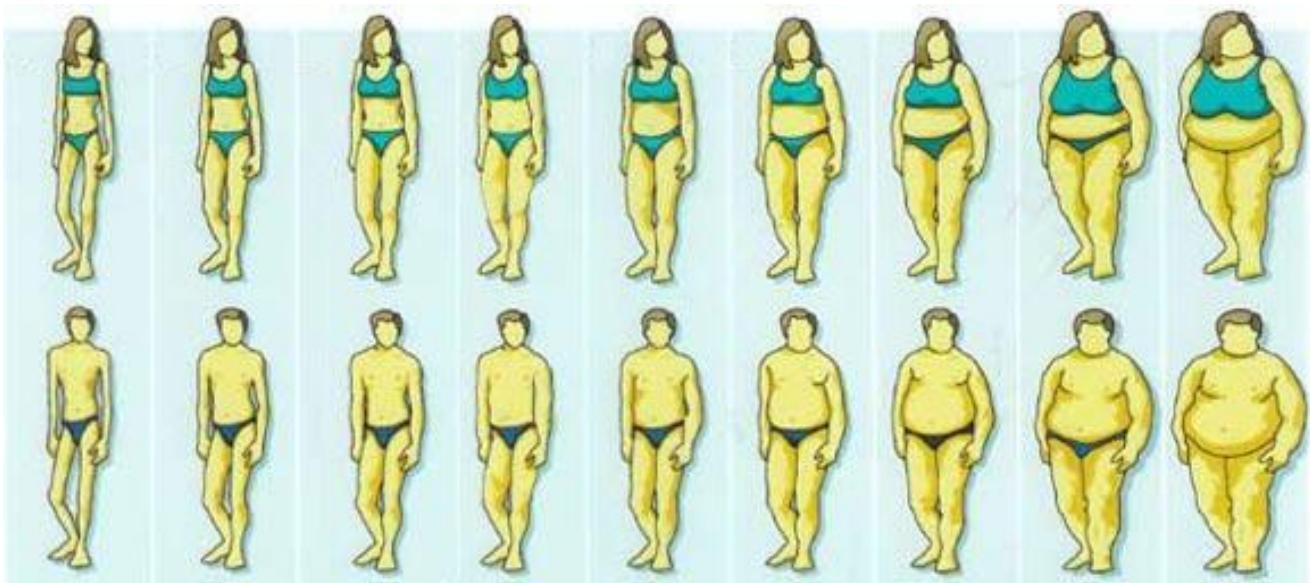


健康體位面面觀

教學設計分享

著重學習歷程、方法與策略的素養導向課程

新北市立鶯歌國中 胡芷寧
2019.03



那天我在課堂上問
學生..
「BMI怎麼算？」



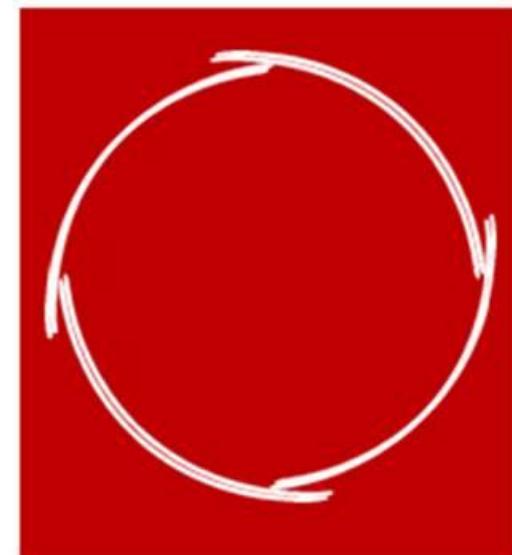
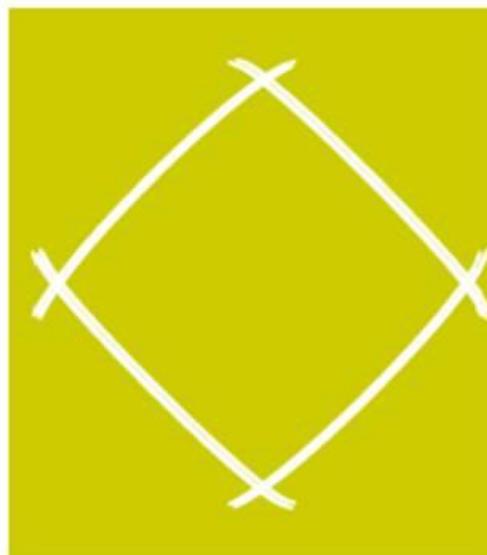
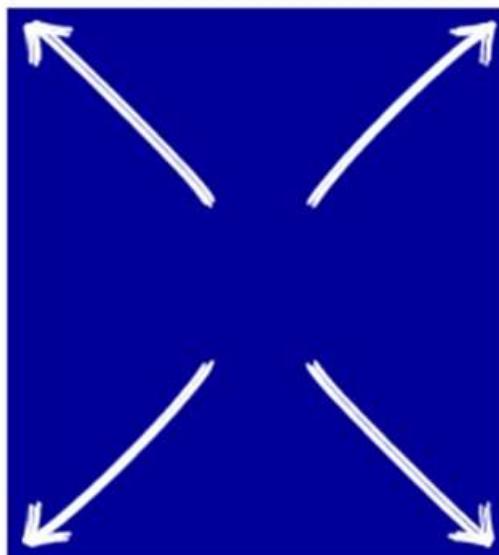
12年國教健體課綱-學習內容

A.生長、發展 與體適能	b.體適能	Ab -IV-1體適能運動處方設 計與執行
		Ab -IV-2身體組成的了解、 掌控與評估
E.人、食物與 健康消費	a.人與食物	Ea -IV-4正向的身體意象與 體重控制計畫

自發

互動

共好



有意願、有動力

有知識、有方法

有善念、能活用



素養在哪裡？

- 素養不是「老師說、學生聽」就能夠達到。
- 我所認知的素養導向教學要讓學生有機會統整與運用。
- 現在的國中生普遍缺乏強烈學習動機，除非他/她覺得所學“與自己有關”。
- 我一直相信並期許能讓學生在我的健康教育課堂中「同時得到歡樂與學習」。

於是，幾位老師設計這套課程…

課程架構

健康體位

面面觀

身體密碼



全方位
體重控制



健康體位
非夢事



身體密碼

- 透過實際的檢測、比對、計算，加深學生健康體位的自我覺察，更加願意積極關注與控制體重

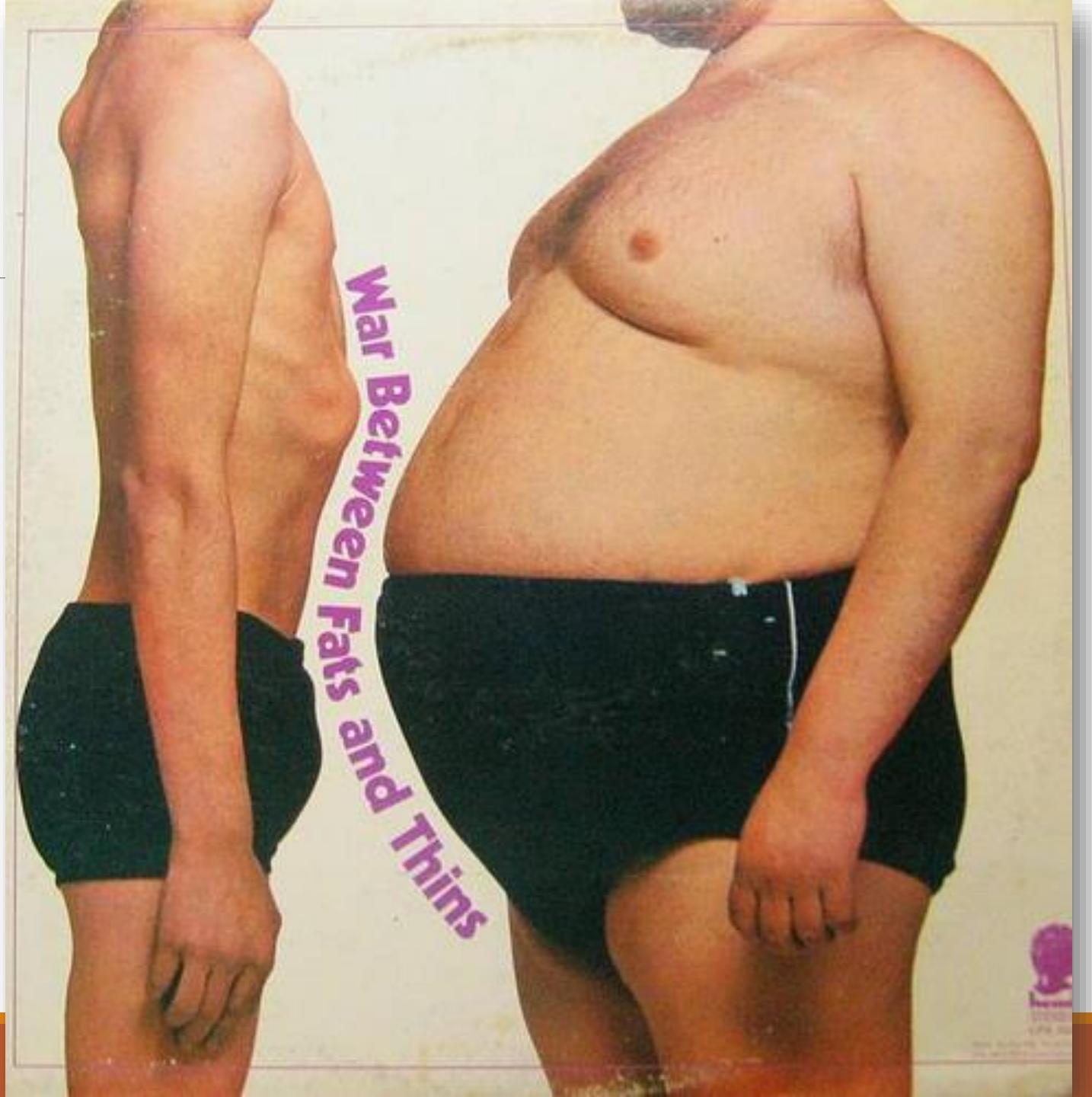
全方位 體重控制

- 強化體重控制三大面向（飲食、運動、生活習慣），透過桌遊讓學生在生活情境脈絡下，學習運用影響體重控制的有利因素與障礙因素，能朝向健康體位的目標努力

健康體位 非夢事

- 採取虛擬角色作為體重控制的實施對象，以第三者的角度讓學生能整合課程內容，運用相關參考資料，將體重過重或過輕對健康的影響、各種體重控制的策略…等，透過小組討論並形成共識，擬定合宜的體重控制計畫。

胖瘦之間





OMRON 體脂肪計(HBF-362)



過瘦型

稍瘦型

瘦肥型

活力型

標準型

微胖型

肌肉發達

型

強壯型

肥胖型

案例一 : 14 歲男

BMI	18
腰臀比	0.87
體脂肪	20%

案例二 : 15 歲男

BMI	26
腰臀比	2.75
體脂肪	30%

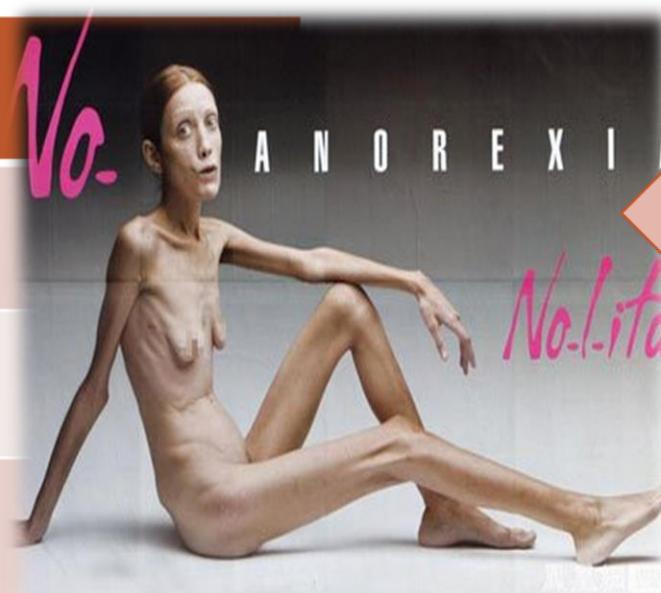
標準型



肥胖型

案例三：15歲女

BMI	13
腰臀比	0.5
體脂肪	10%



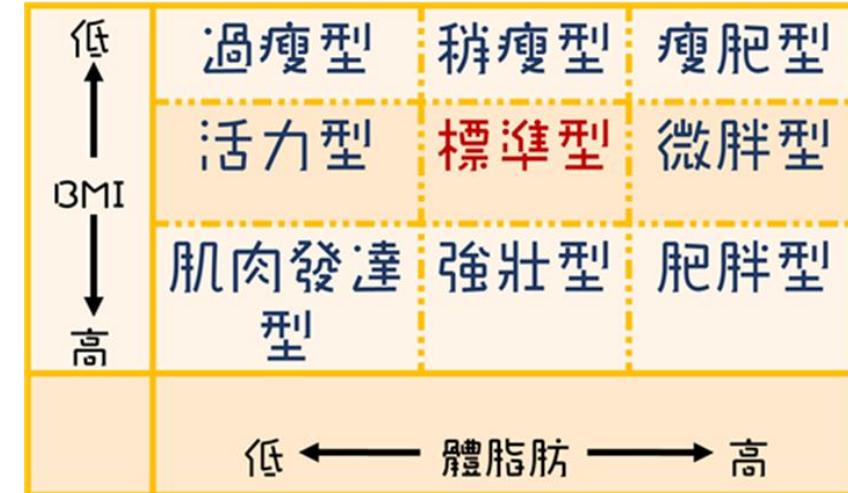
過瘦型

案例二：15歲女

BMI	28
腰臀比	0.78
體脂肪	7%



肌肉發達型



低 ↑
BMI ↓ 高

瘦肥型

泡芙型

看起來瘦弱，卻有很多脂肪的人，肌肉力量和內臟器官的功能往往不強，體力不好。

- 適合的體重控制法:

飲食：避免暴飲暴食，**少吃甜食，少吃脂肪量高**的食品，多吃高蛋白食品。

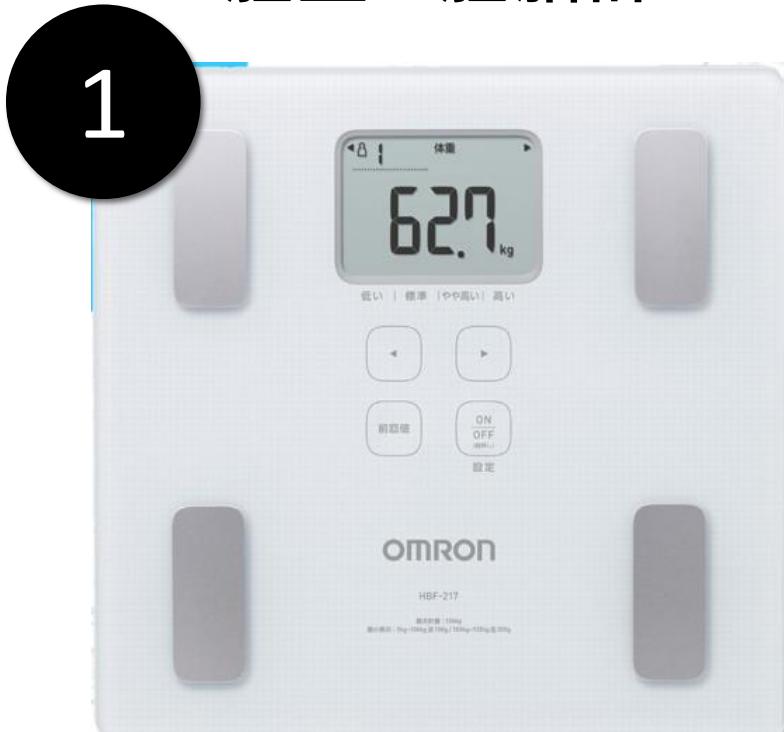
運動：步行、爬樓梯、跳繩、游泳等能使脂肪燃燒的運動增加**強化肌力的運動**。

低 ← 體脂肪 → 高



身體密碼

體重&體脂計



1

皮尺









量一量 填一填 想一想

康軒課本第25頁



★我的健康數據：

身體質量指數(BMI)：_____；體脂肪率：_____

腰圍：_____；其他健康檢查數據：_____

★我的生活型態：(可參考第26頁「健康生活型態」資訊站，符合請打✓)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 均衡的飲食 | <input type="checkbox"/> 適合且適度的規律運動 |
| <input type="checkbox"/> 充足的睡眠(生活作息規律) | <input type="checkbox"/> 適切的情緒和壓力管理 |
| <input type="checkbox"/> 建立正向的人際關係 | |



訂下合理目標

★體重控制方面：

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 維持。 | <input type="checkbox"/> 減少，_____公斤(週)。 |
| <input type="checkbox"/> 增加，_____公斤(週)。 | |

★生活型態方面(需改變哪些生活型態？如每天三餐定時定量。)：



訂定實行策略

★均衡飲食方面：

★適度運動方面：

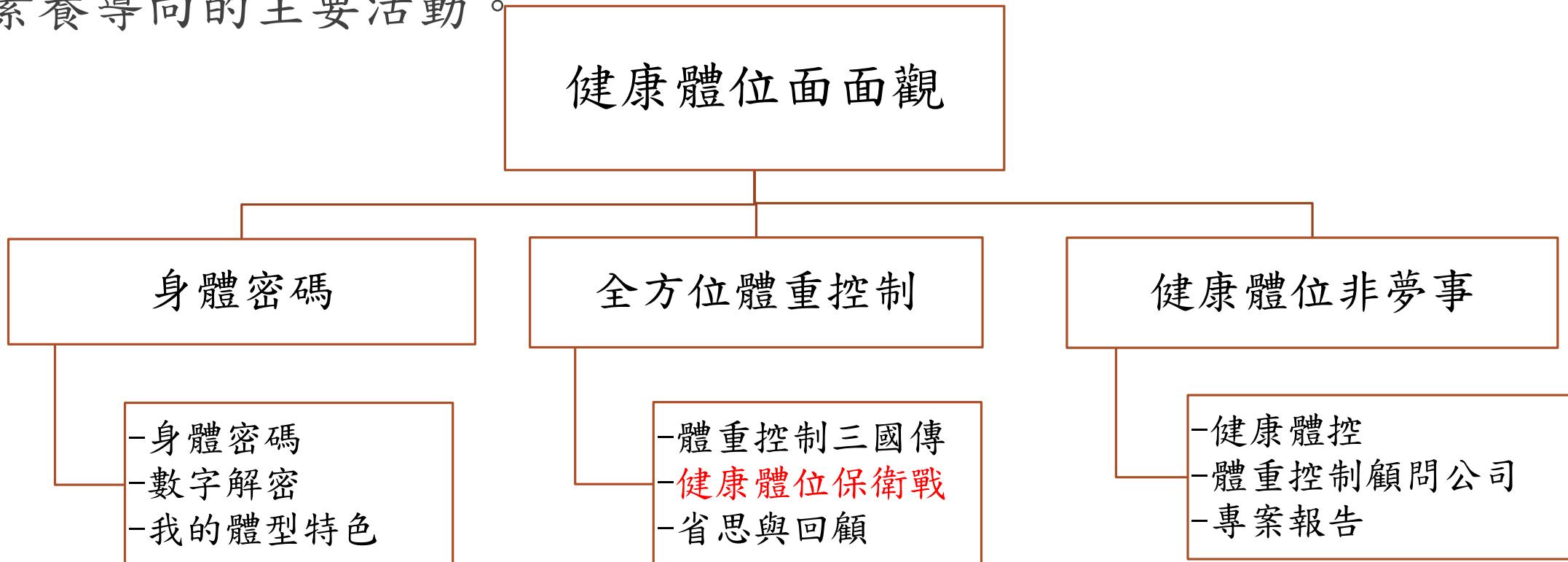
★生活作息方面：

★情緒和壓力管理方面：

★其他：

素養導向的體驗活動

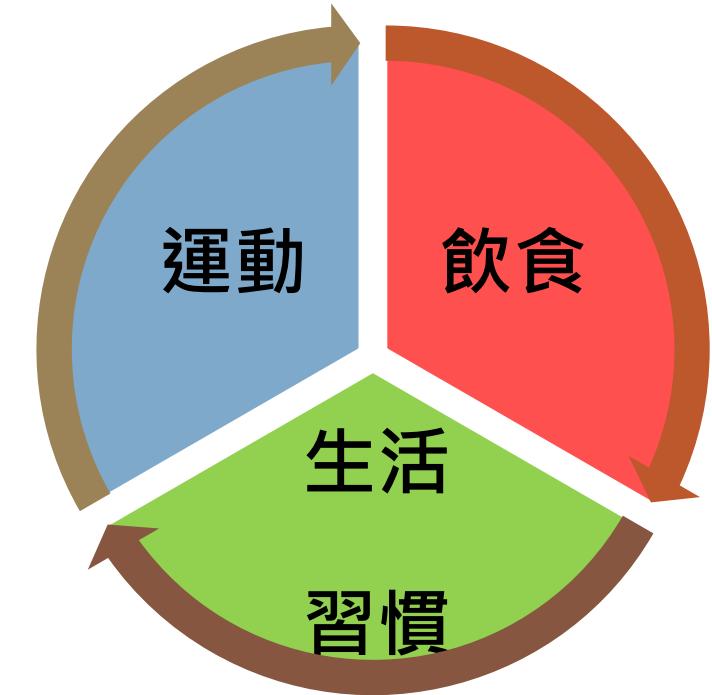
► 在整個課程模組中，選擇第二堂課的活動二《健康體位保衛戰》作為素養導向的主要活動。



這是一個以**體重控制**影響因素設計的遊戲



在控制體重的任務裡
飲食、運動、生活習慣
三強鼎立
每一個都是成功的關鍵
缺一不可



遊戲過程中，學生需理解體重控制情境的全貌，獨立思考及分析相關策略，有效的搭配及運用，以達成標準體位的目標。



理解情境

運用策略

達成目標

素養導向：**健體-J-A2**
著重：學習歷程、方法及策略

遊戲規則說明

每組4-5人進行遊戲

每個學生桌上擺放三張人物卡

三張人物卡(正面)



體位過重



三張人物卡(背面)

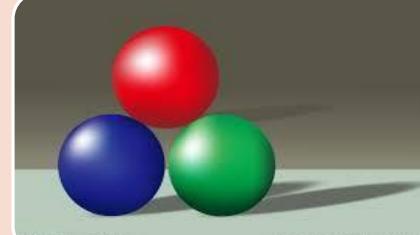


標準體位



每位學生手上有5張手牌

【手牌種類】



減重卡

攻擊卡

三色
保護卡

破壞卡

策略運用

【減重卡】

可以把其中一張人物卡片變成”標準體位”



- 飲食
- 運動
- 生活習慣



學生可熟悉體重控制的三大策略面向及具體的行動策略

(攻擊卡)

使人物卡復胖變成過重體位



指定個人

高熱量食物



指定個人

減少活動量



指定個人

自主管理不落實



學生可理解體控的過程中可能的**障礙因素**

【超強攻擊卡】

可以攻擊所有人物卡復胖(包括自己的)



【保護卡】

在體重控制的過程中，具備各種生活技能以抵擋攻擊



學生可體會搭配有效策略的重要性

【破壞卡】

小組內可能也有見不得別人好的玩家
運用可拆除任一張保護卡，減少保護力

但如果人物卡集滿三色保護卡
破壞卡就無法攻擊他
成為無敵人物



若是能把手上的三個人物卡全部恢復**標準體位**
就是贏家！





透過以健康體位為主要設計的桌遊，
引導學生建構《系統思考與解決問題》的核心素養

學生體驗桌遊實況



透過以健康體位為主要設計的桌遊，
引導學生建構《系統思考與解決問題》的核心素養
學生體驗桌遊實況



引導與提問

教師可於遊戲進行完畢後，透過提問引導學生將經歷的過程與學習，**連結到個人的健康體位生活經驗**，達成素養導向教學目標！

Q：說說看，遊戲中運用的【減重卡】，哪些是你經常運用的方法？

ex.細嚼慢嚥、有氧運動(慢跑)...

Q：想想看，日常生活中你最常遇到哪些【增重卡】，阻礙健康體位的目標達成？

ex.意志不堅定、油炸食物...

Q：你覺得哪些“行動/習慣/支持”，可以幫助你得到【保護卡】(紅藍綠)？

ex.拒絕誘惑...

延伸 討論

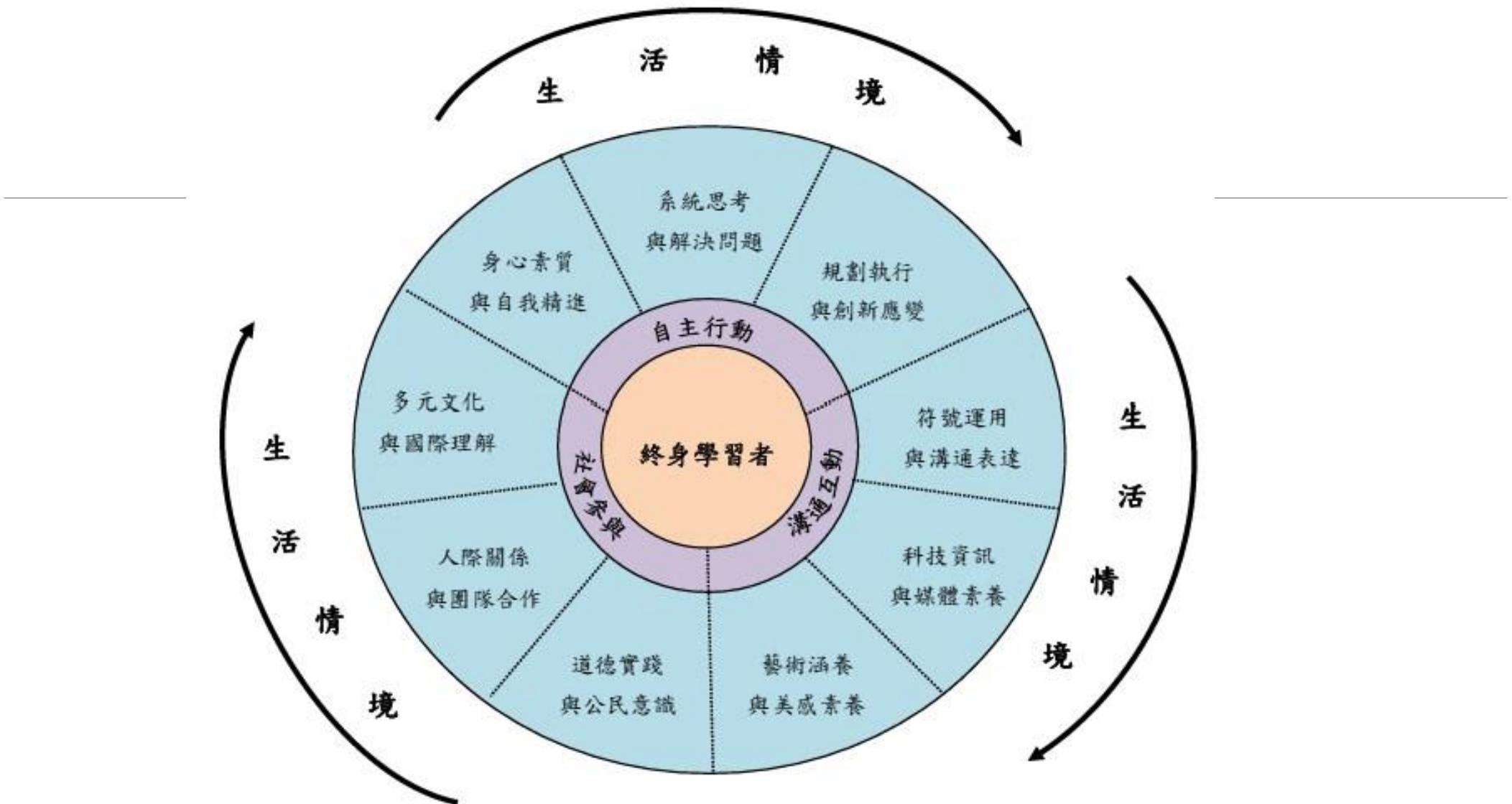
Q：除了遊戲的情境，日常生活中還有什麼影響健康體位的因素？

ex.家族遺傳

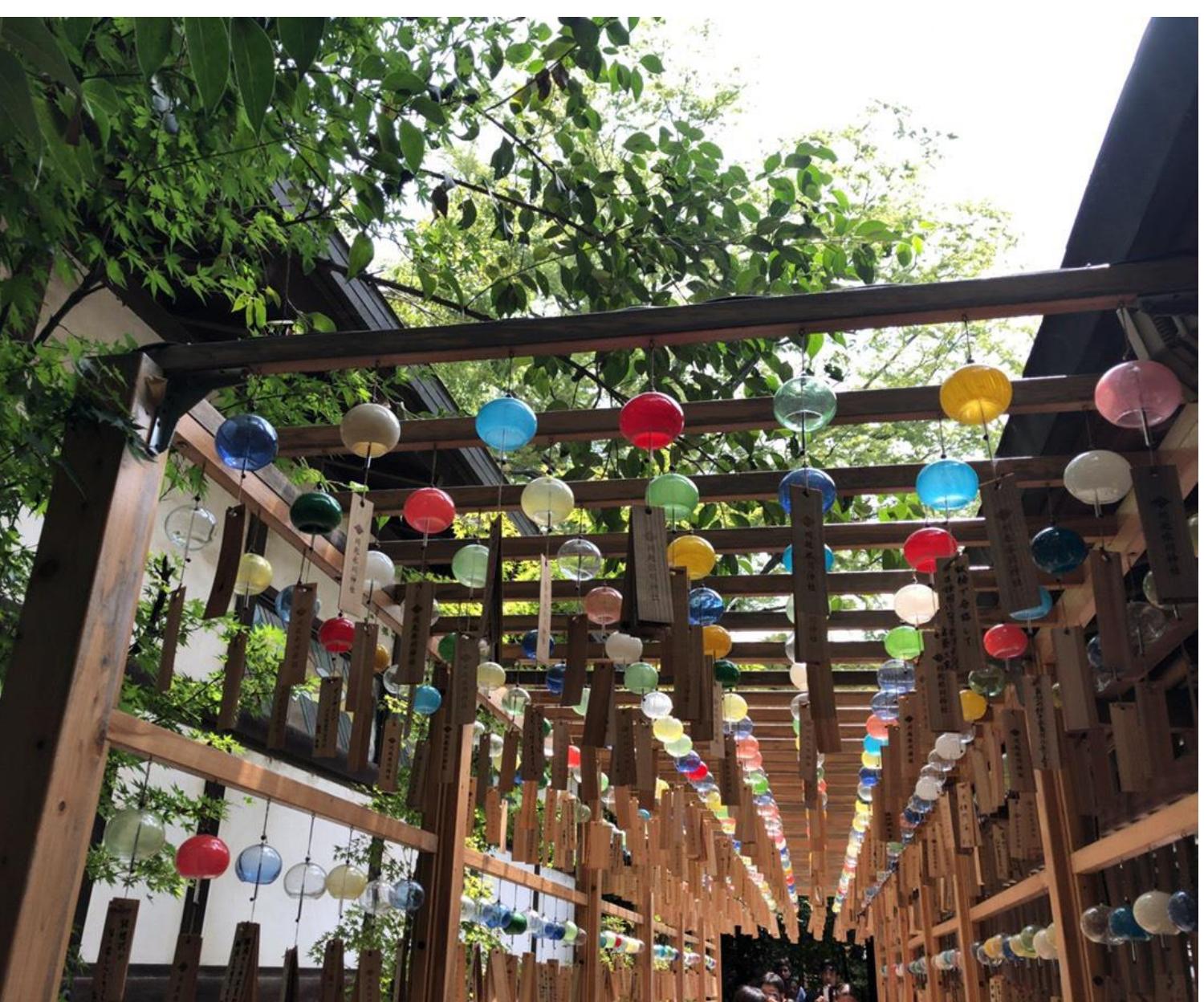
Q：遊戲中為求公平，一開始是每個人的三張人物卡都是過重體位，但在實際的情境狀況中，每個人健康體位的起始基準點是否都相同？

- 學生可以自我覺察個人的健康體位
- 學生可以觀察別人眼中如何看待自己的體位
- 學生可以比較個人覺察與別人觀點的落差

Q：遊戲的情境是三張人物卡達到健康體位就停止，但實際的情境狀況中，已經達到標準體位的人，還需要努力落實那些健康體位生活習慣？



<https://photo.xuite.net/kc6191/20128882/7.jpg>



謝謝您的聆聽!
新北市鶯歌國中胡芷寧