

南投縣桶頭國民小學 112 學年度彈性學習課程計畫

【第二學期】

課程名稱	健康體位特攻隊		年級/班級	高年級
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	一週 2 節，1 週，共 2 節
			設計教師	張燕如
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	清溪活水挹千里 健康 快樂 卓越 創新	與學校願景 呼應之說明	快樂學習，自我發展，身心健康	
設計理念	單元一：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。 單元二：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			

	<p>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。接著透過自主管理與監控技能，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。</p>	
<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p> <p>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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 能仿照演練自我管理與監控的技能，以成功執行規律身學習體活動行動。 	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	<p>單元一 前進健康 體位 (1 節)</p> <p>單元二 身體動動 ABC (1 節)</p>	<p>【健體】</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>【綜合】</p> <p>1a-III-1</p>	<p>【健體】</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</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>【綜合】</p> <p>Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 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>4. 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>● 單元一</p> <p>【活動一】我的健康體位</p> <p>1. 概念形成—「我的健康體位」ppt(1-2)</p> <p>(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…」。</p> <p>(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)。</p> <p>(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。</p>	<p>1. 「我的健康體位」討論報告與學習單的紀錄分析。</p> <p>2. 「健康觀測站」討論報告與學習單的紀錄分析。</p>	<p>衛生福利部國民健康署生活技能融入健康體位教學國小版/教學手冊</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
		欣賞並接納自己與他人。 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。			2. 概念演練—「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： 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		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>體位-健康體型觀念與生活型態」(P5-8)之內容。</p> <p>3. 概念維持—「我的健康體位」ppt(8)</p> <p>(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。）</p> <p>想一想：</p> <p>還沒有計算 BMI 是時候，我覺得自己的身材如何？</p> <p>計算我的 BMI 數值之後，我知道自己的身材如何？</p> <p>你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？</p> <p>現在請說說看，對自己的身材體型的看法是什麼？</p> <p>(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</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
					<p>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。</p> <p>【活動二】健康觀測站</p> <p>1. 概念形成—「健康觀測站」ppt(1-5)</p> <p>(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习惯嗎？</p> <p>(2) 學生自由回答。</p> <p>(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？</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>2. 概念演練—「健康觀測站」ppt(6-7)</p> <p>(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？</p> <p>(2) 各組報告討論結果。</p> <p>(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。</p> <p>3. 概念維持—「健康觀測站」ppt(8)</p> <p>(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</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>● 單元二 【活動一】身體活力再升級 1. 概念形成—「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</p>	<p>1. 「身體活力再升級-目標設定」的討論報告與紀錄分析</p> <p>2. 「身體活力我最讚 - 自我監督管理」學習單紀錄分析。</p>	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>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。</p> <p>(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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3 ABC 分別代表個人從事身體活動的不同行動狀況：</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>行動 A：代表到目前為止還沒打算進行身體活動。(阿寶)</p> <p>行動 B：有動機但是規律身體活動行動未能做到。(曉莉)</p> <p>行動 C：規律的身體活動維持一段時間了。(大偉)</p> <p>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：</p> <p>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)，</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>讓欲達成健康體位目標比較明確、容易操作與執行。</p> <p>2. 概念演練—「身體活力再升級」ppt(8-13)</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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</p> <p>(3) 各組以白板呈現討論的結果，教師統整回饋是否符</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>合目標設定 5 個要素：</p> <p>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。</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。</p> <p>3. 概念維持(5)——「身體活力再升級」ppt(14)</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>【活動二】身體活力我最讚</p> <p>1. 概念形成(5 分鐘)——「身體活力我最讚」ppt(1-4)</p> <p>(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：</p> <p>寫下你最常做的身體活動或運動有哪些？</p> <p>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。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會 審查通過
					<p>(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？</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <p>2. 概念演練(8)——「身體活力我最讚」ppt(5-6)</p> <p>(1) 教師引導學生完成個人「身體活力我最讚」學習單</p> <p>身體活動宣言：訂定規律身體活動的健康行動目標，</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>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</p> <p>(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。</p> <p>3 概念維持—「身體活力我最讚」ppt(7)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 說明課後作業：請家長在【親子健康互動區】協助</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					小朋友記錄身體活動情形並給予鼓勵與加油。		