

## 單元名稱：《 動健康，健康動 》

### 一、教學設計理念說明：

兒童肥胖已是不容輕視的問題，若要從根本解決兒童肥胖所帶來的問題，則是要建立學生對健康體位的觀念，有良好的健康意識。這裡以第一節課透過小組討論健康體位的各項細則，先自行做分類，學生此時已對健康體位的細則做初步的自行理解消化，再以相關影片做確切的介紹，學生再自行做二次整理，對健康體位的觀念有更深入的印象與理解。

對健康體位有深入的了解後，學生要先對自己的生活習慣做自我認識，做初步的評估，並針對需要改善的生活習慣提出改善方法，最後，藉由運動紀錄表的設定目標，檢核自己的執行成效，期望學生都能朝著更好的健康生活型態。

### 二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育 領域		設計者 學校/姓名	彰化縣溪湖鎮湖西 國民小學/ 實習教師 施斐珊
實施年級		五年級		總節數	2 節，共 80 分鐘
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我 精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習 慣，以促進身心健全發展，並認識個 人特質，發展運動與保健的潛能。		從建立健康體位的觀念，再去檢核 自身的生活習慣是否有達到「健康 體位 85210」理想狀態，能自行制定 改進策略並確切實行，從而培養學 生具有良好的健康生活習慣。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康			
生活技能融入		<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			

<p>(2)學習內容</p> <p>Fb- III -1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>1.了解自己的身體活動、飲食與睡眠習慣對身體發展的關係。  2.對基本的健康體位概念有自我解讀與認知。  3.能於引導下，針對自己的生活習慣做檢視，並表現改進方式的決策技能。  4.願意培養健康促進的生活型態，並主動地表現促進健康的行動於日常生活中。  5 為促進健康，擬定簡易的運動計畫，於日常生活中表現日常健康行為。</p>		
<p>議題融入</p>	<p>閱讀素養教育：閱 E5 發展檢索資訊、獲得資訊、整合資訊的數位閱讀能力。</p>		
<p>教具設備</p>	<p>電子白板、學習單(「85210 我最行」學習單 &amp;「健康體位大改造」學習單)、影片、簡報、手機</p>		
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p style="text-align: center;"><b>第一節：《85210 我最行》</b></p>			
<p><b>一、課前準備</b></p> <p>(一)學生：鉛筆、橡皮擦等文具用品  (二)教師：學習單、簡報、電子白板、手機(拍學習單)、影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RUm92oVuelM">https://www.youtube.com/watch?v=RUm92oVuelM</a></p>			
<p><b>二、引起動機</b></p> <p>以尋問學生昨天的睡眠狀況進入本堂課主題。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●教師提問：你們昨天晚上幾點睡覺的？睡的好嗎？</li> <li>●教師提問：睡眠的時間早晚或長短都會影響我們的身體，你們知道有什麼影響？說說看。</li> </ul>		2 分鐘	口頭評量：能夠回答老師所提出的問題。
<p><b>三、主要內容／活動</b></p> <p>(一)健康觀念分類家</p> <p>從有關睡眠的健康帶入，並用 PPT 簡報展示學習單上的健康體位觀念表格，提問哪些觀念也是跟睡眠有關，來做一個示範，教師再詳細說明一次要討論的事項，再讓學生透過小組內部自行討論完成分類。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●教師提問：你們知道人一天最好要睡滿幾個小時嗎？</li> <li>●教師提問：(展示 PPT 簡報)這個表格是健康體位的觀念表，在這個表格中，還有哪些觀念也是跟睡眠有關係的？</li> </ul> <p>★教師說明：(發下學習單)請跟你的小組成員討論，先找出哪些觀念之間有相似的共通點，根據這個共通點分成一類，再找有沒有其他的觀念是可以被歸為同一類的。</p> <p>(給予學生 10 分鐘討論)</p>		13 分鐘	實作評量：小組討論學習單情形。對應學習目標：2.
<p>(二)上台發表分類結果</p> <p>教師用拍照的形式，把各組討論過寫下的學習單以電子白板展示，讓各組依序上台分享其討論成果，教師最後再統整各組大致的分類有哪些。</p>		10 分鐘	口語評量：上台發表

<p>●教師提問：你們這組用哪些共通點做分類的？說明有哪些健康觀念是什麼分類。</p> <p>★教師統整：經過剛剛的發表之後，各組有一些分類的共通點是相似或一樣的。老師統整出來有睡眠、吃蔬果、喝水……看來大家的分類概念很不錯，找出很多共同的分類依據。</p> <p>(三)85210 影片找重點</p> <p>教師播放有關「健康體位 85210」的影片，老師不講解口訣「85210」各個數字的意涵，學生自行仔細觀看影片，並透過學習單再把剛剛分類的健康觀念用「85210」的概念再次整理。</p> <p>★教師說明：健康體位有一個口訣，叫做「85210」。老師先不講解每一個數字代表的意涵，要請你們從等一下老師撥放的影片裡面找答案，找出「8」、「5」、「2」、「1」、「0」每個數字代表什麼意思，寫在學習單的第二大題，然後再把剛剛分類的健康觀念，看它會是「85210」中的哪一項，填到對應的欄位。</p> <p>★教師說明：假設「85210」中有一項就是代表睡眠，看影片裡說哪一個數字代表睡眠，但是，要寫詳細，不能只有寫睡眠，為什麼那個數字會代表睡眠？是有原因的，一定是那個數字跟睡眠的健康觀念有關係，影片裡會介紹的很詳細，所以要把每個數字代表什麼意思寫完整。那把剛剛你們組分類出來有關睡眠的健康代號填在後面的框框。但也許「85210」的每個數字的概念跟你們剛剛分出來的共通點不太一樣，所以在填入對應的健康觀念代號的時候，要再想一下，也不一定是完全跟你們剛剛討論出來的結果一樣。</p> <p><b>四、總結活動/評量</b></p> <p>教師點學生回答學習單上的問題，複習本節健康體位的重點，再做統整歸納，並請學生可以開始想想自己有沒有做到「85210」的各項目(與下節的教學內容有關)。</p> <p>●教師提問：請問 85210 的 8/5/2/1/0 代表？對應的健康觀念有哪些？</p> <p>★教師歸納：所以健康體位的主要概念與睡眠、飲食、護眼、運動跟飲水這些生活習慣有關。請你們自己先想一想，你的平時生活習慣有達到這些目標嗎？跟我們下一節課的內容有關，先自己想想看。</p> <p>➤作業分派：想想自己的生活習慣是否有達到 85210 的目標。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>與分享討論結果。對應學習目標：2.</p> <p>實作評量：觀看影片寫重點、學習單的填寫情形。對應學習目標：1.2.</p> <p>口語評量：能夠回答老師所提出的問題。對應學習目標：1.2.</p>
<p style="text-align: center;"><b>第二節：《健康體位大改造》</b></p> <p><b>一、課前準備</b></p> <p>(一)學生：鉛筆、橡皮擦等文具用品</p> <p>(二)教師：學習單、電子白板</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <p>教師提問上節課關於「健康體位 85210」的內容做複習，以詢問學生是否有做到每天運動 30 分鐘為切入，簡單說明接下來的自我檢核活動。</p> <p>●教師提問：上一堂課我們提到的 85210，分別代表什麼？</p> <p>●教師提問：上一堂課老師有交代要你們先回去自己想一下平時的生活習慣。你有每天運動 30 分鐘的人，請舉手。</p> <p>★教師說明：(以大致情況判斷)那我們班看起來平常有運動習慣的人不多，可能在這方面要有一些改善的策略。</p>	<p>3 分鐘</p>	<p>口語評量：能夠回答老師所提出的問題。對應學習目標：2.</p>

<p><b>三、主要內容／活動</b></p> <p>(一)自我生活習慣的檢核 請學生想想平時自己的生活習慣，填寫完第一大題的問題，再檢視自己是否有達到 85210 的標準。 ★教師說明：回想自己平時的生活樣態，請填寫自己的真實生活習慣，沒有對與錯，只是要看自己有沒有需要保持或改善的地方。注意題目上使用 3C 的時間單位是小時，望遠的時間單位是分鐘。白開水是只單純飲水機的水，茶類都不能算是白開水。</p> <p>(二)提出改善計畫 經過上一大題的檢核，讓學生整理需要保持原本良好的健康生活習慣有哪些，而需要改善的有哪些，並提出具體的方法或目標，以能藉此學生除了建立健康意識，也要能從日常生活中做出改變。 ★教師說明：上一大題中，你自己有達到的項目，就要繼續保持，所以在你有達到的項目把「保持」圈起來；沒有達到的項目，我們就要做出改變，把「改善」圈起來，在後面寫下你要怎麼做來改善。例如老師睡眠這點需要改善，我的改善方法可以寫：「把事情盡早處理完，在最晚 9 點前要洗澡，睡覺前不要看太多 3C 產品。」</p> <p>(三)改善策略家分享會 1. 為鼓勵學生，教師先請 2-3 位，在 8(睡眠)項目有達到 85210 標準的學生分享自己平時的生活習慣如何，並給予口頭讚賞，繼續維持健康的生活習慣，並能讓需要改善的學生做參考。 2. 教師再請 2-3 位，在 8(睡眠)項目需要改善的學生上台，分享自己擬定的改善方法、要如何實踐，給予口頭鼓勵與回饋。 3. 依此模式讓學生發表 85210 的各個項目。 ●教師提問：老師想看看我們班有哪些人有達到「8(睡眠)」的檢核目標？你平時的習慣有達到的人請舉手。那有沒有人自願上台分享你平時的睡眠習慣？老師會加分。 ●教師提問：在「8(睡眠)」這一項，你需要改善的同學，有沒有人自願上台分享你的改善方法？老師一樣會加分。</p> <p><b>四、總結活動/評量</b> 教師歸納各項健康體位 85210 的各項目標改善做法，鼓勵學生保持或要實踐改善目標。最後說明運動記錄表的撰寫說明，實施兩週期間要自行督促並檢視自身，教師再收回查看其運動計畫執行成效。 ►作業分派：完成運動記錄表，兩週後收回學習單。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>7 分鐘</p>	<p>實作評量：學習單的填寫情形。對應學習目標：3.</p> <p>實作評量：學習單的填寫情形。對應學習目標：3.</p> <p>口語評量：上台發表、對應學習目標：3.</p> <p>實踐評量：執行運動計畫並記錄。對應學習目標：4.5.</p>
<p>評 量</p>	<p>●形成性評量 口語評量：上台發表與分享討論結果、口頭回答問題情形 實作評量：小組討論學習單情形、觀看影片寫重點、學習單的填寫情形</p> <p>●總結性評量 實踐評量：經過兩週後，是否有確實運動並記錄在學習單的運動記錄表上。</p>	

一、健康觀念分類家

★下列是一些關於健康體位的觀念，請找出他們之間的共通點，並以此當作依據分類，與你的小組成員討論後，把討論的最終結果紀錄在下面的框框處(填代號，最多分成6類)。

A、眼睛望遠休息，伸展減少久坐時間(戶外望遠伸展 60 分鐘)	B、每天喝 1500cc 的白開水	C、每天運動 30 分鐘
D、用餐細嚼慢嚥，每餐八分飽，適量攝取全穀類	E、最晚晚上 11 點以前入睡 學生晚上 9 點前睡覺	F、不喝含糖飲料 用白開水代替
G、吃的蔬果要自己的拳頭大才是一份，每天五份	H、低脂、少油炸食物 不吃垃圾食物	I、每天攝取 三份蔬菜+兩份水果
J、睡滿八小時	K、使用 3C 產品少於兩小時	L、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘

第一類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

第二類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

第三類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

第四類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

第五類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

第六類  
共通點是：\_\_\_\_\_

健康觀念代號：\_\_\_\_\_

二、健康體位《85210》

★肥胖對我們的健康會造成很多不良的影響，所以我們必須要有健康的體型意識。健康體位是「不胖、不瘦和健康的身形」，下面是關於健康體位的口訣「85210」的問題，在觀看老師撥放的影片後，填入「85210」各個數字代表什麼意思，並填入將上一大題的健康概念(代號)填入對應的分類中。

- ☆ 8代表( )，對應的健康觀念是：\_\_\_\_\_
- ☆ 5代表( )，對應的健康觀念是：\_\_\_\_\_
- ☆ 2代表( )，對應的健康觀念是：\_\_\_\_\_
- ☆ 1代表( )，對應的健康觀念是：\_\_\_\_\_
- ☆ 0代表( )，對應的健康觀念是：\_\_\_\_\_

一、了解自己的生活習慣

★經過上一堂課，更加了解什麼是「健康體位85210」。那你自己的生活習慣有達到85210的標準嗎？請仔細看下面的敘述，填寫/圈選自己真實的生活習慣，再勾選是否有達到標準。

☆我每天都大約( )：( )上床睡覺，大約睡( )小時。

☆我每天攝取約( )份蔬菜，約( )份水果，有/沒有吃油炸食物。

☆我每天使用3C電子產品約( )小時，望遠休息約( )分鐘。

☆我每天運動約( )分鐘。

☆我每天喝約( )cc的白開水，有/沒有喝含糖飲料。

項目	檢核條件	達到	未達到
8(睡眠)	最晚晚上 11 點以前入睡，睡足 8 小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5(飲食)	每天攝取三份蔬菜+兩份水果(一份拳頭大)，低脂、少油炸食物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2(護眼)	使用3C產品(電視、電腦、手機、平板…)少於兩小時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1(運動)	每天運動30分鐘(可累算)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0(飲水)	每天喝1500cc的白開水，不喝含糖飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、制定《健康體位大改造》改善計畫

★經過上面的檢核表，了解自己的生活习惯是不是有達到85210的目標條件。如果沒有達到不要氣餒，只要做出行動改變、執行就也能培養健康的生活習慣！請根據第一大題的回答，圈選自己各個項目是要保持(達到)/改善(未達到)？需要改善的項目要寫出改善的具體方法。

☆我的8(睡眠)要 保持/改善，改善方法：\_\_\_\_\_

☆我的5(飲食)要 保持/改善，改善方法：\_\_\_\_\_

☆我的2(護眼)要 保持/改善，改善方法：\_\_\_\_\_

☆我的1(運動)要 保持/改善，改善方法：\_\_\_\_\_

☆我的0(飲水)要 保持/改善，改善方法：\_\_\_\_\_

三、運動記錄表

★運動可以促進身體健康，所以建立時常運動的良好習慣是很重要的。我們可以先簡單設定一個目標，用運動記錄表記錄兩個星期內每一次的運動情形，來檢視自己的執行成效。

運動 記錄表	第一週： 月 日~ 月 日	第二週： 月 日~ 月 日
	預定的運動方式：	
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		



附錄一 第一節課用簡報

A、眼睛望遠休息，伸展減少久坐時間(戶外望遠伸展 60 分鐘)。	B、每天喝 1500cc 的白開水。	C、每天運動 30 分鐘。
D、用餐細嚼慢嚥，每餐八分飽，適量攝取全穀類。	E、最晚晚上 11 點以前入睡，學生晚上 9 點前睡覺。	F、不喝含糖飲料，用白開水代替。
G、吃的蔬果要自己的拳頭大，才是一份，每天五份。	H、低脂、少油炸食物，不吃垃圾食物。	I、每天攝取三份蔬菜+兩份水果。
J、睡滿八小時。	K、使用 3C 產品少於兩小時。	L、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

表格中，還有哪些健康觀念也是跟睡眠有關係的？

附錄二

學校為推行健康體位概念，每週固定安排全校性課間活動，讓學生熱身與跑步，有更多的運動機會，培養良好運動習慣。

