

生活技能 融入健康體位教學

健康體位特攻隊

國小版 / 教學手冊





序

世界衛生組織倡議，推動以技能為基礎的健康教育（Skills-based health education）是促進學童與教職員健康的有效策略。生活技能的定義為「使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出」。

為落實校園健康促進工作，衛生福利部（前行政院衛生署）及教育部前於 2006 年共同出版「生活技能在健康教學上的應用」，透過加強生活技能方面的教學，統合健康促進學校計畫推動，使國小及國中學生面對不同生活情境，能採取及時而適切的處置，逐步養成健康生活的能力。

為強化推動健康體位的生活技能教學，以及推動國小、國中及高中職學生的健康體位管理，於 2017 年至 2018 年衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署再邀集專家學者及健康教育專業師資群，針對這三階段的年齡層分別設計以生活技能為核心之健康體位教學模組，規劃健康飲食、身體活動及健康體位三大面向的教學單元，提供課程教案及教材資源，以作為教師進行教學的參考。除此之外，在此模組中亦特別規劃了健康體位相關活動，配合生活技能課程的教學，協助學校營造有益健康體位管理的整體氛圍，建立支持性的環境。

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任。衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署將持續合作，結合健康促進學校的推展，將生活技能融入健康體位之教材模組推廣至全國各級學校，期盼透過實施此教材模組及健康促進的活動，提供指引和資源，與地方政府及學校共同協力培養學生的健康素養，幫助學生認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣；建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境；使其有足夠的能力落實健康生活型態，維持健康體位以促進健康。

衛生福利部國民健康署署長

2018 年 11 月

序

促進孩童健康一直是世界衛生組織重要目標，教育部與衛生福利部（前行政院衛生署）於 2002 年開始，合力推動「健康促進學校計畫」，將健康體位列為補助各學制推動健康促進學校計畫的必選議題，至目前全國國小與高中職學校，皆加入推動健康促進學校計畫。教育部國民及學前教育署在健康促進學校計畫推展過程，透過政府各單位合作推動、專家學者輔導網絡、學校教學與家長推動，由健康教學的改變，將健康融入日常生活中建立學童良好生活型態。而生活技能教學除了與十二年國教接軌，更以強化學校整合健康教育教學與學校活動效能，增進學生健康生活技能與健康素養。

教師的角色與功能已不能再如過去般，僅僅是提供訊息者及指導者，其必須轉換成提供服務者、參與者，亦是一個能力的引發者。衛生福利部國民健康署今發展以生活技能為核心之健康體位教學教材，結合健康促進學校健康體位議題，針對國小、國中及高中職三階段學生，編製「生活技能融入健康體位教學教材」，此分階段教材工具，可以幫助教學現場老師直接應用於課程教學中，期透過學校教學及活動的推展，使學生能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，落實健康行為。

促進孩童健康是世界衛生組織重要的目標，感謝衛生福利部國民健康署一直以實際行動持續支持建塑學童健康環境，以結盟中央、地方與學校體系共同推動健康政策，感謝國立交通大學牛玉珍助理教授，集結各方師資依不同學制對象編列本教材，期望在各界的努力與合作下，讓我們的學童能在更多元輕鬆的學習課程中，將健康素養及技能融入內化，進而落實於日常生活，讓健康身體成為學童學習成長的基石。

教育部國民及學前教育署代理署長 許麗娟

2018 年 11 月



用心讓健康茁壯

兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率，因此，透過健康教育科目的教學，將生活技能融入健康體位的教學歷程，讓學生建立足夠的能力，在面對相關問題時，能做合適的決定，產生真正的健康行動，落實健康的生活型態。

生活技能融入健康體位教材模組主要依據十二年國民基本教育之核心素養為規劃內涵，其中，在自主行動面向的項目，學得系統思考與解決問題的素養，配合健康與體育領域課綱及其於各階段的教學，以生活技能為教學策略，營造自動改變的歷程，引發學生參與學習的動機及建立價值觀；設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決；塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程，使學生學習解決自己健康問題的能力，建立健康體位相關的生活型態。

此教材模組針對國小、國中及高中職三階段的年齡層分別設計之，內容包括教學手冊、教學投影片及學生手冊。依據健康與體育領域學習重點，生活技能融入之學習目標，建立飲食、運動及健康體位三大面向的教學單元。除此之外，特別設計了相連結的活動，配合教師在使用此教材的過程中，幫助學校營造有益健康體位相關的整體氛圍。

感謝本團隊協助編輯，更感謝所有試教老師到校教學及提供教材使用後的建議事項，作為滾動式編修教材最重要的參考依據。期望透過此生活技能融入健康體位之教材模組，幫助現場健康教育老師應用在實際的教學中，建立學生的健康素養，使其有能力落實健康體位相關的各項行為，促進其健康。

國立交通大學衛生保健組助理教授 牛玉珍 謹誌

2018 年 11 月

目錄

生活技能 融入健康體位教學

健康體位特攻隊

國小版

06 壹、理論篇

- 06 一、以健康促進學校模式推動健康體位
- 08 二、強化健康體位的生活技能教學

13 貳、課程教學篇

- 13 一、手冊使用與說明
- 15 二、課程大綱
- 17 三、教案設計
 - 17 【單元一】：前進健康體位
 - 27 【單元二】：少油少糖增健康
 - 42 【單元三】：身體動動ABC

55 參、校園活動篇

- 55 【活動一】：多元均衡飲食我最行
- 60 【活動二】：健康吃聰明選

66 肆、教材資源篇



壹、理論篇

一、以健康促進學校模式推動健康體位

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任；藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態，建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境。

(一)健康促進的定義

1986年渥太華健康促進憲章中提出「健康的生活環境(Setting for health)」，強調建立實務工作的聯絡網及計畫來創造健康的生活環境。1995年起，世界衛生組織以「學校應該是一個健康的生活環境」的理念，將健康促進的概念融入學校衛生工作，積極倡導及推動健康促進學校。

1996年，世界衛生組織西太平洋區署將健康促進學校定義為「學校社區成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康」。於1998年，世界衛生組織則將健康促進學校定義為「一所學校能持續增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。

在世界衛生組織的健康促進潮流下，健康促進學校計畫開始受到歐美國家的重視，我國也於2001年，由教育部提出學校健康促進計畫，緊接著衛生福利部(前行政院衛生署)也在2002年提出學校健康營造計畫，其精神與內涵是希望透過整體環境營造學校健康，建立「學校—家庭—社區」之夥伴關係。藉由夥伴關係建立之可行策略，透過相關組織，規劃長期合作模式，確立需求與資源，落實社區課程教育，並透過社區參與，達到學生以及社區整體健康。

(二)健康促進學校的特色

對學校而言，照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的責任十分重要，必須採取一種包容全校人員健康、需求和能妥切運用各項促進健康機會的策略。一所學校必須能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。因此，健康促進學校具備以下之特色(WHO, 1998)：

1. 結合健康和教育的行政人員、教師、教師聯盟、學生、父母、健康服務提供者及社區領導者，共同努力使學校成為健康處所。



2. 努力提供健康的環境，健康教學和健康服務，並結合學校和社區的發展計畫，提供員工健康促進計畫，營養及食品安全計畫、體育休閒活動的機會、提供心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。
3. 實施尊重個人福祉與個人尊嚴的政策，提供多種管道的成功機會，並且感謝個人的努力與成就。
4. 同時促進學生、學校人員、家庭和社區人員的健康，並和社區領導者共同努力，幫助他們了解社區的作法，協助建立與社區合作的能力。
5. 努力去促進學校人員、家庭和社區的健康。健康促進校園強調整體的健康及全面的健康促進，依世界衛生組織架構倡導學校應包含：學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能及健康服務等六大範疇。

(三)健康促進學校的六大範疇

WHO健康促進學校的六大範疇—WHO建議健康促進學校可從六大範疇，來推動學校師生之健康，說明如下：

1. 學校衛生政策

組成工作組織，評估學校自己的健康問題、社區需求、政策的方向，訂定學校健康政策。

2. 學校物質環境

學校物質環境泛指校園內房舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造。學校藉由控制和改善環境中可能對人體健康有害的因素以促進教職員生的健康狀態，並且提供適合教師教學及學生學習的良好環境。

3. 學校社會環境

面對不同年齡層的對象，學校除了提供知識的學習外，亦須教導如何與人相處、從群體生活中培養自信等，並視需要調整學校作息，營造重視全人健康的環境，以形成支持性社會網路。

4. 社區關係

社區關係是指學校與家長、政府機構、地方健康服務機構或社區組織間的聯繫狀況。社區意識逐漸覺醒，在教育機會人人均等，學校社區化、社區學校化及社區總體營造的政策領導下，健康促進學校與社區機構或人員建立夥伴關係，以共同營造健康校園。



5. 個人健康技能

透過健康相關課程及訓練，教導學生對健康促進的認知、採取正向的健康行為，進而提升個人健康技能和生活品質。

6. 健康服務

健康服務是藉由健康檢查與觀察、調查與篩檢的過程掌握師生健康狀態，進而採取適當措施，以協助其獲得健康最佳狀態的一系列服務。

(四)健康體位與營養教育

學校健康促進計畫內容涵蓋了6大議題：菸癮防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)及全民健保(含用藥安全)共6大項，本教案則著重於健康體位及營養教育做較為深入的介紹與教學。

我國在由開發中國家邁向已開發國家的路程上，國民所得增加，生活水準提高，由早期的營養不良，演變為現在的營養過剩及不均，以致於各種慢性疾病有日益增加的趨勢。生活方式及飲食習慣若沒有積極改善，再加上未建立正確之飲食營養知識，則肥胖、心血管疾病等罹患率勢必升高，為求國人身體之健康，體重控制已是重要的衛生政策。教導兒童與青少年正確的健康體位很重要，要降低肥胖及慢性疾病之罹患率，飲食的改善是當前重要方法之一，飲食控制加上適當的運動，可使體重控制更為有效。缺乏正確的營養觀念及飲食習慣，加上外食次數的增加，是造成飲食不均衡之原因，所以，營養教育亦包含在內。另外「紙片人」問題也應注意，青少年皆有愛美的天性，期望有模特兒般纖細的身材，造成減重風氣盛行，減肥花招層出不窮，但多數誇大其詞，無科學根據，常造成學生錯誤觀念，甚至由於不當減肥而對身體健康造成影響。因此，過瘦、不當減肥、暴食或厭食的議題，也很重要。

為有效改善師生健康體位問題，必須由問題評估開始，再透過健康促進學校之六大範疇，確實落實健康政策之制定、創造支持性的學校環境、實施技能本位的健康教學、建置完善的健康服務系統，並協助與社區建立聯盟關係，最後期望逐步解決健康體位議題，提升學生教育成就之表現。

二、強化健康體位的生活技能教學

(一)生活技能的定義(WHO, 2003)

使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制。有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。



(二) 生活技能的教學步驟

1. 概念形成：啟發學生於認知層面能理解、態度層面能接受生活技能的概念與重要性。
2. 概念演練：安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為。
3. 概念維持：引導學生思考真實生活中可以舉一反三的情境有哪些？如何應用於真實生活情境中，讓技能建立後能深化為健康行為模式。



(三) 生活技能的教學原則

實施上述「生活技能」為導向的健康教育課程教學，學習的主體應是學生積極主動參與，教學活動必須強調互動式/參與式之教學策略運用，其原則包括：

1. 營造自動改變的歷程，引發學生參與學習動機及建立價值觀。
2. 設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決。
3. 塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程。

(四) 十四項生活技能內涵說明

1. 生活技能內涵：

人與自己 (適應和自我管理能力)	人與人 (溝通與人際交往能力)	人與社會 (決策與批判思維能力)
(1) 自我覺察 (2) 情緒調適 (3) 抗壓能力 (4) 自我管理與監控	(5) 自我肯定 (6) 同理心 (7) 人際溝通 (8) 協商技能 (9) 有效拒絕	(10) 批判性思考 (11) 解決問題 (12) 作決定 (13) 目標設定 (14) 倡議宣導

2. 生活技能說明：

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力 (人與自己)	1. 自我覺察	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。 ● 幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、有效溝通和培養同理心所必須具備的先決條件。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 探索自己的內在想法。 (1) 我現在是怎麼想的？ (2) 這個想法，讓我產生什麼情緒？ (3) 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ (4) 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力 (人與自己)	2. 情緒調適	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力對情緒做出適當的反應。 ● 讓我們能夠適時的反應我們的情緒、避免負面情緒持續影響生理及心理的健康。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 分辨愉快和不愉快情緒。 ● 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒。 ● 用適當的方法來宣洩情緒。 ● 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等。 ● 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等。 ● 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談。
	3. 抗壓能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠認知我們生活中壓力的來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。 ● 讓我們能夠調節壓力、避免壓力所造成的負面效果，如枯燥、厭煩、精疲力盡、神經質和行為的改變。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 減少壓力的負面影響。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 勇敢面對壓力。 (2) 嘗試改變自己的想法。 (3) 學習放鬆自己。 (4) 尋求社會支持。 ● 妥善解決或減輕壓力。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 確認壓力的來源。 (2) 分析壓力形成的原因。 (3) 列出減少壓力負面影響的方法。 (4) 評估後果極可能遭遇到的困難。 (5) 決定採行的方法，訂定行動計畫。 (6) 檢討與再實行。
	4. 自我管理與監控	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、心理和環境健康。 ● 能夠讓我們日復一日維持有益健康的決定，以達到長期健康和安適的目標。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 選擇一項待改進的習慣。 (2) 訂定改變的目標。 (3) 擬訂執行計畫及獎勵方式。 (4) 簽訂契約。 (5) 確實執行並填寫紀錄卡。
溝通與人際交往能力 (人與人)	5. 自我肯定	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力清楚有信心地詮釋一個人的想法，或個人權益、有信心，並且不會否定別人的個人權益。 ● 能夠讓人們採取行動以取得最大的利益，能夠爭取而不會感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表情誠懇自信。 ● 態度謙虛有理。 ● 語氣溫和堅定。
	6. 同理心	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。 ● 這可幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應、且提昇我們的正向社會互動能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解別人的感覺並設身處地為人著想。 ● 能夠瞭解別人的情緒。 ● 察覺別人未說出的顧慮和情感並做出反應。 ● 表現出瞭解他人情緒背後的真正原因。



類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
溝通與人際交往能力 (人與人)	7. 人際溝通	<ul style="list-style-type: none"> ● 無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。 ● 讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 用關心的眼神注視對方。 ● 專注傾聽，保持微笑的表情。 ● 適當的肢體表情。 ● 適時提出問題。
	8. 協商技能	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議或訂立合約，這也包括了妥協、給予和取得的能力。 ● 幫助我們迎合和滿足對方的需求且能關心彼此的利益，在工作上或與人合作時，這是非常重要的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 決定立場：清楚表達自己所想要的。 (2) 考慮推測：同理對方的想法。 (3) 協商前談判：再次肯定自己的意願。 (4) 初步協商：提出彼此可以接受的決定。
	9. 有效拒絕	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠有效的拒絕別人，且能避免造成彼此的困擾。 ● 讓我們能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切，這是能成功和他人共事時的一項關鍵因素。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。 ● 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。 ● 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。 ● 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。 ● 拒絕時，最常使用的方法有 <ol style="list-style-type: none"> (1) 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。 (2) 找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 (3) 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 (4) 自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 (5) 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
決策與批判性思維能力 (人與社會)	10. 批判性思考	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。 ● 幫助我們釐清、認知和處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如媒體和同儕壓力。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 懷疑一下(質疑)。 (2) 想一下(反省)。 (3) 打聽一下(解放)。 (4) 我決定了(重建)。

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
決策與批判思維能力 (人與社會)	11. 解決問題	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題或情境的過程(例如問題的診斷)、能採取行動將現況與預期結果間的差距拉近,對其他情境發展出對應原則。 ● 讓我們能夠建設性的處理生活中所面對的各種問題。 	(1) 確定問題所在。 (2) 分析形成這個問題的原因。 (3) 提出解決問題的方案。 (4) 分析各個解決方案的阻力和助力。 (5) 選擇可行的方法做做看。 (6) 檢討後再實行。
	12. 做決定	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力從多項選擇中,依照做決定的流程做出決定,而從這些選擇可能會產生特定的結果,做建設性的決定或對將來是最佳的選擇。 	(1) 先確定你必須作決定。 (2) 提出所有可能的選擇。 (3) 列出所有選擇的優缺點。 (4) 做出決定。 (5) 評價決定的好與不好?
	13. 目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定就是確立自己生命價值之所在,根據自己的專長與能力,善用自己的時間,然後規劃出短期、中期及長期目標。 ● 能讓個人投注有限的內外在資源,於設定優先的事務,得以增加成功的機率。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定五要素。 (1) Simple---具體易懂。 (2) Measurable---可測量的。 (3) Achievable---可達成的。 (4) Realistic---具有實際性。 (5) Timed---有時間期限。
	14. 倡議宣導	<ul style="list-style-type: none"> ● 為增進群體的健康,能以具體事例表明自己促進健康的立場,並使用人際溝通的技巧展現出對健康行為的影響力。 	(1) 非常清楚的促進健康立場。 (2) 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場。 (3) 對目標聽眾高度了解(聽眾的觀點、興趣與先備知識)。 (4) 對於立場表達出熱烈強烈地相信。

(資料參考：生活技能在健康教學上的應用，郭鐘隆，2006)



貳、課程教學篇

一、手冊使用與說明

《健康體位特攻隊》教學手冊是專為國小學校實施健康體位課程教學所研發的，協助教師有效開展健康體位的課題，提升學生健康知識、態度與生活技能，以達到促進健康體位的目標。

(一) 「課程教學篇」內容

1. 【課程大綱】

呈現本教學模組三個單元課程內容架構，包括單元與活動名稱、教學對象、時間、學習目標/生活技能融入，以及12年國教健體領域學習重點-「健康教育」學習表現與學習內容對應等。

2. 【教案設計】

呈現本教學模組三個單元的教學流程與教材的內容，詳盡地說明各教學活動的目標、時間、課前準備、活動流程，以及運用的簡報、學習單、生活技能動畫等教材，以及評量實施與方法等。於部分教學活動加註【教學叮嚀】提供建議，以協助順利進行教學。

(二) 教學配合說明

1. 為增進健康促進學校健康體位議題與生活技能教學知能，請教師於教學備課時，請參閱本手冊【壹、理論篇】有關一、以健康促進學校模式推動健康體位與二、強化健康體位的生活技能教學的內容。
2. 配合本教學模組另設計「學生手冊」，以作為學生健康體位課前預習、上課學習與課後作業的主要教材。
3. 為增加教學活潑與提高學習動機，建議運用多種學生分組的方法，如拼圖法、小組遊戲競賽法等，讓學生間有更多的合作互動。另於進行學生問答時，輔以自動抽號碼之相關軟體程式，增加課程刺激感與吸引力。
4. 依據十二年基本國民教育健康與體育領域課綱，生活技能融入教學經由國小、國中、高中職不同學習階段的健康教育、健康與護理課程中循序



漸進、連續不斷地引導學習，並能牽引類化到不同的健康學習主題。本模組生活技能教學透過學生生活情境脈絡引導，進行概念形成、演練與維持的學習，但因教學時間限制，每項生活技能教學活動為 20-30 分鐘。為增加健康體位生活技能教學效果，建議學校配合本教學模組實施，與依據健康促進學校健康體位工作推動，配合體育課教學與延伸規劃校園、家庭與社區相關活動，以落實健康生活的實踐。建議活動方式與內容請參閱本手冊【參、校園活動篇】說明。

5. 本手冊【肆、教材資源篇】提供健康體位相關的教學資源，含網站、單張、海報、手冊與數位媒材等，作為教師教學參考。



二、課程大綱

課程主題	健康體位特攻隊		
教學對象	國小四年級學生		
單元名稱 (節數/時間)	教學活動	學習目標/ 生活技能融入	12 年國教健體領域學習重點
單元一 前進健康 體位 (1 節／ 40 分鐘)	活動一 我的健康 體位	1-1-1 藉由自我覺察技能的引導，以建立健康體位的正確認知與態度。	學習表現： 1b-II-1 認識健康技能和生活對維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。 學習內容： Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察。 Da-II-1 良好衛生習慣的建立。
	活動二 健康觀測 站	1-1-2 能仿照演練自我覺察技能，以探究個人飲食和運動狀況與感受。	
單元二 少油少糖 增健康 (2 節／ 80 分鐘)	活動一 健康飲食，我決定	1-2-1 能仿照演練作決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。	學習表現： 1b-II-1 認識健康技能和生活對維護的重要性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。
	【活動二】 健康飲食，我做到	1-2-2 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。	

			<p>學習內容：</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視及行為的維持。</p>
<p>單元三 身體動動 ABC (1 節／ 40 分鐘)</p>	<p>活動一 活力指數 再升級</p>	<p>1-3-1 能仿照演練目標設定技能，以設定個人規律身體活動的具體目標。</p>	<p>學習表現：</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活對維護的重要性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>
	<p>活動二 自主管理 我最讚</p>	<p>1-3-2 能仿照演練自我管理與監控的技能，以成功執行規律身體活動行動。</p>	<p>學習內容：</p> <p>Da-II-1 良好衛生習慣的建立。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視及行為的維持。</p>



三、教案設計

【單元一】：前進健康體位

(一)設計理念

隨著家庭結構、生活型態及飲食習慣的改變，肥胖及其相關慢性病，是現今世界各國的重要健康課題。根據相關研究指出兒童肥胖是導致成人肥胖的主要原因，兒童肥胖可能導致的健康問題，包括早發性糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病等。另外，體重過輕也是不容忽視的問題，過輕會降低身體對疾病的抵抗力，也可能會導致生長遲緩，因此從小建立健康體位的概念，養成良好的飲食和運動習慣，才能有效預防因體重過輕、過重或肥胖所造成的健康問題。

本單元課程活動設計藉由自我覺察技能，檢視認知體位及實際體位的差異，透過自我檢視與他人的觀察，覺察飲食和運動狀況，了解健康吃、快樂動對健康體位的重要性。

(二)教學目標轉化

12 年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b- II -1 認識健康技能和生活對維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。	1-1-1 藉由自我覺察技能的引導，以建立健康體位的正確認知與態度。 1-1-2 能仿照演練自我覺察技能，以探究個人飲食和運動狀況與感受。
學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察。 Da - II -1 良好衛生習慣的建立。	

(三)教學時間：1 節/40 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源
 - (1) 教學簡報：
 - 「我的健康體位」ppt(附件 1-1-1)
 - 「健康觀測站」ppt(附件 1-1-2)
 - (2) 學習單：
 - 「我的健康體位-自我覺察」學習單(附件 1-2-1)
 - 「健康觀測站-自我覺察」學習單(附件 1-2-2)
 - (3) 影音媒體
 - 「生活技能(一)：健康我最行-自我覺察」動畫(附件 1-3-1)
3. 準備計算機(各組一台)。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「一、好體位-健康體型觀念與生活型態」(P5-8)之內容
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P5「健康想一想(1)：想要「好」身材」問題
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

(五)教學活動設計

【活動一】我的健康體位 (1-1-1；20 分鐘)

1. 概念形成(5 分鐘)—「我的健康體位」ppt(1-2)

- (1) 教師說明健康小劇場情境：「曉莉的姐姐喜歡看偶像劇，她很羨慕女主角窈窕的身材，常常喊著要減肥，也會告訴曉莉胖不好看，要她跟著一起減。但是曉莉覺得自己的身材還好...」。

【教學叮嚀】為增加情境的吸引力，簡報提供聲音旁白檔案可以播放，或建議教師可以課前安排學生根據情境內容進行角色扮演。

- (2) 教師詢問：你認為什麼樣的身體是「好」身材？(請 2-3 位學生，有男



生、女生，各說說看對男生與女生「好」身材的想法)。

- (3) 學生回答，教師回饋：大家都會有自己想像「好」的身材的樣子，但到底這樣的想法是否適切？會不會有問題？是值得大家更仔細想想和討論的。

2.概念演練(10 分)－「我的健康體位」ppt(3-7)

- (1) 教師請學生依據課前完成的「健康想一想(1)：想要「好」身材」問題的內容，進行分組討論以下題目：

【教學叮嚀】若學生討論時間限制，活動可以調整為教師引導全班團體討論以下問題，以學生舉手發表、補充方式(詢問其他同學有無其他看法)，教師最後統整學生的觀點與意見。

- 你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？
 - 你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？
 - 你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如何？。
- (2) 各組把組員的討論內容記錄下來，派代表報告結果。
- (3) 教師歸納根據學生討論意見，並以 ppt 簡報說明健康體型觀、根據身高與體重來了解符合自己的健康體位、不良體位對健康的影響等。配合學生手冊「一、好體位-健康體型觀念與生活型態」(P5-8)之內容。

3.概念維持(5 分)－「我的健康體位」ppt(8)

- (1) 教師引導學生個別填寫「我的健康體位」學習單。
- 以計算機計算 BMI 計算，並進一步分析自己的體位是哪一類型(肥胖過重、正常或過輕。)
 - 想一想：
 - 還沒有計算 BMI 是多少的時候，我覺得自己的身材如何？
 - 計算我的 BMI 數值之後，我知道自己的身材如何？
 - 你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？
 - 現在請說說看，對自己的身材體型的看法是什麼？
- (2) 請 2-3 位學生分享，教師統整：健康體位的概念就是在於身高和體重之間達到合適的平衡點，不要過度追求不健康的身材，而造成身心健康的影響。

【活動二】健康觀測站 (1-1-2；20 分鐘)

1.概念形成(8 分鐘)－「健康觀測站」ppt(1-5)

- (1) 教師說明：曉莉下課坐在教室，不出去運動與阿寶放學買炸雞排配奶



茶的情境，提問：你們是否有跟曉莉或阿寶一樣的習慣嗎？

(2) 學生自由回答。

【教學叮嚀】為增加情境的吸引力，簡報提供聲音旁白檔案可以播放，或建議教師可以課前安排學生根據情境內容進行角色扮演。

(3) 教師播放「生活技能（一）：健康我最行-自我覺察」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明當面對自己的健康習慣的時候，透過自我覺察的歷程：我現在是怎麼想的？→這個想法，讓我產生什麼情緒？→這個想法，讓我覺得我應該做什麼？

2.概念演練(8分)－「健康觀測站」ppt(6-7)

(1) 進行分組討論：

- ◆ 選擇如果我是曉莉或阿寶，進行討論。
- ◆ 對曉莉或阿寶的行為，你的看法是…。
- ◆ 這樣的看法，讓你有什麼情緒感受？
- ◆ 這個想法，讓你覺得應該做什麼？

(2) 各組報告討論結果。

(3) 教師歸納說明：如何讓體位更健康—均衡飲食與規律，強調飲食可以獲得熱量，運動會消耗熱量，兩者之間保持平衡→才能維持理想的體位。

3.概念維持(4分)－「健康觀測站」ppt(8)

- (1) 教師引導學生自我檢核「健康觀測站」的飲食與運動習慣情形，並回答了解自己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？
- (2) 請 1-2 位學生分享，教師結語：面對健康習慣時候可以運用自我覺察的思考，以了解健康體位對你的意義與價值，進而養成健康吃、快樂動的好習慣，邁向健康好體位的好生活。
- (3) 說明課後作業【親子健康互動區】，與家長共同完成拒絕含糖飲料的健康約定。



(六)附件

1. 教學簡報

附件 1-1-1 「我的健康體位」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>【單元一】前進健康體位</p> <p>活動一：我的健康體位</p> <p>藉由自我覺察技能 →以建立健康體位的正確認知與態度</p> <p>1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>健康小劇場</p> <p>曉莉的姐姐喜歡看偶像劇，她很羨慕女主角窈窕的身材，常常喊著要減肥，也會嫌曉莉太胖，要她跟著一起減。但是曉莉覺得自己的身材還好。</p> <p>劇場情境內容增加旁白聲音錄製</p> <p>噢~~我的身高138公分，體重36公斤，會太胖嗎？</p> <p>◎學生手冊P5-想要「好」身材。</p> <p>2</p>																																																																																																																													
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>我的健康體位-分組討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ●你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？ ●你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？ ●你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如何？ <p>◎學生手冊P5-想要「好」身材。</p> <p>3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>「瘦」不了的美麗！ -健康體型觀</p> <ul style="list-style-type: none"> ●男生強壯、女生纖細才是好的、美麗的，但是想一想，這些標準是真的嗎？ ●如果過度減肥可能會造成身體健康的傷害，還有自卑。 ●每個人符合健康的體型及體重並不相同，要學習接受自己的體型，要喜歡自己。 <p>◎學生手冊P6-健康小學堂(1)。</p> <p>4</p>																																																																																																																													
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>健康量一量！-健康體位</p> <p>根據身高與體重來了解符合自己的健康體位：</p> <p>身體質量指數 (BMI)</p> $\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$ <p>例如：曉莉(女生，10歲)身高138公分，體重36公斤 她的BMI是：$36 \div (1.38 \times 1.38) = 18.9$</p> <p>◎學生手冊P6-健康小學堂(1)。</p> <p>曉莉的BMI值</p> <p>5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>曉莉的BMI值18.9→正常範圍</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">年紀</th> <th colspan="4">男性</th> <th colspan="4">女性</th> </tr> <tr> <th>過輕</th> <th>正常範圍</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> <th>過輕</th> <th>正常範圍</th> <th>過重</th> <th>肥胖</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9.0</td> <td>14.3</td> <td>14.3-19.5</td> <td>19.5</td> <td>22.3</td> <td>14.0</td> <td>14.0-19.1</td> <td>19.1</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>9.5</td> <td>14.4</td> <td>14.4-19.7</td> <td>19.7</td> <td>22.5</td> <td>14.1</td> <td>14.1-19.3</td> <td>19.3</td> <td>21.6</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>14.5</td> <td>14.5-20.0</td> <td>20.0</td> <td>22.7</td> <td>14.3</td> <td>14.3-19.7</td> <td>19.7</td> <td>22.0</td> </tr> <tr> <td>10.5</td> <td>14.6</td> <td>14.6-20.3</td> <td>20.3</td> <td>22.9</td> <td>14.4</td> <td>14.4-20.1</td> <td>20.1</td> <td>22.3</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>14.8</td> <td>14.8-20.7</td> <td>20.7</td> <td>23.2</td> <td>14.7</td> <td>14.7-20.5</td> <td>20.5</td> <td>22.7</td> </tr> <tr> <td>11.5</td> <td>15.0</td> <td>15.0-21.0</td> <td>21.0</td> <td>23.5</td> <td>14.9</td> <td>14.9-20.9</td> <td>20.9</td> <td>23.1</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>15.2</td> <td>15.2-21.3</td> <td>21.3</td> <td>23.9</td> <td>15.2</td> <td>15.2-21.3</td> <td>21.3</td> <td>23.5</td> </tr> <tr> <td>12.5</td> <td>15.4</td> <td>15.4-21.5</td> <td>21.5</td> <td>24.2</td> <td>15.4</td> <td>15.4-21.6</td> <td>21.6</td> <td>23.9</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>15.7</td> <td>15.7-21.9</td> <td>21.9</td> <td>24.5</td> <td>15.7</td> <td>15.7-21.9</td> <td>21.9</td> <td>24.3</td> </tr> <tr> <td>13.5</td> <td>16.0</td> <td>16.0-22.2</td> <td>22.2</td> <td>24.8</td> <td>16.0</td> <td>16.0-22.2</td> <td>22.2</td> <td>24.6</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>16.3</td> <td>16.3-22.5</td> <td>22.5</td> <td>25.0</td> <td>16.3</td> <td>16.3-22.5</td> <td>22.5</td> <td>24.9</td> </tr> <tr> <td>14.5</td> <td>16.6</td> <td>16.6-22.7</td> <td>22.7</td> <td>25.2</td> <td>16.5</td> <td>16.5-22.7</td> <td>22.7</td> <td>25.1</td> </tr> </tbody> </table> <p>◎學生手冊P6-健康小學堂(1)。</p> <p>6</p>	年紀	男性				女性				過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖	9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3	9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6	10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0	10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3	11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7	11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1	12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5	12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9	13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3	13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6	14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9	14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
年紀	男性				女性																																																																																																																									
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖																																																																																																																						
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3																																																																																																																						
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6																																																																																																																						
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0																																																																																																																						
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3																																																																																																																						
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7																																																																																																																						
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1																																																																																																																						
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5																																																																																																																						
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9																																																																																																																						
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3																																																																																																																						
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6																																																																																																																						
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9																																																																																																																						
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1																																																																																																																						
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>過胖過瘦都不好—體位對健康的影響</p> <p>體重過輕 若飲食不均衡造成的體重過輕，可能有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。</p> <p>體重過重或肥胖 小時候胖，長大還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。</p> <p>「過輕」、「過重」或「肥胖」有什麼不好？對健康會造成什麼危害？</p> <p>◎學生手冊P7-健康小學堂(1)。</p> <p>7</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>我的健康體位</p> <p>動手算-自己的身體質量指數(BMI)</p> <p>小朋友，了解自己的體位以後，請想一想。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 還沒有計算BMI是多少的時候，我覺得自己的身材如何？ 2) 計算我的BMI數值之後，我知道自己的身材如何？ 3) 你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？ 4) 現在請說說看，對自己的身材體型的看法是什麼？ <p>◎學生手冊P26-學習單1-2-1。</p> <p>8</p>																																																																																																																													

附件 1-1-2 「健康觀測站」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>【單元一】前進健康體位</p> <p>活動二：健康觀測站</p> <p>演練自我覺察技能 →以探究個人飲食和運動狀況與感受。</p> <p>1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>健康觀測站</p> <p>奇怪，妳下課怎麼都坐在教室~~都不出去到運動場動一動...</p> <p>曉莉</p> <p>阿寶</p> <p>對話內容增加旁白聲音錄製</p> <p>哪有？你才奇怪，每次放學都要買炸雞排配奶茶...</p> <p>2</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>因為我肚子餓，而且太好吃了嘛！</p> <p>對話內容增加旁白聲音錄製</p> <p>是喔~我是因為上課很累，所以想在教室休息，但像我們天天吃，又不愛動，這樣好嗎...</p> <p>3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>播放 「生活技能（一）： 健康我最行-自我覺察」動畫</p> <p>4</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位特攻隊</p> <p>當面對自己的健康習慣的時候 自我覺察有哪些歷程...</p> <ul style="list-style-type: none"> 我現在是怎麼想的？ (影片情境)天阿，原來我有好多不健康的習慣耶~，那我要怎麼辦阿？ 這個想法，讓我產生什麼情緒？ (影片情境)很擔心自己的身體狀況會變差？ 這個想法，讓我覺得我應該做什麼？ (影片情境)今天終於知道自己做得不夠好的健康行為有那些，為了健康我應該要開始改變了！ <p>5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>健康觀測站-分組討論</p> <p>□曉莉：下課坐在教室~~都不出去運動 □阿寶：放學買炸雞排配奶茶</p> <p>選擇如果我是曉莉或阿寶，進行討論</p> <ul style="list-style-type: none"> 對曉莉或阿寶的行為，你的看法是... 這樣的看法，讓你有什麼情緒感受？ 這個想法，讓你覺得應該做什麼？ <p>6</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>如何讓體位更健康—均衡飲食與規律</p> <p>飲食可以獲得熱量 運動會消耗熱量</p> <p>吃進的熱量 > 消耗的熱量</p> <p>吃進的熱量 < 消耗的熱量</p> <p>吃進的熱量 = 消耗的熱量</p> <p>學生手冊P8-均衡飲食與規律運動。</p> <p>7</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>健康觀測站 檢核自己的健康習慣</p> <p>經常做到😊 偶爾做到😐 很少做到😞</p> <ol style="list-style-type: none"> 不吃油炸食品(如：炸雞、薯條.....) 不喝含糖飲料(如：可樂、奶茶.....) 不吃零食(如：糖果、餅乾、.....) 天天吃蔬菜、水果 每天有喝1.5-2杯乳品及1湯匙堅果 常常喝白開水 每天到戶外身體活動或運動 <p>了解自己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？</p> <p>學生手冊P27-學習單1-2-2。</p> <p>8</p>



學習單

附件 1-2-1 「我的健康體位-自我覺察」學習單

我的健康體位

1. 動手算-自己的身體質量指數(BMI)

體重(公斤)
身高(公尺) × 身高(公尺)

我的性別：_____ 我的年齡：_____

我目前的體重：_____公斤

我的身高：_____公分=_____公尺

我的身體質量指數(BMI)=_____

我屬於_____體位

※可以上網到「學生健康自主管理網站」<http://action.cybers.tw/> 輸入身高、體重，進行 BMI 的檢測分析。

2.小朋友，了解自己的體位以後，請想一想。

(1)當我還沒有計算BMI是多少的時候，我覺得自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(2)當我計算我的BMI數值之後，我知道自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(3)你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？_____

(4)現在請你說說看，你對自己的身材體型的看法是什麼？

附件 1-2-2 「健康觀測站-自我覺察」學習單

健康觀測站

檢核自己的健康習慣...	經常做到 😊 偶爾做到 😐 很少做到 ☹️
一、不吃油炸食品(如：炸雞、薯條.....)	😊 😐 ☹️
二、不喝含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂.....)	😊 😐 ☹️
三、不吃零食(如：糖果、餅乾、.....)	😊 😐 ☹️
四、天天吃蔬菜、水果	😊 😐 ☹️
五、每天有喝 1.5-2 杯乳品及 1 湯匙堅果	😊 😐 ☹️
六、常常喝白開水	😊 😐 ☹️
七、每天到戶外身體活動或運動	😊 😐 ☹️
🧠 了解自己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？	

【親子健康互動區】

專家指出：小朋友常喝含糖飲料，不僅容易喝下多餘糖分熱量及各種添加物，喝的越多生長激素分泌就越不足，會影響身高發育，提醒家長應避免提供含糖飲料給孩子。請家長與小朋友共同完成拒絕含糖飲料的健康約定：



健康約定

🧠 我可以做： _____ (家長簽名 _____)

🧠 我可以做： _____ (小朋友簽名 _____)



3. 影音媒體

附件 1-3-1 【生活技能(一)】健康我最行 - 自我覺察 (動畫)

老師上課的時候給我們檢核了自己的生活習慣，我的結果是這樣的...

「健康」與「生活習慣」是息息相關的喔！快來檢查看看自己的生活習慣吧！

以下各題，若答「是」，請在 ☐ 打 ☒

- | | |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 很少喝牛奶 | <input type="checkbox"/> 7. 壓力大的時候，會想要大吃大喝 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2. 喜歡吃炸雞、薯條 | <input checked="" type="checkbox"/> 8. 常常熬夜晚睡覺 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. 喜歡喝汽水、紅茶等甜甜的飲料 | <input checked="" type="checkbox"/> 9. 邊看電視邊吃飯 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4. 吃飯吃得比別人快 | <input checked="" type="checkbox"/> 10. 不喜歡走路 |
| <input type="checkbox"/> 5. 經常不吃早餐 | <input checked="" type="checkbox"/> 11. 放假時喜歡待在家裏打電動或玩電腦 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 6. 不喜歡的菜不吃 | <input checked="" type="checkbox"/> 12. 不喜歡參加運動相關課程 |

- 1-3題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「食物選擇錯誤」
- 4-6題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「飲食習慣不當」
- 7-9題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「生活習慣不良」
- 10-12題共有 3 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「不要運動」

有好多我
都沒有做到~

【步驟一、我現在是怎麼想的？】
天阿，原來我有好多不健康的習慣耶~，那我要怎麼辦阿？

天阿，原來
我有好多
不健康的
習慣耶~



【步驟二、這個想法，讓我產生什麼情緒？】很擔心自己的身體狀況會變差

會不會變
胖、體力變差
跑不動？



【步驟三、這個想法，我覺得我應該做什麼？】今天終於知道自己做得不夠好的健康行為有哪些？為了健康我應該要開始改變了！

我想要開
始改變！



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
1. 學生能否藉由自我覺察技能引導，以建立健康體位的正確認知與態度。	「我的健康體位」討論報告與學習單的紀錄分析。	能正確完成自我覺察的 4 項提問之回應。	能大致正確完成自我覺察的 2-3 項提問之回應。	能有限地完成自我覺察的 1 項以下提問之回應。
2. 學生能否仿照演練自我覺察技能，以探究個人飲食和運動狀況與感受。	「健康觀測站」討論報告與學習單的紀錄分析。	能完成健康習慣檢核與健康約定並具體回答提問。	能完成健康習慣檢核與健康約定，並回答提問。	能完成健康習慣檢核與健康約定或回答提問。



【單元二】：少油少糖增健康

(一)設計理念：

到處林立的連鎖便利商店、超市、飲料店，販售著各式各樣的零食、飲料及加工食品，誘惑著兒童攝取過多的熱量，也產生了許多健康問題。

本單元活動設計旨在讓學生體會均衡飲食的重要性，認識飲食中紅燈食品及含糖飲料對健康的危害，學習在不同的情境中運用作決定的技能分辨利弊，選擇健康的食物、拒絕紅燈(高油高糖)食品。此外，也配合情境演練問題解決技能，針對自己的不良的飲食習慣進行改造。

(二)教學目標轉化

12 年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活對維護的重要性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1-2-1 能仿照演練作決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。 1-2-2 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。
學習內容	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視及行為的維持。	

(三)教學時間：2 節/80 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源
 - (1) 教學簡報：
 - 「健康飲食，我決定」ppt(附件 2-1-1)
 - 「健康飲食，我做到」ppt(附件 2-1-2)
 - (2) 學習單：
 - 「健康飲食，我決定-做決定」學習單(附件 2-2-1)
 - 「健康飲食，全記錄-做決定」學習單(附件 2-2-2)
 - 「健康飲食，我做到-問題解決」學習單(附件 2-2-3)
 - (3) 影音媒體
 - 「生活技能(二)：飲食，行不行-做決定」動畫(附件 2-3-1)
 - 「生活技能(三)：飲食，沒問題-問題解決」動畫(附件 2-3-2)
3. 準備計算機(各組一台)。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「二、健康吃-均衡飲食習慣」(P9-11)之內容。
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P9「健康想一想(1)：飲食停看聽」的問題。
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」與彩色筆(紅綠橘三種顏色)。

(五)教學活動設計

【活動一】健康飲食，我決定 (1-2-1；40 分鐘)

1. 概念形成(10 分鐘)—「健康飲食，我決定」ppt(1-4)

- (1) 教師依據學生手冊「健康想一想(1)：飲食停看聽」情境問題：放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃...，你決定選擇是什麼？請 2-3 位學生回答分享。
- (2) 教師回饋：面對飲食的選擇大家不一定相同，要如何做出比較健康的選擇，有助於健康體位的維持呢？播放「生活技能 (二)：飲食，行不行-做決定」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食做



決定的步驟：先確定你必須作決定→列出所有可能的選擇→列出所有選擇的優缺點→作出決定→評價決定：這是一個好的決定嗎？

2.概念演練(20 分)－「健康飲食，我決定」ppt(5-9)

(1) 教師配合「健康飲食，我決定」學習單的情境

- 阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回家看到桌上香噴噴的炸雞，很想吃...曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝...

(2) 進行分組討論：每組可選擇阿寶或是曉莉的情境，依據做決定步驟討論，記錄在學習單：

- ①阿寶或是曉莉要做的決定是什麼？確定必須作決定是什麼？
- ②可能的決定有哪些？(2-3 個)
- ③這個決定有的優點是什麼？組員投票決定選擇的午餐餐點是何者？
- ④討論之後決定的選擇是什麼？
- ⑤這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？

【教學叮嚀】考量國小中年級學生的思考能力，聚焦在做決定時正面好處優點的思考。

(3) 各組討論後，指派代表同學上台報告。

(4) 教師回饋統整說明：健康的飲食選擇要符合—3-6 年級學生每日飲食建議量、健康飲食原則(五蔬果、兩份乳品類、盡量喝白開水)，配合學生手冊「二、健康吃-均衡飲食習慣」(P9-11)之內容。

3.概念維持(10 分)－「健康飲食，我決定」ppt(11-12)

【教學叮嚀】視時間情況(需 5-8 分鐘)進行「飲食紅黃綠燈」分組挑戰賽(ppt10)，以複習學生健康飲食的知識與增進對不健康飲食的覺知。

- (1) 教師請自願學生依據課前完成的「健康想一想(1)：飲食停看聽」情境問題，說明你會如何吃什麼？為什麼？你覺得這是好的決定嗎？
- (2) 教師進而引導學生各自思考「健康飲食全紀錄(1)」學習單中的三個情境，完成做決定歷程的提問：我的選擇是什麼？為什麼(理由)？



- (3) 請 2-3 位學生分享。教師結語：要不要吃？要吃什麼都是大學問，飲食習慣會深深影響健康體位，以及其他健康危害導致病發生，運用自我覺察的思考，好好運用做決定的技巧，多想想對健康的優缺點，為自己的健康選擇均衡又營養的食物，維持健康體位。
- (4) 說明課後作業「健康飲食全紀錄(2)」學習單 3 項健康飲食習慣，請學生於課後選擇一天上課日，一天假日檢視，有做到該健康選擇圈選「O」，沒有做到的圈選「X」。並請家長在【親子健康互動區】寫下對小朋友鼓勵的話。

【活動二】健康飲食，我做到 (1-2-2；40 分鐘)

1.概念形成(10 分鐘)－「健康飲食，我做到」ppt(1-5)

- (1) 教師請學生分享今天(或昨天)所吃的營養午餐內容：吃了哪些食物？吃了多少？學生自由分享。
- (2) 教師說明：學校的營養午餐食物內容都是經過營養師依健康原則設計的，提供營養、衛生又安全的食物。每一餐裡全穀雜糧類不能少、蔬菜類多多纖維高、豆魚蛋肉剛剛好，其他二餐也吃得均衡，再加兩杯牛奶和二份拳頭大的水果，就能活力充沛、頭好壯壯。
- (3) 教師引言，但平時自己的飲食，在沒有營養師幫忙，我們可能會有飲食不健康的問題出現，那要如何解決呢？播放「生活技能 (三)：飲食，沒問題-問題解決」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食問題解決步驟：先確定問題所在→分析形成這個問題的原因→找出解決問題的方案→分析各個方案的阻力和助力→選擇可行的方法做做看→執行後檢討評估再改善，來改善飲食問題。

2.概念演練(15 分)－「健康飲食，我做到」ppt(6-8)

- (1) 教師說明：「我的餐盤」教你吃的內容－

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

【教學叮嚀】此活動以「我的餐盤」圖像搭配口訣，引導學生要吃足蔬果、乳品及堅果種子量，而不是飲食建議的份量。



- (2) 呈現「健康飲食，我做到」情境中阿寶與曉莉的飲食情況。
- (3) 進行分組討論：每組可選擇阿寶或是曉莉的情境，依據為問題解決前3步驟進行討論：
 - 阿寶或是曉莉自己的飲食問題與原因是什麼？
 - 可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？
- (4) 各組討論結束，指派代表同學上台報告，教師給予回饋說明。

3.概念維持(15分)－「健康飲食，我做到」ppt(9-10)

- (1) 教師引導學生回想昨天飲食的內容，完成個人的「健康飲食，我做到」提問：
 - ◆ 回想並寫下昨天晚餐時吃的食物
 - ◆ 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量？
 - 是否有吃到1拳頭大的水果 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
 - 蔬菜是否有吃的比水果多 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
 - 全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
 - 豆魚蛋肉是否吃到一掌心 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
 - 堅果種子是否吃到一茶匙 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
 - 一天中是否喝到2杯奶 ☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)
- (2) 請2-3位學生分享自己畫出情形來檢核是否符合健康飲食？教師說明：從學習單的記錄發現自己的飲食問題(或沒有問題的)，然後每個學生都去找跟自己一樣的飲食問題的同學(以4人為原則)，找到適當的位置，進行討論：
 - ◆ 我的飲食問題的原因是？
 - ◆ 我找到的解決問題的改善方法？
 - ◆ 如果是沒有飲食問題者，請討論要如何繼續維持？
- (3) 請各一組報告討論結果。
- (4) 教師結語：日常生活中飲食問題都可以獨立思考或小組合作，利用問題解決技巧，找到改善解決方法，讓大家能維持健康體位。
- (5) 說明課後作業：把「健康飲食，我做到」學習單帶回家裡，與家人討論自己的飲食問題與改善方法。並請家長在【親子健康互動區】寫下如何協助小朋友成功解決飲食問題。

(六)附件

1. 教學簡報

附件 2-1-1 「健康飲食，我決定」ppt

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

【單元二】少油少糖增健康

活動一：

健康飲食，我決定

演練**作決定**技能
→在選擇食物時展現出均衡飲食的決定

1

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

飲食停看聽

你決定選擇...

- 放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃...

A. 可樂、漢堡

B. 鮮奶、全麥麵包

C. 冰淇淋、蛋糕

◎ 學生手冊P9-飲食停看聽

2

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

播放「生活技能(二)：飲食，行不行-做決定」動畫

◎ 學生手冊P18-生活技能(二)

3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位特攻隊

當面對自己的食物選擇的時候
做決定技能的5個步驟：

先確定你必須作決定

列出所有可能的選擇

列出所有選擇的優缺點

作出決定

評價決定：這是一個好的決定嗎？

◎ 學生手冊P18-生活技能(二)

4

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我決定-分組討論

選擇阿寶或是曉莉的情境
依據**做決定**步驟討論，記錄在學習單：

剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃...

放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝...

阿寶 曉莉

◎ 學生手冊P28-學習單2-2-1

5

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼...	<input type="checkbox"/> 阿寶 <input type="checkbox"/> 曉莉		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優點有哪些...			
4. 做出決定	● 討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	<input type="checkbox"/> 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

◎ 學生手冊P28-學習單2-2-1

6

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P10-2-1每日飲食建議量

(1)要怎麼吃，才可以均衡又健康？

符合**3-6年級學生每日飲食建議量**，就能活力充沛、頭好壯壯

7

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P10-2-2健康飲食原則

(2)要每天每日飲食建議量好像不容易做到耶？

可以從最基本的**健康飲食原則**開始做起

天天五蔬果 給你好氣色

每天兩份奶 健康活力百倍

正確選擇飲品 伴您健康成長

8



生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

3)建議的食物有我喜歡吃的熱狗、薯條嗎？

飲食紅黃綠燈

有些食物和飲料是**高糖高油高鹽**，會造成肥胖或是健康影響，是不建議多吃的

經常吃 偶爾吃 盡量少吃

◎ 學生手冊P11-2-3飲食紅黃綠燈。

9

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

飲食紅黃綠燈 分組挑戰賽

1. 各組派1名代表學生
2. 說明手勢：

雙手胸前打叉 雙手平舉 雙手高舉頭頂圍成圈

3. 每回合教師唸出10種食物名稱後，學生立即以手勢表示屬於紅黃綠哪一種食物。
4. 可進行2-3回合，統計各組得分(答對一項得1分)

10

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(1)-做決定

運動後口渴
同學們邀我去
超商買飲料。

好朋友請我吃
糖果、零食。

昨天已經有吃了
油炸食物，
今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。

我的選擇是

為什麼
(寫出原因)

◎ 學生手冊P29-學習單2-2-2。

11

生活技能融入健康體位教學【高中國部】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(2)-做決定
請選擇一天上課日，一天假日
有做到健康飲食習慣的選擇圈選「0」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月 日		月 日	
	星期	星期	星期	星期
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和二個拳頭大的水果	0	X	0	X
2. 每日兩份乳品類	0	X	0	X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	0	X	0	X

◎ 學生手冊P29-學習單2-2-2。

12

附件 2-1-2 「健康飲食，我做到」ppt

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

【單元二】少油少糖增健康

活動二：
健康飲食，我做到

練習**問題解決**技能練的技能
→以改進個人的不良飲食習慣。

1

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

分享今天(或昨天)所吃的營養午餐...

吃了哪些食物？

吃了多少？

全穀類 蔬菜 豆類 奶類 水果 肉、蛋類 還有...

2

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

營養午餐~健康飲食原則

蔬菜多多纖維高 豆魚肉蛋剛剛好

全穀根莖不可少

3

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P20-生活技能(三)。

播放
「生活技能(三)：
飲食，沒問題-問題解決」動畫

4



生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

當面對健康飲食問題情境時候

問題解決技能的6個步驟：

- 確定問題是什麼
- 分析形成這個問題的原因
- 找出解決問題的方
- 分析各個解決方案的阻力和助力
- 選擇可行的方法做
- 執行後檢討評估再改善，來改善飲食問題

影片情境

小美上學前都要到超商買含糖飲料到學校喝...

小美開始思考原因...

小美想到2種解決方法！

接著思考這2個方法的阻力以及助力

小美藉由以上分析，先選擇...

→選擇後，小美再次檢視自己的問題是否有改善，執行上是否遇到困難...

◎學生手冊P20-生活技能(三)·

5

發展「我的餐盤」圖像 協助民眾培養均衡飲食的健康生活型態

- 將每日飲食指南中建議攝取之6大類食物，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，配合口訣，讓民眾容易落實於每一餐。
- 圖示包含全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子類，油類類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。

◎學生手冊P11-我的餐盤·

每天早晚一杯奶
每杯1.5-2杯
(2杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
每天應吃兩份

菜比水果多一點
蔬菜類
每天吃1.5-2份

堅果種子類
堅果種子類
每天吃1茶匙(1份+1茶匙=2茶匙)
1份約需1茶匙(1份約需1茶匙)

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
每天吃1份(1份約需1茶匙)

飯跟蔬菜一樣多
全穀類雜糧
每天吃1.5-2份

國民健康署

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我做到--分組討論

「我的餐盤」教你吃

	阿寶	曉莉
1.每天早晚一杯奶	O	O
2.每餐水果拳頭大	O	X
3.菜比水果多一點	X	O
4.飯跟蔬菜一樣多	O	O
5.豆魚蛋肉一掌心	X	O
6.堅果種子一茶匙	O	O

選擇阿寶或是曉莉的飲食問題

依據**問題解決**步驟討論，報告解決方法

7

生活技能融入健康體位教學【高中版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我做到--分組討論

阿寶或是曉莉的飲食問題與原因是什麼？

可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？

確定問題所在

→分析形成這個問題的原因

→找出解決問題的方法

8

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我做到

回想昨天晚餐吃的食物的內容：

用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量？

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

一天中是否喝到2杯奶？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

堅果種子是否吃過一茶匙？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

豆魚蛋肉是否吃過一掌心？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？
☐有 ☐適量 ☐過多 ☐沒有(不足)

◎學生手冊P30-學習單2-2-3·

9

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我決定

我的飲食問題是

我的飲食問題的原因是

我找到的解決問題方法

◎學生手冊P30-學習單2-2-3·

10



1. 學習單

附件 2-2-1 「健康飲食，我決定-做決定」學習單

健康飲食，我決定



阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃…



曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝…

1.要做的決定是什麼…	<input checked="" type="checkbox"/> 阿寶 <input checked="" type="checkbox"/> 曉莉		
2.可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3.這個決定優點有哪些…			
4.做出決定	討論之後決定的選擇是：		
5.這是一個好的決定嗎？	<input checked="" type="checkbox"/> 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

附件 2-2-2 「健康飲食，全紀錄-做決定」學習單

健康飲食，全紀錄(1)

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 選擇的理由
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	<input type="checkbox"/> 不去買，口渴喝白開水 <input type="checkbox"/> 一起去買，飲料好喝解渴 <input type="checkbox"/> 如果有零用錢才去買 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
好朋友請我吃糖果、零食。	<input type="checkbox"/> 跟他說自己不想吃 <input type="checkbox"/> 接受和朋友一起吃 <input type="checkbox"/> 先收下，再看看要不要吃 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	<input type="checkbox"/> 改買沒有油炸的便當 <input type="checkbox"/> 如果炸雞腿好吃，我就吃 <input type="checkbox"/> 自己不胖所以吃沒關係 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

健康飲食，全紀錄(2)

請選擇一天上課日，一天假日

有做到健康飲食習慣的選擇圈選「O」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月 日	月 日
	星期	星期
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和二個拳頭大的水果	O X	O X
2. 每日兩份乳品類	O X	O X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	O X	O X

【親子健康互動區】

家長看了小朋友健康飲食選擇的紀錄，請寫上給小朋友鼓勵的話：

家長簽名：



附件 2-2-3 「健康飲食，我做到-問題解決」學習單

健康飲食，我做到

(1) 回想昨天晚餐吃的食物的內容：

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量？

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

一天中是否喝到2杯奶？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)



堅果種子是否吃到一茶匙？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)

豆魚蛋肉是否吃到一掌心？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？☐有☐適量☐過多☐沒有(不足)

我的飲食問題是

我的飲食問題的原因是



我找到的解決問題方法

【親子健康互動區】

家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：

3. 影音媒體

附件 2-3-1 【生活技能(二)】飲食，行不行-作決定 (動畫)

<p>放學的時候，肚子餓的小祥經過雞排店...</p>													
<p>第一步： 先確定必須做決定 這時候小祥想到健康老師上課講的...</p>													
<p>第二步： 列出所有可能的選擇。 這時候，小祥心中出現了許多選項...</p>	<div data-bbox="726 918 1141 996"> <p>不管了，肚子餓就是要吃！</p> </div> <div data-bbox="742 1008 1173 1131"> <p>雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~</p> </div> <div data-bbox="774 1142 1204 1243"> <p>為了健康，我不要吃雞排！</p> </div> 												
<p>第三步： 列出所有選擇的優缺點。 接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點...</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="726 1355 837 1444"> <p>不管了，肚子餓就是要吃！</p> </td><td data-bbox="853 1355 1348 1444"> <p>優：能馬上填飽肚子</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="726 1467 837 1534"></td><td data-bbox="853 1467 1348 1534"> <p>缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="726 1556 837 1736"> <p>雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~</p> </td><td data-bbox="853 1556 1348 1736"> <p>優：能夠享受美食又可以維持身材</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="726 1758 837 1825"></td><td data-bbox="853 1758 1348 1825"> <p>缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了...</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="726 1848 837 1960"> <p>為了健康，我不要吃雞排！</p> </td><td data-bbox="853 1848 1348 1960"> <p>優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="726 1982 837 2049"></td><td data-bbox="853 1982 1348 2049"> <p>缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望</p> </td></tr> </table>	<p>不管了，肚子餓就是要吃！</p>	<p>優：能馬上填飽肚子</p>		<p>缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵</p>	<p>雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~</p>	<p>優：能夠享受美食又可以維持身材</p>		<p>缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了...</p>	<p>為了健康，我不要吃雞排！</p>	<p>優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！</p>		<p>缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望</p>
<p>不管了，肚子餓就是要吃！</p>	<p>優：能馬上填飽肚子</p>												
	<p>缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵</p>												
<p>雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~</p>	<p>優：能夠享受美食又可以維持身材</p>												
	<p>缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了...</p>												
<p>為了健康，我不要吃雞排！</p>	<p>優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！</p>												
	<p>缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望</p>												



第四步：

做出決定。

這時小祥做下決定了！

我決定這次不要吃
雞排！
要趕快回家吃媽媽
準備的營養晚餐！



第五步：

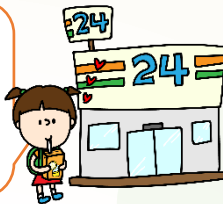
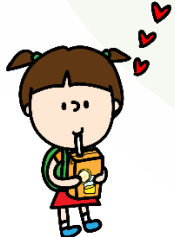











評價決定：這是一個好的決定
嗎？

小祥開始思考這是不是一個好的
決定...

雖然沒有吃到雞排感覺很可惜，而且
會肚子餓，但回家的時候，媽媽已經
準備好營養又豐盛的晚餐，讓我可以
均衡飲食，所以我覺得這是目前最好
的決定！



附件 2-3-2 【生活技能(三)】飲食，沒問題-問題解決（動畫）

<p>【步驟一、確定問題所在】</p> <p>小美上學前都要到超商買含糖飲料到學校喝...</p>	<p>同學問小美：「為何每天都喝一杯含糖飲料？為何不喝水？」...</p> 										
<p>【步驟二、分析形成這個問題的原因】</p> <p>小美開始思考原因...</p>	<p>因為飲料甜甜冰冰很好喝...</p> 										
<p>【步驟三、找出解決問題的方案】 小美想到 2 種解決方法！</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 請家人幫忙 DIY 自製健康不添加糖或減糖的飲料● 自己帶水壺到學校，口渴可以裝學校飲水機的白開水喝 										
<p>【步驟四、分析各個解決方案的阻力和助力】</p> <p>接著思考這 2 個方法的阻力以及助力</p> 	<table><tr><td>請家人自製飲料</td><td>助力：爸媽很關心我的健康應該願意</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td></td><td>阻力：要麻煩家人早起準備</td></tr><tr><td>自己帶水壺到學校</td><td>助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td></td><td>阻力：不好喝</td></tr></table> 	請家人自製飲料	助力：爸媽很關心我的健康應該願意			阻力：要麻煩家人早起準備	自己帶水壺到學校	助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便			阻力：不好喝
請家人自製飲料	助力：爸媽很關心我的健康應該願意										
	阻力：要麻煩家人早起準備										
自己帶水壺到學校	助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便										
	阻力：不好喝										
<p>【步驟五、選擇可行的方法做做看】</p> <p>小美藉由以上分析，先選擇...</p>	<p>根據上面的分析，我覺得自己帶水壺到學校是比較可以做到的</p> 										
<p>【步驟六、執行後檢討評估】</p> <p>一週後，小美再次檢視自己的問題是否有改善，執行上是否遇到困難...</p>	<p>這一個禮拜都又在學校喝白開水，幾乎沒有喝飲料，只有一天忘了帶水壺，慢慢習慣喝白開水，也覺得不會很難喝</p> 										



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
學生能否仿照演練作決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。	「健康飲食，我決定-做決定」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成做決定 5 個步驟提問之回應。	能大致完成做決定 3-4 個步驟提問之回應。	能有限地完成做決定 2 個以下步驟提問之回應。
	「健康飲食，全紀錄(1)-做決定」學習單紀錄分析。	能於飲食選擇情境中，正確提出 3 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 2 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 1 種以下符合健康的決定。
	「健康飲食，全紀錄(2)-做決定」學習單紀錄分析。	能達成健康飲食習慣情形為 5-6 次。	能達成健康飲食習慣情形為 3-4 次以上。	能達成健康飲食習慣情形 2 次以下。
學生能否仿照練習問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。	「健康飲食，我做到-做決定問題解決」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成問題解決其中 3 個步驟提問之回應。	能大致完成問題解決其中 2 個步驟提問之回應。	能有限地完成問題解決其中 1 個步驟以下提問之回應。

【單元三】：身體動動 ABC

(一)設計理念

規律的身體活動是維持健康體位的重要關鍵。有不少研究證實身體活動除了可以幫助肌肉組織的生長，使身材和體格越來越好，也可以增加學習能力與速度，幫助大腦的發展。所以培養兒童建立規律身體活動活躍的生活，真的很重要。

本單元活動設計先讓學生檢視自己是處於身體活動的準備期、行動期還是維持期，不同的時期所設定的目標也不同，目標設定周詳才能夠有明確的成效。接著透過自我管理與監控技能，讓學生切實執行規律身體活動計畫，並分享自己的執行狀況、遭遇的困難與克服的方法。

(二)教學目標轉化

12 年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b- II -1 認識健康技能和生活對維護的重要性。	1-3-1 能仿照演練目標設定技能，以設定個人規律身體活動的具體目標。 1-3-2 能仿照演練自我管理與監控的技能，以成功執行規律身體活動行動。
	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	
	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	
	4a - II -2 展現促進健康的行為。	
學習內容	Da - II -1 良好衛生習慣的建立。	
	Fb- II -1 自我健康狀態檢視及行為的維持。	

(三)教學時間：1 節/40 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源



- (1) 教學簡報：
 - 「身體活力再升級」ppt(附件 3-1-1)
 - 「身體活力我最讚」ppt(附件 3-1-2)
 - (2) 學習單：
 - 「身體活力再升級-目標設定」學習單(附件 3-2-1)
 - 「身體活力我最讚-自我監督管理」學習單(附件 3-2-2)
 - (3) 影音媒體
 - 「生活技能(四):身體活動「心」方向-目標設定」動畫(附件 3-3-1)
 - 「生活技能(五):身體動起來、健康動起來-自我監督管理」動畫(附件 3-3-2)
3. 準備白板。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「三、快樂動—規律身體活動」(P12-15)之內容
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P12「健康想一想(3):你有動一動嗎」問題
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

【活動一】身體活力再升級 (1-3-1; 25 分鐘)

1. 概念形成(8 分鐘)—「身體活力再升級」ppt(1-7)

- (1) 配合「學生手冊」「健康想一想(3):你有動一動嗎」的情境，教師詢問放假的時候你都在做什麼？看書、寫字、玩電腦，有沒有到戶外活動、運動呢？跟情境中「阿寶」、「曉莉」、「大偉」的情況比較類似？請 2-3 位學生回答分享。
- (2) 教師說明：教師配合「學生手冊」中「三、快樂動—規律身體活動」中「3-1 動動 ABC」的意義內容：
 - ① 第一個「動」字代表身體活動。規律的身體活動可以保持適當的體重，還可以幫助成長、促進健康。
 - ② 第二個「動」字代表行動，克服困難(例如：時間不夠、不想運動等)，設定適合的目標，逐步地達成規律身體活動的健康目標，以增加自己行動的自信心與成就感。
 - ③ ABC 分別代表個人從事身體活動的不同行動狀況：



- ◆ 行動 A：代表到目前為止還沒打算進行身體活動。(阿寶)
 - ◆ 行動 B：有動機但是規律身體活動行動未能做到。(曉莉)
 - ◆ 行動 C：規律的身體活動維持一段時間了。(大偉)
- ④教師引言：要做到規律身體活動需要先根據自己的情況，設定目標逐步達成，播放「生活技能（四）：身體活動「心」方向-目標設定」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明身體活動設定目標技能五個元素：具體易懂(Simple)、可測量的 (Measurable)、可達成的(Achievable)、實際可行的(Realistic)、有時間期限(Timed)，讓欲達成健康體位目標比較明確、容易操作與執行。

2.概念演練(12 分)－「身體活力再升級」ppt(8-13)

- (1) 教師配合「學生手冊」中「三、快樂動－規律身體活動」(P13-14)之內容說明運動好處以及每天身體活動中等費力 60 分鐘以上、每週累積 420 分鐘以上)，與介紹身體活動的強度與型式，包括中等費力活動和費力活動。
- (2) 分組討論，並將討論結果寫在白板上：
- ◆ 選擇「學生手冊」「健康想一想(3)：你有動一動嗎」情境中阿寶、曉莉或大偉其中一人的身體活動狀況
 - ◆ 討論針對阿寶、曉莉或大偉的情況，設定身體活動的目標
- (3) 各組以白板呈現討論的結果，教師統整回饋是否符合目標設定 5 個要素：
- ◆ 行動 A 阿寶：必須先有活動的意願，進而體驗身體活動的好處。建議從生活中增加身體活動量開始，例如：多參與學校動態的課外活動，下課時和同學遊戲或打球、以步行代替坐車上學、多走樓梯少搭電梯等。每天最好能累積 30 分鐘的身體活動。
 - ◆ 行動 B 曉莉：建議增加身體活動量，每週有 3 天以上的中等費力活動，每次 20 分鐘以上。
 - ◆ 行動 C 大偉：建議嘗試更多不同類型的運動，例如：溜直排輪、打籃球、跑步、跳舞、游泳等，甚至影響朋友或家人，一起加入運動的行列。
 - ◆

3.概念維持(5)－「身體活力再升級」ppt(14)

- (1) 教師引導學生各自思考自己的「身體活動目標是什麼？」並寫在「身體活力再升級-目標設定」學習單，請 2-3 位學生分享。



- (2) 教師結語：有周詳的目標設定(包括身體活動項目、時間、等內容)，才能夠有明確的成效，但目標必須訂在合理範圍，逐步達到預期的最後目標。

【活動二】身體活力我最讚 (1-3-2；15 分鐘)

1.概念形成(5 分鐘)－「身體活力我最讚」ppt(1-4)

- (1) 教師依據學生手冊「健康想一想(3)：你有動一動嗎」問題：請自願學生分享：寫下你最常做的身體活動或運動有哪些？當你身體活動或運動後有什麼感覺？請 2-3 位學生回答分享。
- (2) 教師引言，可以進行的身體活動有很多種類，只要是感覺有點累的中等費力以上的身體活動，有助於長高、消耗能量，幫助健康體位，但需要每天規律進行身體活動，要如何做到呢？播放「生活技能 (五)：身體動起來、健康動起來-自我監督管理」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明身體活動自我監督管理技能 5 步驟：選擇一項待改進的習慣→訂定改變的目標→擬訂執行計畫及獎勵方式→簽訂契約→確實執行並填寫紀錄卡。

2.概念演練(8)－「身體活力我最讚」ppt(5-6)

- (1) 教師引導學生完成個人「身體活力我最讚」學習單
- ◆ 身體活動宣言：訂定規律身體活動的健康行動目標
 - ◆ 思考要如何達成目標的作法：達成規律身體活動目標的行動
 - ◆ 提出達到目標時，給自己獎勵是什麼
- (2) 教師請 1-2 位學生分享，教師回饋說明：增加身體活動量，健康就會多一點，在日常生活中增加活動量的小秘訣。

3 概念維持(2 分)－「身體活力我最讚」ppt(7)

- (1) 教師鼓勵落實規律身體活動的健康行動，配合「身體活力我最讚」學習單，以兩星期的時間記錄自己達成的情形。
- (2) 教師結語：運用自我管理技能可以讓我們更能夠做到身體活動的健康行為，讓大家能維持健康體位。
- (3) 說明課後作業：請家長在【親子健康互動區】協助小朋友記錄身體活動情形並給予鼓勵與加油。

(六)附件

1.教學簡報

附件 3-1-1 「身體活力再升級」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>【單元三】身體動動ABC</p> <p>活動一： 身體活力再升級</p> <p>練習目標設定技能 →以設定個人規律身體活動的具體目標。</p> <p>1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>你有動一動嗎？ ◎學生手冊P12-你有動一動嗎？</p> <p>放假的時候你都在做什麼...</p> <p>看書、寫字 戶外活動 看電視 做運動 玩電腦、打電動 還有...</p> <p>2</p>										
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>阿寶：我平常喜歡看電視，假日的時候沒有想要去戶外活動。</p> <p>曉莉：我喜歡運動，假日很想戶外活動，但是要上才藝班沒有時間。</p> <p>大偉：無論是假日還是平時上課日，我都能一直保持每天規律的身體活動，已經有一段時間了。</p> <p>跟情境中「阿寶」、「曉莉」、「大偉」的情況比較類似呢？</p> <p>◎學生手冊P12-你有動一動嗎？</p> <p>3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>動動ABC-提升身體活動的行動力</p> <p>第一個「動」字 代表身體活動</p> <p>第二個「動」字 代表行動</p> <p>◎學生手冊P13-健康小學堂(3)。</p> <p>克服困難(例如：時間不夠、不想運動等) →設定適合的目標 →逐步地達成規律身體活動的健康目標</p>										
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>動動ABC-提升身體活動的行動力</p> <p>阿寶行動A：代表到目前為止還沒打算進行身體活動去戶外活動。</p> <p>曉莉行動B：有動機但是規律身體活動行動未能做到。</p> <p>大偉行動C：規律的身體活動維持一段時間了。</p> <p>◎學生手冊P13-健康小學堂(3)。</p> <p>要做到規律身體活動需要先根據自己的情況，設定目標逐步達成。</p> <p>5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>◎學生手冊P22-生活技能(四)。</p> <p>播放 「生活技能(四)： 身體活動「心」方向-目標設定」動畫</p> <p>6</p>										
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>決定要做個掌握健康體位的主人！行動前，先立下努力目標 ◎學生手冊P22-生活技能(四)。</p> <p>目標設定技能的五項要素</p> <table border="1"> <tr> <th>具體易懂</th> <th>可測量的</th> <th>可達成的</th> <th>實際可行</th> <th>時間期限</th> </tr> <tr> <td>A：像你喜歡打球，講出「打球」、「運動」還要更具體。</td> <td>B：這個我知道！我再加上打球的時間，讓自已可以檢查是否達成！</td> <td>A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己，當設定一個達不到的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望放棄！</td> <td>B：其實這一項跟上一項很像，如果我一開始就設定要跑操場30圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點，挑戰就好！</td> <td>A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自已定時間期限，很容易一拖再拖，等到再遇到這件事時，早就沒有動力再完成。</td> </tr> </table> <p>影片情境</p>	具體易懂	可測量的	可達成的	實際可行	時間期限	A：像你喜歡打球，講出「打球」、「運動」還要更具體。	B：這個我知道！我再加上打球的時間，讓自已可以檢查是否達成！	A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己，當設定一個達不到的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望放棄！	B：其實這一項跟上一項很像，如果我一開始就設定要跑操場30圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點，挑戰就好！	A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自已定時間期限，很容易一拖再拖，等到再遇到這件事時，早就沒有動力再完成。	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <p>「動」出健康與快樂</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓促進生長、發育、長高。 ✓消耗熱量、維持健康體位 ✓提升心肺功能增進健康 ✓學習力提高變聰明 ✓心情愉快好快樂 <p>規律身體活動有哪些好處呢？</p> <p>8</p>
具體易懂	可測量的	可達成的	實際可行	時間期限							
A：像你喜歡打球，講出「打球」、「運動」還要更具體。	B：這個我知道！我再加上打球的時間，讓自已可以檢查是否達成！	A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己，當設定一個達不到的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望放棄！	B：其實這一項跟上一項很像，如果我一開始就設定要跑操場30圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點，挑戰就好！	A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自已定時間期限，很容易一拖再拖，等到再遇到這件事時，早就沒有動力再完成。							



<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活動大進擊</h3> <p>每天要有中等費力的身體活動 60分鐘以上，每周至少420分鐘</p> <p>要如何進行規律身體活動呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 每天至少60分鐘以上，每周累積420分鐘以上 ◆ 但每次至少持續活動10分鐘以上 ◆ 不太費力的活動只能維持身體的基本功能 ◆ 費力或中等費力強度活動才能促進身體的發育及成長 <p>◎ 學生手冊P14-3-3身體活動大進擊。</p> <p>9</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活動大進擊</h3> <p>什麼是中等費力身體活動？</p> <p>打羽毛球 打棒球 一般速度游泳 拿有點重的東西</p> <p>做這些活動的時候，你的感覺是如何？</p> <p>中等費力身體活動 ◎ 學生手冊P14-3-3身體活動大進擊。</p> <p>感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。</p> <p>10</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活動大進擊</h3> <p>什麼是費力身體活動？</p> <p>打籃球 快速騎腳踏車 快速游泳 上樓梯</p> <p>做這些活動的時候，你的感覺是如何？</p> <p>費力身體活動 ◎ 學生手冊P15-3-3身體活動大進擊。</p> <p>感覺身體很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。</p> <p>11</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活力再升級-分組討論</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 選擇情境中阿寶、曉莉或大偉其中一人的身體活動狀況。 • 針對阿寶、曉莉或大偉的情況，設定身體活動的目標是什麼？ <p>✓ 具體易懂 ✓ 可測量的 ✓ 可達成的 ✓ 實際可行 ✓ 時間期限</p> <p>身體活動目標設定</p> <p>12</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活力再升級-目標設定大不同</h3> <p>行動A阿寶：必須先有活動的意願，目標設定可以是多體驗身體活動的好處</p> <p>行動B曉莉：建議增加身體活動量，每週有3天以上的中等費力活動，每次20分鐘以上。</p> <p>行動C大偉：建議嘗試不同類型的運動，甚至影響朋友或家人，一起加入運動的行列。</p> <p>13</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>身體活力再升級-目標設定</h3> <p>思考自己的「身體活動目標是什麼？」 寫在以下學習單內：</p> <p>我做到規律身體活動情形是 <input type="checkbox"/> 沒有意願做 <input type="checkbox"/> 有意願但還沒有做到 <input type="checkbox"/> 已經持續做了一段時間</p> <p>我設定的規律身體活動的目標是</p> <p>目標是否符合 <input type="checkbox"/> 具體易懂 <input type="checkbox"/> 可測量的 <input type="checkbox"/> 可達成的 <input type="checkbox"/> 具實際性 <input type="checkbox"/> 時間期限</p> <p>◎ 學生手冊P31-學習單3-2-1。</p> <p>14</p>

附件 3-1-2 「身體活力我最讚」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>【單元三】身體動動ABC</h3> <h4>活動二： 身體活力我最讚</h4> <p>演練自我管理與監控的技能 → 以成功執行規律身體活動行動。</p> <p>1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊</p> <h3>你有動一動嗎？</h3> <p>寫下你最常做的身體活動或運動有哪些？ 當你身體活動或運動後有什麼感覺？</p> <p>打球 跑步 跳繩 心情愉快 體力好 有點累 還有...</p> <p>2</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

播放
「生活技能(五):
身體動起來、健康動起來
-自我監督管理」動畫

◎ 學生手冊P25-生活技能(五)。

3

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

自我監督管理引導你成為
維持規律身體活動的健康行動者。

想改進 的身體 活動習 慣	訂定身 體活動 的目標	身體活 動要如 何進行 及獎勵 自己	訂定時 間與簽 訂約定	確實執 行並紀 錄
影片情境 A經過測量後，了解自己已是健康體位，但每天說自己的運動習慣不是很好，所以想要為了健康來改變生活方式。	A根據「目標設定」列出具體的目標。	A更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。	A將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。	A按照計畫逐一完成自己的目標。

◎ 學生手冊P25-生活技能(五)。

4

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

身體活力我最讚-自我監督管理

我身體活動宣言

健康目標：每天進行中等費力以上身體活動運動30分鐘

●我要達成規律身體活動目標的行動是…

●達到目標時，給自己獎勵是什麼…

◎ 學生手冊P32-學習單3-2-2。

5

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

動態生活行動家 ◎ 學生手冊P15-3-4動態生活行動家。

增加身體活動量，健康就會多一點，
要如何在日常生活中增加活動量的小秘訣：

多參與一些學校動態的課外活動，如：游泳社、健身社、各類球類社團或舞蹈班等。	
多爭取機會與同學或朋友遊戲或運動。例如：下課時，與同學打羽毛球、籃球、乒乓球、踢足球、跳繩、踢毽子等。	
多爭取機會外出散步或玩耍。例如：晚飯後，帶小狗到公園散步。	
多爭取機會走路、少坐車。例如：早、午、晚間，以步行代替坐車上學。	
多利用樓梯，少坐電梯。例如：放學後，爬樓梯上樓。	

6

生活技能融入健康體位教學【國小版】 健康體位特攻隊

身體活力我最讚-自我監督管理

①我要達成規律身體活動目標的行動是：

②2星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打X)
並自我反省…

③【親子健康互動區】
家長觀察小朋友身體活動的情形，請您為他鼓勵、加油和協助：

身體活動行動
→執行紀錄
→自我反省
→家長鼓勵

◎ 學生手冊P32-學習單3-2-2。

7



2.學習單

附件 3-2-1 「身體活力再升級-目標設定」學習單

身體活力再升級-目標設定



思考自己的「身體活動目標是什麼？」寫在以下學習單內：

<p>☛我做到規律身體活動情形是...</p>	<p><input type="checkbox"/>沒有意願做</p> <p><input type="checkbox"/>有意願但還沒有做到</p> <p><input type="checkbox"/>已經持續做了一段時間</p>
<p>☛我設定的規律身體活動的目標是...</p>	<p>我_____ (姓名)</p> <p>從_____開始到_____時候(日期)</p> <p>我要做到_____</p> <p>_____</p> <p>_____ (行動)</p>
<p>☛我的目標是否符合...</p>	<p><input type="checkbox"/>具體易懂</p> <p><input type="checkbox"/>可測量的</p> <p><input type="checkbox"/>可達成的</p> <p><input type="checkbox"/>實際可行的</p> <p><input type="checkbox"/>時間期限</p> <div data-bbox="1054 1536 1209 1823" data-label="Image"> </div>

附件 3-2-2 「身體活力我最讚-自我監督管理」學習單

身體活力我最讚-自我監督管理

我身體活動宣言

健康目標：每天進行中等費力以上身體活動運動 30 分鐘

🍌我要達成規律身體活動目標的行動是什麼…

🍌達到目標時，給自己獎勵是什麼…

2 星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打 X)並自我反省…

日期	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()
是否做到							

日期	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()
是否做到							

🍌我覺得我的表現如何？☐很棒 ☐不錯 ☐還要加油

寫下自我鼓勵的話：_____

【親子健康互動區】家長觀察小朋友身體活動的情形，
請您為他鼓勵、加油和協助：



3. 影音媒體

附件 3-3-1 【生活技能(四)】身體活動「心」方向-目標設定 (動畫)

<p>A：雖然我目前的體型是在正常的範圍之內，不過我很少運動，所以還是來設定目標來讓自己有規律運動的習慣！</p>	 <p>我想要規律運動！</p>
<p>B：「太好了，這樣就可以用老師介紹的目標設定了！」</p>	 <p>具體易懂 可測量的 可達成的 實際可行的 有時間期限</p>
<p>要素一、具體易懂 A：像你蠻喜歡打球，講出「打球」就會比「運動」還要更具體。</p>	 <p>x 「我想要規律運動」 o 「我規律運動的項目是打球」</p>
<p>要素二、可測量的 B：這個我知道！要再加上打球的時間，讓自己可以檢核是否達成！</p>	 <p>x 「我要規律運動」 o 「我要每天運動 30 分鐘」</p>
<p>要素三、可達成的 A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己是否能做到，當設定一個達不成的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望後放棄！</p>	 <p>x 「我要每天運動 30 分鐘」 o 「我要每週三次運動 30 分鐘」</p>

要素四、實際可行的

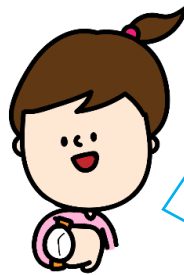
B：其實這一項跟上一項很像欸，如果我一開始就設定要跑操場 30 圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點挑戰就好！



x 「每天跑 30 圈操場」
o 「每週三次放學後打球 30 分鐘」

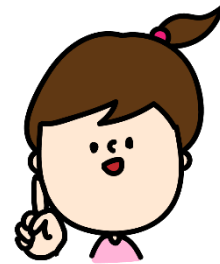
要素五、有時間期限

A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！
如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早就沒有動力再完成。



x 「每週三次放學後打球 30 分鐘」
o 「我想要在一個月內每週三次放學後打球 30 分鐘」





B：唉！！我發現在一開始的目標中再多考慮五個元素就變成具體好操作的目標了耶！之後可以把這技能運用在好多地方～



當目標愈具體完整，我就更有把握可以做到！
x 「我要規律運動」→
o 「我想要在一個月內每週三次透過打球 30 分鐘來規律運動！」



附件 3-3-2 【生活技能(五)】身體動起來、健康動起來-自我監督管理設定 (動畫)

<p>【第一步驟、選擇一項待改進的習慣】</p> <p>經過測量後，了解自己是健康體位，但又發現自己的運動習慣不是很好，所以想要為了健康來改變生活方式。</p>	 <p>我想要改變沒有持續的身體活動習慣！</p>
<p>【第二步驟、訂定改變的目標】</p> <p>根據「目標設定」列出具體的目標。</p>	 <p>我想要在一個月內每週三次透過打球 30 分鐘來規律運動！</p>
<p>【第三步驟、擬訂執行計畫及獎勵方式】</p> <p>更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。</p>	 <p>那就每週一、三、五放學後揪同學來打球。 如果我可以達成，代表我克服了一直以來的懶惰，正朝著更美好的自己邁進！</p>
<p>【第四步驟、簽訂契約】</p> <p>將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. 具體易懂 2. 可測量的 3. 可達成的 4. 具有實際性 5. 有時間期限 <p>Sign</p>
<p>【第五步驟、確實執行並填寫紀錄卡】</p> <p>按照計畫逐一完成自己的目標。</p>	<p>我一定會成功！</p> 

(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
學生能否仿照練習目標設定技能，以設定個人規律身體活動的具體目標。	「身體活力再升級-目標設定」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成身體活動目標設定，並符合 4-5 項要素。	能大致完成身體活動目標設定，並符合 2-3 項要素。	能有限地完成身體活動目標設定，並符合 1 項以下要素。
學生能否仿照演練自我管理與監控的技能，以成功執行規律身體活動行動。	「身體活力我最讚-自我監督管理」學習單紀錄分析。	能正確回應身體活動自我監督管理之 3 項提問。	能大致正確回應身體活動自我監督管理之 2 項提問。	能有限地正確回應身體活動自我監督管理之 1 項以下提問。
		達到規律身體活動的行動之紀錄達 8 成以上。	達到規律身體活動的行動之紀錄達 6 成以上。	達到規律身體活動的行動之紀錄未達 6 成。



參、校園活動篇

【活動一】：多元均衡飲食我最行

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	多元均衡飲食我最行
教學對象	全校學生、家長、社區民眾
活動時間	配合學校推動健康促進學校
活動目標	1. 強化學生、家長及社區民眾均衡飲食原則技能 2. 提供多元國籍文化交流
健康促進 支持性環境 策略 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 社區結盟 <input checked="" type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input type="checkbox"/> 健康物質、社會環境(營養午餐) <input type="checkbox"/> 跨領域課程協同 <input type="checkbox"/> 其他
活動流程	一、準備活動 1. 擬定健康多元文化活動計畫(附件一) 2. 發給學生、家長健康多元文化活動親子學習單(附件二) 3. 活動海報張貼 二、發展活動 1. 健康飲食影片播放協助學生、家長及社區認識均衡六大類飲食及飲食紅綠燈 <div data-bbox="434 1657 868 1998" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="946 1657 1380 1998" data-label="Image"> </div>

	<p>2.邀請不同國籍的家長或社區民眾介紹各國不同的飲食習慣</p> <p>3.各國講師介紹一道該國特色料理烹煮方式及內容</p> <p>4.不同國家的親子分組現場烹煮製作特色料理</p> <p>5.相互品嚐及分享料理作品</p> <p>6.討論時間</p> <p>(1)依據實作成品討論是否符合均衡六大類飲食原則</p> <p>(2)依據實作成品討論是否符合健康紅綠燈原則</p> <p>(3)各組討論說明如何調整才可符合均衡飲食原則且兼具美味 (如：選擇全穀雜糧類、增加蔬菜水果、增加牛奶等)</p> <p>(4)專家給予回饋及說明</p> <p>三、總結活動(獎勵、過關等)</p> <p>多元國家健康早餐大富翁分組比賽，優勝者獎勵</p>
活動材料	<p>1.烹飪用具</p> <p>2.食材備料</p> <p>3.健康早餐大富翁</p>
相關資源	<p>高雄榮民總醫院屏東分院衛教影片 飲食紅綠燈 https://www.youtube.com/watch?v=53L4m_OIXII</p> <p>臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－六大類食物的份量與代換 https://www.youtube.com/watch?v=yWHZgFwPWcM</p> <p>食物紅綠燈？避開地雷區看這 https://www.youtube.com/watch?v=8dku1lKXCkE</p> <p>新竹市校園營養師製作『早餐大富翁』遊戲</p>



附件一

『健康多元文化活動』計畫

壹、依據：

推動健康促進計畫

貳、目標：

- 1.提供本校各國籍家長文化交流機會
- 2.強化各國籍家庭健康知能及行為
- 3.提供多元親師互動管道

參、活動對象：學生、家長、社區民眾

肆、主辦單位：學務處

伍、活動流程：

時 間	活動流程	人 員
9:00-9:10	來賓報到	工作人員
9:10-9:20	開幕式	承 辦 人
9:20-9:30	校長致詞/介紹來賓	校 長
9:30-10:00	認識均衡六大類飲食及飲食 紅綠燈相關資源影片播放	健促成員
10:00-10:30	緬甸文化特色飲食	緬甸家族
10:30-11:00	越南文化特色飲食	越南家族
11:00-11:30	日本文化特色飲食	日本家族
11:30-12:00	印度文化特色飲食	印度家族
12:00-13:00	台灣特色飲食午餐時間	工作人員
13:00-14:00	正確均衡飲食介紹	營 養 師
14:00-15:00	多元料理實作及品嚐時刻	分組活動
15:00-15:30	各國文化特色運動	健體老師
15:30-16:00	各國健康早餐大富翁	護 理 師
16:00—16:30	健康大師頒獎	校 長
16:30	賦歸	

柒、活動經費：由健康促進議題經費及家長會經費項下支應。

捌、本計畫呈校長核定後實施

附件二

健康多元文化活動親子學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

爸爸國籍：_____

媽媽國籍：_____

(☐爸爸 ☐媽媽)的國家 _____ 習慣吃的三餐內容：

	主食	配菜	水果	飲品
早餐				
午餐				
晚餐				
點心				



家長及孩子一起數一數以上三餐食物在紅黃綠燈區的分數有幾分？

(綠燈多一些，紅燈少一點，健康才滿點)



得分：_____



得分：_____



得分：_____

◎我的(☐爸爸 ☐媽媽)最拿手的家鄉料理：_____



【活動二】：健康吃聰明選

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	健康吃聰明選
教學對象	國小學生
活動時間	配合學校推動健康促進學校
活動目標	1. 強化學生選擇均衡飲食原則技能 2. 運用學習單及大富翁遊戲增進均衡飲食概念並落實執行
健康促進 支持性 環境策略 (可複選)	<input type="checkbox"/> 社區結盟 <input type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input checked="" type="checkbox"/> 健康物質、社會環境(營養午餐) <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程協同(健康課程及生活課程) <input type="checkbox"/> 其他
活動流程	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康老師或生活老師了解「生活技能融入健康體位教學模組(國小版)」教學內容 2. 學生具備健康體位「運用生活技能決定健康吃及選擇正確飲食」學習經驗 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生填寫「健康聰明選學習單」(附件一) 2. 老師介紹不同年齡層，不同的每日均衡飲食建議量(國小 1-2 年級、國小 3-6 年級、成人) <div data-bbox="363 1435 1410 1984"> <p>1-2年級學童一日飲食建議量</p> <p>你今天有沒有吃到六大類食物？在空格裡寫出或畫出你今天吃到的食物，和爸爸媽媽一起檢查看看喔！</p> <ul style="list-style-type: none"> 全穀雜糧類：2.5 ~ 3.5碗 蔬菜類：3 ~ 4份 水果類：2 ~ 3份 豆魚蛋肉類：4 ~ 6份 乳品類：1.5杯 (一杯240毫升) 油脂、鹽、糖、堅果種子類：油、脂、4-5茶匙及堅果、種子類：1份 <p>水 40</p> </div>



2. 「哇!好多紅綠燈」-食物紅綠燈、烹調紅綠燈、飲料看燈行



烹調

除了選擇食物需要紅燈停、綠燈行之外，
您知道**烹調方法**也需要注意嗎？

綠燈行
可多多使用

煮 蒸
涼拌 燙

黃燈注意
謹慎使用

燴 烤 煎 炒

紅燈停
請盡量少用

炸

健康小提醒
烹調時，記得不要添加過多調味料，才吃的到食物天然的風味唷！

少飲用
(每週不超過1次)
每次少於250c.c.

每天飲用

偶爾飲用
(每週不超過3次)
每次少於250c.c.

可選用
(每天不超過1次)
每次不超過250c.c.

飲料看燈行



	<p>3.當美食家遇上健康糾察隊</p> <p>(1)將美食家填寫完成的健康聰明選學習單發給健康糾察隊檢視燈號分數</p> <p>(2)今天營養午餐是否符合健康紅綠燈原則</p> <p>(3)今天早餐是否符合健康紅綠燈原則</p> <p>(4)曾經旅遊地方或國家，印象深刻的早餐是否符合健康紅綠燈原則</p> <p>(5)若以上討論(2)-(4)未符合健康原則，如何調整才能符合健康紅綠燈原則</p> <p>三、總結活動</p> <p>健康早餐大富翁，並給予獎勵</p>
活動材料	<p>1. 健康聰明選學習單(附件一)</p> <p>2. 早餐大富翁</p>
相關資源	<p>新竹市校園營養師製作「早餐大富翁」教育遊戲</p>

附件一

健康聰明選學習單

班級：_____

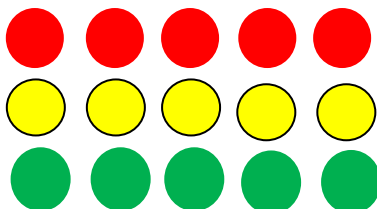
美食家簽名：_____

健康糾察隊簽名：_____

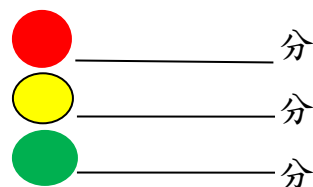


美食家今天吃的營養午餐有哪些？

健康糾察隊檢視營養午餐紅綠燈燈號(請打✓)

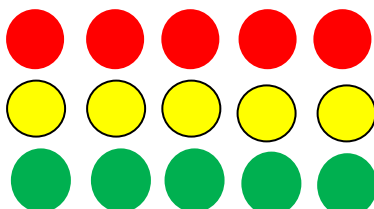


今天營養午餐得分



美食家今天吃得早餐有哪些？

健康糾察隊檢視早餐紅綠燈燈號(請打✓)

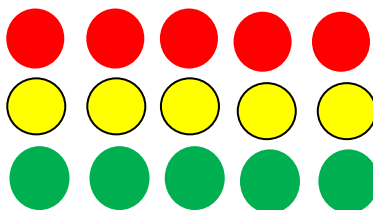


今天早餐得分



美食家印象深刻的早餐

健康糾察隊檢視印象深刻早餐紅綠燈燈號(請打✓)



印象深刻的早餐得分



地點：_____

內容：





肆、教材資源篇

一、財團法人董氏基金會

<https://www.jtf.org.tw/>

二、衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx>

三、衛生福利部國民健康署健康九九網站

<https://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

四、臺灣健康促進學校輔導網路

https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic_main.aspx?kid=3

生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊

國小版 / 教學手冊 共識團隊

指導委員：王英偉 衛生福利部 國民健康署署長

總編輯：牛玉珍 國立交通大學衛生保健組助理教授

編輯委員

顧問：劉潔心 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

委員：巫偉鈴 臺中市忠明國小教師

吳欣怡 新竹市建功國民小學護理師

張晏蓉 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

黃瀚揚 新北市立光榮國中體育教師

廖梨伶 義守大學健康管理學系副教授

賴苡汝 義守大學營養學系助理教授

龍芝寧 新北市立積穗國中補校主任

（以上按姓氏筆畫一一排序）

美術編輯：許桓真

封面設計：群翊數位印刷有限公司

特別致謝：新北市政府、彰化縣政府、嘉義縣政府

新北市新莊區新泰國民小學、新北市汐止區北港國民小學

彰化縣二林國民小學、彰化縣立管嶼國民小學

嘉義縣大同國民小學、嘉義縣水上鄉大崙國民小學

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

生活技能融入健康體位教學：健康體位特攻隊(國小版教學手冊) / 衛生福利部國民健康署，教育部國民及學前教育署著. -- 第一版. -- 臺北市:健康署; [臺中市]: 教育部國民及學前教育署, 民107.11

面 ; 公分

ISBN 978-986-05-7492-0(平裝)

1. 衛生教育 2. 體育教學 3. 小學教學

527.74

107020034

書 名：生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊【國小版教學手冊】

出版機關：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

地 址：10341臺北市大同區塔城街36號

網 址：<https://www.hpa.gov.tw>

電 話：(02) 2522-0888

發行人：王英偉 署長

著 者：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

編輯委員：劉潔心、牛玉珍、巫偉鈴、吳欣怡、張晏蓉、黃瀚揚、廖梨伶、
賴苡汝、龍芝寧

編 審：游麗惠、王怡人、林莉茹、林真夙、張瓊丹、林恆成

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國107年11月

工 本 費：新臺幣 70 元

I S B N：978-986-05-7492-0 (平裝)

G P N：1010702095

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

說 明：「生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊【國小版教學手冊】」係由衛生福利部國民健康署委託國立交通大學執行。本書保留所有權力，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署（電話：02 2522-0888）

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL：886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



教育部國民及學前教育署

ISBN : 978-986-05-7492-0



9 789860 574920

00070



定價NT\$70元

GPN : 1010702095

本經費來自菸品健康福利捐 廣告