

教學目標

對應能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-6 討論並分享運動與飲食的經驗，並建立個人健康行為。</p> <p>4-2-1 了解有助於體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>
單元目標	具體目標
1. 認識身體質量指數 BMI。	<p>1-1 能認識『身體質量指數 BMI』概念。</p> <p>1-2 能認識 BMI 值所代表的意義。</p> <p>1-3 能知道何謂體位適中、體位過輕、體位過胖？</p> <p>1-4 能確實了解自己的體位。</p>
2. 從 BMI 指數認識自我的健康。	<p>2-1 能知道如何透過身高、體重計算 BMI 值。</p> <p>2-2 能解釋自己 BMI 值所代表的體位健康與否？</p> <p>2-3 能擬定維持或改進 BMI 值的有效活動規劃。</p>
3. 從飲食、休息與適量運動的計劃維持或改進自己的體位，保持適中的身體質量指數。	<p>3-1 能了解健康體位五大核心能力，以維持體位的健康。</p> <p>3-2 能與上一單元了解自我健康體位計劃表與健康體檢核表作比對，尋求改進之道。並進行計劃的調整。</p> <p>3-3 能保持適度的活動或運動，維持或改進身體質量指數。</p>
4. 執行維持或改進健康體位計劃執行的心得分享。	<p>4-1 第二次量測身體質量指數。</p> <p>4-2 能與第一次身體質量指數測量進行比較。</p> <p>4-3 能以多元方式分享執行計劃心得。</p>

教 學 活 動

教學活動流程	教學資源	時間	學習評量														
活動一：認識 BMI 身體質量指數																	
1-1 教師使用電腦動畫，播放教育部醫學學習網相關影片，引起學童的學習動機。	動畫 肥胖圖像 網路故事 學習單一： BMI 學習單	15分	口頭回答教師提問： 肥胖好不好？														
1-2 呈現身體質量指數超標的圖片，讓學童探討會對生活產生那些影響？或對自己健康有何影響？		10分	肥胖對生活造成什麼影響？														
1-3 介紹何謂 BMI 身體質量指數？。		10分	對自己身體有無害處？														
1-4 從健康體位標準表查循自己健康體位指數應為何？		5分															
參考內容： BMI 是 Body Mass Index(身體質量指數)的縮寫，是目前普遍用來評估的否肥胖的指數，維持 BMI 值於正常範圍，才能讓您更健康！ BMI 值計算公式：BMI = 體重(公斤) / 身高 ² (公尺 ²)																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">體重情形</th> <th style="text-align: left;">BMI 值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>過輕</td> <td>BMI < 18.5</td> </tr> <tr> <td>正常</td> <td>18.5 ≤ BMI < 24</td> </tr> <tr> <td>過重</td> <td>24 ≤ BMI < 27</td> </tr> <tr> <td>輕度肥胖</td> <td>27 ≤ BMI < 30</td> </tr> <tr> <td>中度肥胖</td> <td>30 ≤ BMI < 35</td> </tr> <tr> <td>重度肥胖</td> <td>35 ≤ BMI</td> </tr> </tbody> </table>				體重情形	BMI 值	過輕	BMI < 18.5	正常	18.5 ≤ BMI < 24	過重	24 ≤ BMI < 27	輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30	中度肥胖	30 ≤ BMI < 35	重度肥胖	35 ≤ BMI
體重情形	BMI 值																
過輕	BMI < 18.5																
正常	18.5 ≤ BMI < 24																
過重	24 ≤ BMI < 27																
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30																
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35																
重度肥胖	35 ≤ BMI																
資料來源： https://www.bobelife.com.tw/																	

教 學 活 動

教學活動流程	教學資源	時間	學習評量
活動二：了解自我的健康體位			
2-1 實際進行身高、體重的量測。並透過 活動一 ，學習計算自己的BMI身體質量指數。	健康中心測量身高、體重	40分	BMI學習單。
2-2 將計算後的身體質量指數與活動一之表格比對，診斷自己目前狀況健康與否？	BMI學習單	10分	BMI前測學習單
2-3 擬定維持及改進自己健康體位計劃。	健康體位規劃表學習單	30分	健康體位計劃撰寫。
<p>參考內容：</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e0e0e0;"> $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$ </div>			

教學活動

教學活動流程	教學資源	時間	學習評量
活動三：維持與促進健康體位加油站			
3-1 健康體位五大核心能力之教學。	健康體位五大核心能力掛圖。	40	健康檢核表
3-2 調整自己維持或改進健康體位計劃表。	計劃表。	40分	
3-3 配合健康與體育教學進度(各種運動項目之教學、校內體育活動競賽與晨間活動之推廣…)與活動計劃執行。	競賽。 體育教學。 校外教學。	280分	校內籃球競賽 體育教學活動
3-3-1 籃球運動教學：			
a. 教導基本籃球活動之運球、投籃技巧，並持續兩週之教學。			
b. 學校舉辦班際三對三籃球賽，透過競賽，提高學生對運動的興趣。			
3-3-2 足壘球運動教學：			
a. 透過全局式學習的概念，從整體層面學習足壘球運動。			
b. 從足壘球活動中，不僅強身健體達到維持與促進健康體位的目的，並學習團隊的合作表現的重要。			
3-3-3 跳繩活動的教學			
a. 跳繩活動的教學，不僅場地的限制性小，而且工具取得方便，且時間的安排彈性，因此藉由跳繩活動，可以不受時、地、物的限制，達到促進健康體位的目的。			
	參考資料：國民健康體育署		

教學活動

教學活動流程	教學資源	時間	學習評量																																																																																																															
活動四：健康體位計劃執行分享																																																																																																																		
4-1 進行第二次身高、體重之量測，並計算身體質量指數 BMI 值。	健康中心進行測量。	40 分	BMI 後測學習單。																																																																																																															
3-2 與第一次量測之身體質量指數進行比對。	身體質量指數記錄學習單。	20 分																																																																																																																
2-3 執行健康體位心得分享。並對執行健康體位活動檢討活動。	投影機。	60 分																																																																																																																
<p>參考資料：行政院衛生署國民健康局</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">年齡</th> <th colspan="3">男生</th> <th colspan="3">女生</th> </tr> <tr> <th>正常範圍 (BMI介於)</th> <th>適量 (BMI之)</th> <th>肥胖 (BMI之)</th> <th>正常範圍 (BMI介於)</th> <th>適量 (BMI之)</th> <th>肥胖 (BMI之)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2</td><td>15.2-17.7</td><td>17.7</td><td>19.0</td><td>14.9-17.3</td><td>17.3</td><td>18.3</td></tr> <tr><td>3</td><td>14.8-17.7</td><td>17.7</td><td>19.1</td><td>14.5-17.2</td><td>17.2</td><td>18.5</td></tr> <tr><td>4</td><td>14.4-17.7</td><td>17.7</td><td>19.3</td><td>14.2-17.1</td><td>17.1</td><td>18.6</td></tr> <tr><td>5</td><td>14.0-17.7</td><td>17.7</td><td>19.4</td><td>13.9-17.1</td><td>17.1</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>6</td><td>13.9-17.9</td><td>17.9</td><td>19.7</td><td>13.6-17.2</td><td>17.2</td><td>19.1</td></tr> <tr><td>7</td><td>14.7-18.6</td><td>18.6</td><td>21.2</td><td>14.4-18.0</td><td>18.0</td><td>20.3</td></tr> <tr><td>8</td><td>15.0-19.3</td><td>19.3</td><td>22.0</td><td>14.6-18.8</td><td>18.8</td><td>21.0</td></tr> <tr><td>9</td><td>15.2-19.7</td><td>19.7</td><td>22.5</td><td>14.9-19.3</td><td>19.3</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>10</td><td>15.4-20.3</td><td>20.3</td><td>22.9</td><td>15.2-20.1</td><td>20.1</td><td>22.3</td></tr> <tr><td>11</td><td>15.8-21.0</td><td>21.0</td><td>23.5</td><td>15.8-20.9</td><td>20.9</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>12</td><td>16.4-21.5</td><td>21.5</td><td>24.2</td><td>16.4-21.6</td><td>21.6</td><td>23.9</td></tr> <tr><td>13</td><td>17.0-22.2</td><td>22.2</td><td>24.8</td><td>17.0-22.2</td><td>22.2</td><td>24.6</td></tr> <tr><td>14</td><td>17.6-22.7</td><td>22.7</td><td>25.2</td><td>17.6-22.7</td><td>22.7</td><td>25.1</td></tr> <tr><td>15</td><td>18.2-23.1</td><td>23.1</td><td>25.5</td><td>18.0-22.7</td><td>22.7</td><td>25.3</td></tr> </tbody> </table>				年齡	男生			女生			正常範圍 (BMI介於)	適量 (BMI之)	肥胖 (BMI之)	正常範圍 (BMI介於)	適量 (BMI之)	肥胖 (BMI之)	2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3	3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5	4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6	5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9	6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1	7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3	8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0	9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6	10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3	11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1	12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9	13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6	14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1	15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
年齡	男生				女生																																																																																																													
	正常範圍 (BMI介於)	適量 (BMI之)	肥胖 (BMI之)	正常範圍 (BMI介於)	適量 (BMI之)	肥胖 (BMI之)																																																																																																												
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3																																																																																																												
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5																																																																																																												
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6																																																																																																												
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9																																																																																																												
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1																																																																																																												
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3																																																																																																												
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0																																																																																																												
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6																																																																																																												
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3																																																																																																												
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1																																																																																																												
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9																																																																																																												
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6																																																																																																												
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1																																																																																																												
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3																																																																																																												

教學模組設計架構

