	油脂類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
統計	六大類	<input type="checkbox"/> 大多符合 <input type="checkbox"/> 大多不符合	六大類	<input type="checkbox"/> 大多符合 <input type="checkbox"/> 大多不符合	六大類	<input type="checkbox"/> 大多符合 <input type="checkbox"/> 大多不符合

活動五名稱	白雪胖公主	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元 目標	1.能說出垃圾食物的定義。 2.能知道什麼是垃圾食物。 3.能了解什麼樣的食物會被歸類於垃圾食物。 4.能知道垃圾食物與疾病的關聯性。 5.體會到自己的飲食習慣為自己身體所帶來的影響。 6.反省自己的飲食習慣。		
教學 方法			
活動目標	教學過程	教材教具	備註
	四、準備工作： ●老師先行準備： 1. 搶救健康王國遊戲 2. 白雪胖公主.swf 3. 垃圾食物與健康的關聯.ppt 4. 營養教育【垃圾食物】學習單 二、活動過程： 活動一：搶救健康王國(10 分鐘) 老師提供搶救健康王國遊戲，透過搶救健康王國遊戲，讓學生能知道生活中有哪些是屬於垃圾食物。 遊戲網址如下： http://health.edu.tw/health/upload/modules/food/game05/ 活動二：白雪胖公主(15 分鐘) 從白雪公主和小矮人變胖的事件中，了解什麼是垃圾食物，也明白多吃垃圾食物的壞處。 1. 什麼是垃圾食物? 垃圾食物定義:不健康或者僅含少量營養物質的食品，常見的垃圾食品包括：漢堡、披薩、糖果、碳酸飲料、馬鈴薯片、薯條以及鹽漬品等。 2. 垃圾食物與疾病有哪些關聯性? 引導學生去思考，食與健康之間的關係 活動三：填寫學習單(15 分鐘)	搶救健康王國遊戲.swf 白雪胖公主.swf 垃圾食物與健康的關聯.ppt 白雪胖公主	

	<p>營養教育【垃圾食物】學習單</p> <ol style="list-style-type: none">1.白雪公主吃了哪些垃圾食物才變成胖公主2.怎樣的飲食習慣會讓你更健康	學習單	
--	---	-----	--

台南市北門區蚵寮國民小學

營養教育【垃圾食物】學習單

__年__班 姓名_____

*小朋友看完『白雪公主』影片後，請回答下面的問題，看看你有多厲害喔！

1. 白雪公主吃了哪些垃圾食物才變成胖公主呢？

【可複選】

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 蛋糕 | <input type="checkbox"/> 炸薯條 | <input type="checkbox"/> 汽水 |
| <input type="checkbox"/> 糖果 | <input type="checkbox"/> 冰淇淋 | <input type="checkbox"/> 餅乾 |
| <input type="checkbox"/> 可樂 | <input type="checkbox"/> 巧克力 | <input type="checkbox"/> 甜甜圈 |

2. 吃了太多的垃圾食物對身體健康有什麼影響？

【可複選】

- 肥胖 容易生病

3. 你有沒有吃垃圾食物？

- 常常 偶爾 沒有

4. 你覺得怎樣的飲食習慣會讓你更健康？



5. 請寫出或畫出白雪公主是怎樣變回原來的美麗和健康？

活動六名稱	我的健康週記	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	120 分鐘
活動人數	13 人		
單元目標	1. 能根據自己一日作息做出個別專屬的運動規劃圖。 2. 會利用威力導演、繪聲繪影、photostory 紀錄「我的健康週記」。		
教學方法			
活動目標	教學過程	教材教具	備註
	<p>五、準備工作：</p> <p>●老師先行準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.圖畫紙 2.照相機 3. 學生五秒內的一天生活.flv <p>二、活動過程：</p> <p>活動一：我愛運動(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放有關於小朋友一天生活的影片(學生五秒內的一天生活.flv)，或口述小朋友一天生活的流水帳。 2.將影片所述內容的活動由學生舉手說出剛才有講到的活動。 3.影片中欠缺維持身體健康的什麼活動？ 體育活動 <p>活動二：體育活動種類(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提問體育活動有哪些種類？ 2.我們可以從網路上知道哪些體育活動的資訊？能從哪些網站上取得？ 3.說出你還知道哪些體育活動資訊。 <p>活動三：一日或一周運動規劃圖(20分鐘)</p> <p>老師提供圖畫紙，規劃出一天之中運動的時間，並付諸實行。</p> <p>活動一：我的健康週記(80 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 以相機記錄每星期同學運動執行進度，老師指定資訊長或分組幫同學拍攝每週 	<p>學生五秒內的一天生活.flv</p> <p>討論發表</p> <p>圖畫紙</p>	

	<p>課間活動同學參與運動的情形，作為我的健康週記數位說故事的素材。</p> <p>3. 利用威力導演、繪聲繪影或 photostory 紀錄「我的健康週記」影片。</p>	照相機	
--	--	-----	--

活動七名稱	體型意識	活動對象	國小四年級
活動地點	教室	活動時間	40 分鐘
活動人數	13 人		
單元	1.了解自己的體型意識		
目標	2.學習欣賞自己的體型		
教學方法	講述法、價值澄清法		
活動目標	教學過程	教材教具	備註
了解自己的體型意識 學習欣賞自己的體型。	<p>六、準備工作：</p> <p>●老師先行準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明星圖 2. 體型意識教學簡報 3. 快樂腳影片 <p>二、活動過程：</p> <p>活動一：大明星集合（10 分鐘） 以電子白板或簡報展示小朋友所找到的明星圖片數張。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問小朋友為什麼認為這些明星最「美」。 2.教導小朋友，美的定義有分成「主觀」和「客觀」。 <p>主觀：社會風氣，唐朝豐腴、現代瘦即是美 客觀：健康就是美！判斷標準 BMI、身高體重對照表</p> <p>活動二：了解自己的體型意識（15 分鐘） 引導小朋友維持健康體位，是為了自己的身體健康著想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問小朋友，有沒有人覺得自己太瘦或是太胖，小朋友經過自己算出他們的 BMI，並找出自己的體位何在，而擁有「健康體位」就是最美的，請 BMI 值在正常範圍的小朋友給自己鼓勵，一起大聲說：「我是最健康的」、「我是最美的」 <p>活動三：『快樂腳--做自己，最耀眼』（15 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師播放快樂腳影片，找出自己獨一無二的 Style，做自己最美 2.讓學童找出自己最喜歡的身體部位，說出 	<p>明星圖</p> <p>體型意識教學簡報</p> <p>快樂腳影片</p>	

	<p>自己畫出的身體部位任何 3 個以上正向的感覺</p> <p>3.教師綜合說明，自己身體的任何一部份都有正向的部分，例如：手指修長、體型適中，學習多欣賞自己身體的優點。</p> <p>4.學習單「我可愛的身體」</p> <p>告訴孩子找出自己獨一無二的 Style，不要受別人的影響，『做自己 最耀眼』</p> <p>*告訴小朋友除了要有健康體位，還要對自己有自信、發覺自己的價值，並不需要和別人一樣。</p> <p>事實上那些明星之所以會被大家喜歡，是因為他們擁有自己的優點和建立出自己的特色，而並不只是因為他們擁有纖細的身材。</p>	學習單	
--	---	-----	--

『快樂腳--做自己，最耀眼』

我可愛的身體

班級：___年___班___號 姓名：_____

孩子找出自己獨一無二的 Style，各位同學讓我們來看看，我們可愛的身體有哪些優點呢？找出我最喜歡的身體部位，例如：腳掌、頭髮並說出三個理由



我最喜歡自己_____

因為 1. _____

2. _____

3. _____

在下面的框框畫出你最喜歡的身體部位