

## 第二章 健康體位大作戰

學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
認識體位異常對健康的影響。	<p>～課程開始～</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前準備：教師請學生事先測量自己的身高與體重。</li> <li>2. 引起動機：教師提供國人最新十大死因排行榜，讓學生思考並指出這些死因與肥胖的相關性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學 PPT</li> <li>2. 學習單</li> <li>3. 主題光碟</li> </ol>	15'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試</li> <li>2. 活動探索問題的完成度。</li> <li>3. 學生能依 p35 訂定體位自我管理計畫。</li> </ol>
了解媒體與社會文化對個人體型意識的影響。	<p>二、發展活動</p> <p><b>【活動一】</b> 情人眼裡出西施。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放影片《情人眼裡出西施》片段，引導學生思考美的標準與價值為何，以及哪些因素會影響個人對「美」的價值判斷。</li> <li>2. 教師請學生填寫課本 22 頁活動探索，並請 2~3 位學生上臺分享。</li> </ol>		20'	
澄清體型意識與體型對健康的意義。	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師說明肥胖是「體位異常」，有健康上的疑慮，並非只是外貌問題。並列舉與肥胖或太瘦有關之疾病。以證明不論太胖或太瘦，都會對健康造成不良影響，只要做好健康體位管理，一樣可以活出健康、活力與自信。</li> </ol>		15	
培養評估體位的能力。	<p><b>【活動二】</b> 健康體位管理自己來！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生各自計算自己的 BMI 值，再請「認為自己體位不合格，但計算後是正常體位」的人舉手，請學生自由分享體型意識與現實有差異的原因。</li> </ol>		20	
			10	

	<p>2. 發下捲尺請學生互相測量腰圍與臀圍,並計算其比值,以判斷自己屬於西洋梨體型或蘋果型體型。</p> <p>3. 請學生自由發表各自聽過或實行過的減重或增胖的方法。</p> <p>4. 教師針對學生的發言提出觀念澄清,並說明最有效的體位管理方式是「飲食控制」與「規律運動」。</p> <p>5. 教導學生認識台灣常見小吃之熱量與學會概估食物之熱量。</p> <p>6. 各自完成 P26~28 的自我飲食習慣、運動習慣、生活習慣之評估。以了解自己現今體型之所由來。</p>		10	
能將所攝取的熱量代換成活動消耗量。	<p>7. 介紹常見運動之 MET 值並請學生計算自己一天經由運動消耗之熱量,再計算自己一天攝入多少熱量。</p>		10	
能規畫健康體位自我管理。	<p>8. 以課本中的例子教導體位管理計畫之擬訂。</p> <p>9. 個人可根據自己的體位訂定健康管理計畫。</p>		20	
體認維持健康體位的重要性。培養健康體型意識。	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師歸納：青少年階段是生長發育的重要時期，不正常的體位不但會影響生長發育，更可能造成心理上的困擾。因此，學會自主健康管理、重視自身健康、不使用不正確的減重方式，才能活得美麗、有活力，更充滿自信。</p>		20'	
願意實踐健康生活型態，以維持健康體位，並影響周遭親友。	<p>2. 課後評量。～課程結束～</p>		25	
			25	
			10	

--	--	--	--	--