

第一章 打造富有的健康人生

學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
<p>培養對健康生活型態的正向態度。</p> <p>了解均衡飲食、規律運動、正常作息對健康的影</p>	<p>～課程開始～</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備：請學生分組，每組約 6 人。 2. 引起動機：教師在黑板上寫下人生幾個重要時期：大學、職場、中年期、65 歲以後。 3. 教師請學生思考，當自己到達這四個人生時期時，理想中的生活為何。讓學生依自己重視的面向自由發揮，不論是財富、成就、健康或家庭都可以。 4. 教師邀請學生上臺分享，並寫在黑板上。 5. 教師引導學生思考黑板上 3 種生活的重心為何，並請他們反思心目中的理想生活重心。 6. 教師說明決定人生成敗的指標就是「健康」。 <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】重視健康有利無害。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生閱讀課本 6~7 頁兩個經歷相同、重視健康程度不同的人，各自擁有何種人生，並請學生思考在自己理想的未來中，若沒有規畫「健康資本」，可能會有那些發展。 2. 教師請學生閱讀陳文茜〈給下一輪的溫世仁〉文章部分內容，說明事業有成、有理想、有抱負的人固然讓人欽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學 PPT 2. 學習單 3. 教具：「香精體驗」 4. 主題光碟 	<p>10'</p> <p>15'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 學生是否能勇於分享。 3. 完成 P19 自我評量，以了解學生對於文章的主旨

<p>響。</p> <p>透過評估生活型態，了解自身健康狀況。</p> <p>能克服運動障礙、訂定運動計畫，並於日常生活中實踐。</p> <p>學習如何選擇健康飲食方式與食物，落實均衡飲食。</p> <p>能適時察覺自我睡眠問題，進而擬定改善計畫。</p>	<p>羨，但若無法兼顧健康，一切都可能化為烏有，徒留遺憾。</p> <p>【活動二】健康收支是否平衡。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明健康存摺的概念，並請學生填寫課本 8 頁活動探索。 2. 教師請學生與同組組員分享自己在綠燈區的項目與維持方法，並針對黃、紅燈區的項目進行腦力激盪，找出較好的改善方法。 3. 教師邀請學生上臺分享組內最多在紅燈區的項目，以及組員們討論出的改善方法。 <p>【活動三】累積健康資本。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師延續健康存摺的概念，分析健康資本的存取關係與健康投資的重要性，並針對規律運動、均衡飲食以及正常作息等三項「健康基金」的內容進行重點說明。 2. 教師請學生填寫課本 11 頁活動探索評估自己的運動狀況，再透過課本 13~14 頁、16~17 頁的步驟判斷食物選擇是否合宜，並進行睡眠監控。 3. 運動、飲食、睡眠等項目表現不佳的學生須在接下來的一週內依照該主題進行改善，彼此督促、激勵，並針對該主題提出專題報告（內容可針對課本進行延伸），於下次課堂提出。 		<p>20'</p> <p>25'</p>	<p>與健康的概念是否正確。</p> <p>4. 活動探索評估表的完成度。</p> <p>5. 學生能主動分享並認真討論。</p> <p>6. 活動探索評估表的完成度。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

