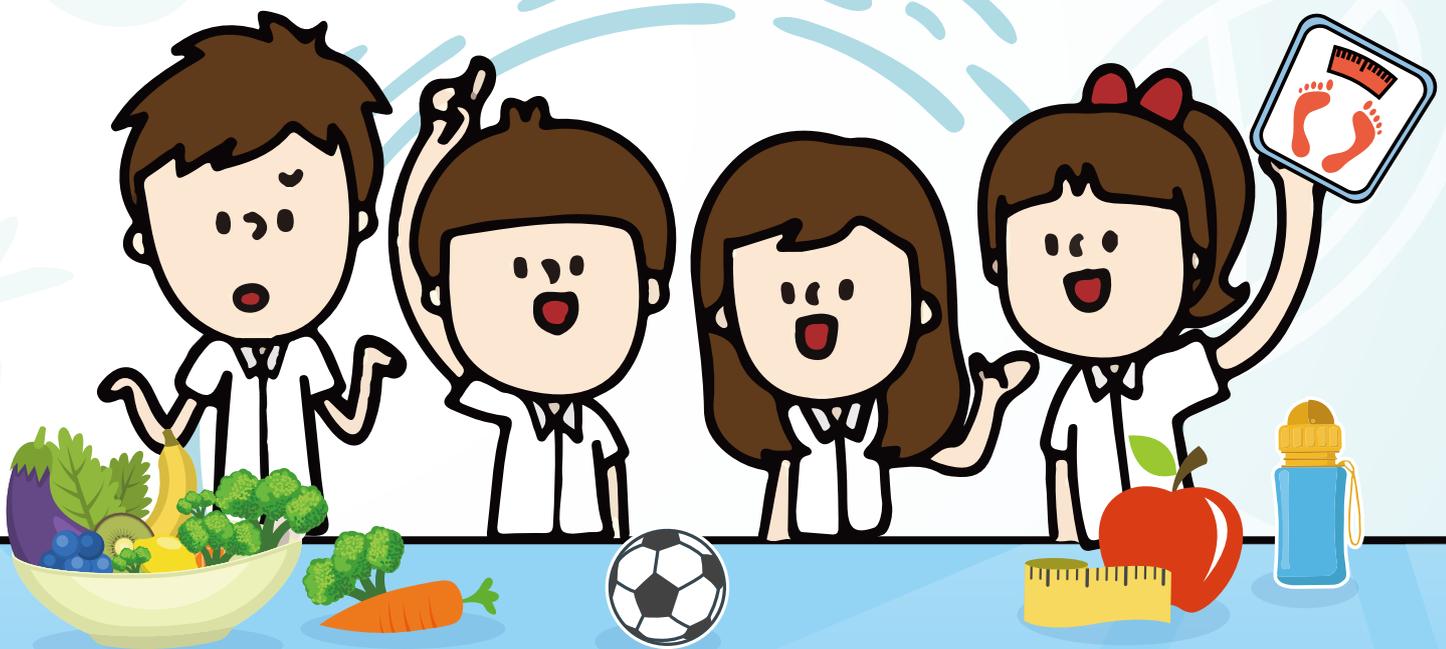


生活技能 融入健康體位教學

健康體位總動員

國中版 / 教學手冊





序

世界衛生組織倡議，推動以技能為基礎的健康教育（Skills-based health education）是促進學童與教職員健康的有效策略。生活技能的定義為「使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出」。

為落實校園健康促進工作，衛生福利部（前行政院衛生署）及教育部前於 2006 年共同出版「生活技能在健康教學上的應用」，透過加強生活技能方面的教學，統合健康促進學校計畫推動，使國小及國中學生面對不同生活情境，能採取及時而適切的處置，逐步養成健康生活的能力。

為強化推動健康體位的生活技能教學，以及推動國小、國中及高中職學生的健康體位管理，於 2017 年至 2018 年衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署再邀集專家學者及健康教育專業師資群，針對這三階段的年齡層分別設計以生活技能為核心之健康體位教學模組，規劃健康飲食、身體活動及健康體位三大面向的教學單元，提供課程教案及教材資源，以作為教師進行教學的參考。除此之外，在此模組中亦特別規劃了健康體位相關活動配合生活技能課程的教學，協助學校營造有益健康體位管理的整體氛圍，建立支持性的環境。

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任。衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署將持續合作，結合健康促進學校的推展，將生活技能融入健康體位之教材模組推廣至全國各級學校，期盼透過實施此教材模組及健康促進的活動，提供指引和資源，與地方政府及學校共同協力培養學生的健康素養，幫助學生認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣；建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境；使其有足夠的能力落實健康生活型態，維持健康體位以促進健康。

衛生福利部國民健康署署長 

2018 年 11 月





序

促進孩童健康一直是世界衛生組織重要目標，教育部與衛生福利部（前行政院衛生署）於 2002 年開始，合力推動「健康促進學校計畫」，將健康體位列為補助各學制推動健康促進學校計畫的必選議題，至目前全國中小與高中職學校，皆加入推動健康促進學校計畫。教育部國民及學前教育署在健康促進學校計畫推展過程，透過政府各單位合作推動、專家學者輔導網絡、學校教學與家長推動，由健康教學的改變，將健康融入日常生活中建立學童良好生活型態。而生活技能教學除了與十二年國教接軌，更以強化學校整合健康教育教學與學校活動效能，增進學生健康生活技能與健康素養。

教師的角色與功能已不能再如過去般，僅僅是提供訊息者及指導者，其必須轉換成提供服務者、參與者，亦是一個能力的引發者。衛生福利部國民健康署今發展以生活技能為核心之健康體位教學教材，結合健康促進學校健康體位議題，針對國小、國中及高中職三階段學生，編製「生活技能融入健康體位教學教材」，此分階段教材工具，可以幫助教學現場老師直接應用於課程教學中，期透過學校教學及活動的推展，使學生能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，落實健康行為。

促進孩童健康是世界衛生組織重要的目標，感謝衛生福利部國民健康署一直以實際行動持續支持建塑學童健康環境，以結盟中央、地方與學校體系共同推動健康政策，感謝國立交通大學牛玉珍助理教授，集結各方師資依不同學制對象編列本教材，期望在各界的努力與合作下，讓我們的學童能在更多元輕鬆的學習課程中，將健康素養及技能融入內化，進而落實於日常生活，讓健康身體成為學童學習成長的基石。

教育部國民及學前教育署代理署長 許麗娟

2018 年 11 月



用心讓健康茁壯

兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率，因此，透過健康教育科目的教學，將生活技能融入健康體位的教學歷程，讓學生建立足夠的能力，在面對相關問題時，能做合適的決定，產生真正的健康行動，落實健康的生活型態。

生活技能融入健康體位教材模組主要依據十二年國民基本教育之核心素養為規劃內涵，其中，在自主行動面向的項目，學得系統思考與解決問題的素養，配合健康與體育領域課綱及其於各階段的教學，以生活技能為教學策略，營造自動改變的歷程，引發學生參與學習的動機及建立價值觀；設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決；塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程，使學生學習解決自己健康問題的能力，建立健康體位相關的生活型態。

此教材模組針對國小、國中及高中職三階段的年齡層分別設計之，內容包括教學手冊、教學投影片及學生手冊。依據健康與體育領域學習重點，生活技能融入之學習目標，建立飲食、運動及健康體位三大面向的教學單元。除此之外，特別設計了相連結的活動，配合教師在使用此教材的過程中，幫助學校營造有益健康體位相關的整體氛圍。

感謝本團隊協助編輯，更感謝所有試教老師到校教學及提供教材使用後的建議事項，作為滾動式編修教材最重要的參考依據。期望透過此生活技能融入健康體位之教材模組，幫助現場健康教育老師應用在實際的教學中，建立學生的健康素養，使其有能力落實健康體位相關的各項行為，促進其健康。

國立交通大學衛生保健組助理教授 牛玉珍 謹誌

2018年11月

目錄

06 壹、理論篇

- 06 一、以健康促進學校模式推動健康體位
- 08 二、強化健康體位的生活技能教學

13 貳、課程教學篇

- 13 一、手冊使用與說明
- 15 二、課程大綱
- 17 三、教案設計
 - 17 【單元一】：健康體位面面觀
 - 29 【單元二】：食之有道增健康
 - 54 【單元三】：規律Move展活力
 - 73 【單元四】：體位健康非夢事

84 參、校園活動篇

- 84 【活動一】：甜蜜危機—自我覺察
- 87 【活動二】：美食主廚到你家—做決定
- 90 【活動三】：運動大贏家—自我監督管理
- 94 【活動四】：健康體位e起來—倡議宣導

96 肆、教材資源篇





壹、理論篇

一、以健康促進學校模式推動健康體位

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任；藉由認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣，教導學生落實健康生活型態，建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境。

(一)健康促進的定義

1986年渥太華健康促進憲章中提出「健康的生活環境(Setting for health)」，強調建立實務工作的聯絡網及計畫來創造健康的生活環境。1995年起，世界衛生組織以「學校應該是一個健康的生活環境」的理念，將健康促進的概念融入學校衛生工作，積極倡導及推動健康促進學校。

1996年，世界衛生組織西太平洋區署將健康促進學校定義為「學校社區成員共同合作，為學生提供整體性與積極性的經驗和組織，以促進並維護學生的健康」。於1998年，世界衛生組織則將健康促進學校定義為「一所學校能持續增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」。

在世界衛生組織的健康促進潮流下，健康促進學校計畫開始受到歐美國家的重視，我國也於2001年，由教育部提出學校健康促進計畫，緊接著衛生福利部(前行政院衛生署)也在2002年提出學校健康營造計畫，其精神與內涵是希望透過整體環境營造學校健康，建立「學校—家庭—社區」之夥伴關係。藉由夥伴關係建立之可行策略，透過相關組織，規劃長期合作模式，確立需求與資源，落實社區課程教育，並透過社區參與，達到學生以及社區整體健康。

(二)健康促進學校的特色

對學校而言，照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的責任十分重要，必須採取一種包容全校人員健康、需求和能妥切運用各項促進健康機會的策略。一所學校必須能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。因此，健康促進學校具備以下之特色(WHO, 1998)：

1. 結合健康和教育的行政人員、教師、教師聯盟、學生、父母、健康服務提供者及社區領導者，共同努力使學校成為健康處所。
2. 努力提供健康的環境，健康教學和健康服務，並結合學校和社區的發展計



畫，提供員工健康促進計畫，營養及食品安全計畫、體育休閒活動的機會、提供心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。

3. 實施尊重個人福祉與個人尊嚴的政策，提供多種管道的成功機會，並且感謝個人的努力與成就。
4. 同時促進學生、學校人員、家庭和社區人員的健康，並和社區領導者共同努力，幫助他們了解社區的作法，協助建立與社區合作的能力。
5. 努力去促進學校人員、家庭和社區的健康。健康促進校園強調整體的健康及全面的健康促進，依世界衛生組織架構倡導學校應包含：學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能及健康服務等六大範疇。

(三)健康促進學校的六大範疇

WHO健康促進學校的六大範疇—WHO建議健康促進學校可從六大範疇，來推動學校師生之健康，說明如下：

1. 學校衛生政策

組成工作組織，評估學校自己的健康問題、社區需求、政策的方向，訂定學校健康政策。

2. 學校物質環境

學校物質環境泛指校園內房舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造。學校藉由控制和改善環境中可能對人體健康有害的因素以促進教職員工生的健康狀態，並且提供適合教師教學及學生學習的良好環境。

3. 學校社會環境

面對不同年齡層的對象，學校除了提供知識的學習外，亦須教導如何與人相處、從群體生活中培養自信等，並視需要調整學校作息，營造重視全人健康的環境，以形成支持性社會網路。

4. 社區關係

社區關係是指學校與家長、政府機構、地方健康服務機構或社區組織間的聯繫狀況。社區意識逐漸覺醒，在教育機會人人均等，學校社區化、社區學校化及社區總體營造的政策領導下，健康促進學校與社區機構或人員建立夥伴關係，以共同營造健康校園。

5. 個人健康技能

透過健康相關課程及訓練，教導學生對健康促進的認知、採取正向的健康



行為，進而提升個人健康技能和生活品質。

6. 健康服務

健康服務是藉由健康檢查與觀察、調查與篩檢的過程掌握師生健康狀態，進而採取適當措施，以協助其獲得健康最佳狀態的一系列服務。

(四)健康體位與營養教育

學校健康促進計畫內容涵蓋了6大議題：菸癮防制、健康體位、口腔衛生、視力保健、性教育(含愛滋病防治)及全民健保(含用藥安全)共6大項，本教案則著重於健康體位及營養教育做較為深入的介紹與教學。

我國在由開發中國家邁向已開發國家的路程上，國民所得增加，生活水準提高，由早期的營養不良，演變為現在的營養過剩及不均，以致於各種慢性疾病有日益增加的趨勢。生活方式及飲食習慣若沒有積極改善，再加上未建立正確之飲食營養知識，則肥胖、心血管疾病等罹患率勢必升高，為求國人身體之健康，體重控制已是重要的衛生政策。教導兒童與青少年正確的健康體位很重要，要降低肥胖及慢性疾病之罹患率，飲食的改善是當前重要方法之一，飲食控制加上適當的運動，可使體重控制更為有效。缺乏正確的營養觀念及飲食習慣，加上外食次數的增加，是造成飲食不均衡之原因，所以，營養教育亦包含在內。另外「紙片人」問題也應注意，青少年皆有愛美的天性，期望有模特兒般纖細的身材，造成減重風氣盛行，減肥花招層出不窮，但多數誇大其詞，無科學根據，常造成學生錯誤觀念，甚至由於不當減肥而對身體健康造成影響。因此，過瘦、不當減肥、暴食或厭食的議題，也很重要。

為有效改善師生健康體位問題，必須由問題評估開始，再透過健康促進學校之六大範疇，確實落實健康政策之制定、創造支持性的學校環境、實施技能本位的健康教學、建置完善的健康服務系統，並協助與社區建立聯盟關係，最後期望逐步解決健康體位議題，提升學生教育成就之表現。

二、強化健康體位的生活技能教學

(一)生活技能的定義(WHO, 2003)

使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制。有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。

(二) 生活技能的教學步驟

1. 概念形成：啟發學生於認知層面能理解、態度層面能接受生活技能的概念



與重要性。

2. 概念演練：安排學生於模擬情境與安全的環境中，體驗技能演練的感受，嘗試自己去執行，轉換抽象概念為具體行為。
3. 概念維持：引導學生思考真實生活中可以舉一反三的情境有哪些？如何應用於真實生活情境中，讓技能建立後能深化為健康行為模式。



(三) 生活技能的教學原則

實施上述「生活技能」為導向的健康教育課程教學，學習的主體應是學生積極主動參與，教學活動必須強調互動式/參與式之教學策略運用，其原則包括：

1. 營造自動改變的歷程，引發學生參與學習動機及建立價值觀。
2. 設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決。
3. 塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程。

(四) 十四項生活技能內涵說明

1. 生活技能內涵：

人與自己 (適應和自我管理能力)	人與人 (溝通與人際交往能力)	人與社會 (決策與批判思維能力)
(1) 自我覺察 (2) 情緒調適 (3) 抗壓能力 (4) 自我管理與監控	(5) 自我肯定 (6) 同理心 (7) 人際溝通 (8) 協商技能 (9) 有效拒絕	(10) 批判性思考 (11) 解決問題 (12) 作決定 (13) 目標設定 (14) 倡議宣導

2. 生活技能說明：

類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力 (人與自己)	1. 自我覺察	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。 ● 幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、有效溝通和培養同理心所必須具備的先決條件。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 探索自己的內在想法。 (1) 我現在是怎麼想的？ (2) 這個想法，讓我產生什麼情緒？ (3) 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？ (4) 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？



類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
適應和自我管理能力(人與自己)	2. 情緒調適	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力對情緒做出適當的反應。 ● 讓我們能夠適時的反應我們的情緒、避免負面情緒持續影響生理及心理的健康。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 分辨愉快和不愉快情緒。 ● 從表情、動作、聲音可以分辨不同的情緒。 ● 用適當的方法來宣洩情緒。 ● 做喜歡做的事，如：唱歌、看卡通、打球等。 ● 做放鬆身心的活動，如：聽音樂、散步或哭一哭等。 ● 向別人傾訴，如：和父母、師長或朋友談一談。
	3. 抗壓能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠認知我們生活中壓力的來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。 ● 讓我們能夠調節壓力、避免壓力所造成的負面效果，如枯燥、厭煩、精疲力盡、神經質和行為的改變。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 減少壓力的負面影響。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 勇敢面對壓力。 (2) 嘗試改變自己的想法。 (3) 學習放鬆自己。 (4) 尋求社會支持。 ● 妥善解決或減輕壓力。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 確認壓力的來源。 (2) 分析壓力形成的原因。 (3) 列出減少壓力負面影響的方法。 (4) 評估後果極可能遭遇到的困難。 (5) 決定採行的方法，訂定行動計畫。 (6) 檢討與再實行。
	4. 自我管理與監控	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、心理和環境健康。 ● 能夠讓我們日復一日維持有益健康的決定，以達到長期健康和安適的目標。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 選擇一項待改進的習慣。 (2) 訂定改變的目標。 (3) 擬訂執行計畫及獎勵方式。 (4) 簽訂契約。 (5) 確實執行並填寫紀錄卡。
溝通與人際交往能力(人與人)	5. 自我肯定	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力清楚有信心地詮釋一個人的想法，或個人權益、有信心，並且不會否定別人的個人權益。 ● 能夠讓人們採取行動以取得最大的利益，能夠爭取而不會感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表情誠懇自信。 ● 態度謙虛有理。 ● 語氣溫和堅定。
	6. 同理心	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力站在別人的立場去設身處地，即便那是我們所不熟悉的生活。 ● 這可幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應、且提昇我們的正向社會互動能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解別人的感覺並設身處地為人著想。 ● 能夠瞭解別人的情緒。 ● 察覺別人未說出的顧慮和情感並做出反應。 ● 表現出瞭解他人情緒背後的真正原因。



類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
溝通與人際交往能力(人與人)	7. 人際溝通	<ul style="list-style-type: none"> ● 無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。 ● 讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 用關心的眼神注視對方。 ● 專注傾聽，保持微笑的表情。 ● 適當的肢體表情。 ● 適時提出問題。
	8. 協商技能	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議或訂立合約，這也包括了妥協、給予和取得的能力。 ● 幫助我們迎合和滿足對方的需求且能關心彼此的利益，在工作上或與人合作時，這是非常重要的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 決定立場：清楚表達自己所想要的。 (2) 考慮推測：同理對方的想法。 (3) 協商前談判：再次肯定自己的意願。 (4) 初步協商：提出彼此可以接受的決定。
	9. 有效拒絕	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠有效的拒絕別人，且能避免造成彼此的困擾。 ● 讓我們能做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求和關切，這是能成功和他人共事時的一項關鍵因素。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。 ● 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。 ● 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。 ● 以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。 ● 拒絕時，最常使用的方法有 <ol style="list-style-type: none"> (1) 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。 (2) 找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 (3) 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 (4) 自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 (5) 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
決策與批判思維能力(人與社會)	10. 批判性思考	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。 ● 幫助我們釐清、認知和處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如媒體和同儕壓力。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 懷疑一下(質疑)。 (2) 想一下(反省)。 (3) 打聽一下(解放)。 (4) 我決定了(重建)。



類別	生活技能	定義/重要性	技巧(步驟概念)
決策與批判思維能力 (人與社會)	11. 解決問題	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題或情境的過程(例如問題的診斷)、能採取行動將現況與預期結果間的差距拉近,對其他情境發展出對應原則。 ● 讓我們能夠建設性的處理生活中所面對的各種問題。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 確定問題所在。 (2) 分析形成這個問題的原因。 (3) 提出解決問題的方案。 (4) 分析各個解決方案的阻力和助力。 (5) 選擇可行的方法做做看。 (6) 檢討後再實行。
	12. 做決定	<ul style="list-style-type: none"> ● 有能力從多項選擇中,依照做決定的流程做出決定,而從這些選擇可能會產生特定的結果,做建設性的決定或對將來是最佳的選擇。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 先確定你必須作決定。 (2) 提出所有可能的選擇。 (3) 列出所有選擇的優缺點。 (4) 做出決定。 (5) 評價決定的好與不好?
	13. 目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定就是確立自己生命價值之所在,根據自己的專長與能力,善用自己的時間,然後規劃出短期、中期及長期目標。 ● 能讓個人投注有限的內外資源,於設定優先的事務,得以增加成功的機率。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定五要素。 <ol style="list-style-type: none"> (1) Simple---具體易懂。 (2) Measurable---可測量的。 (3) Achievable---可達成的。 (4) Realistic---具有實際性。 (5) Timed---有時間期限。
	14. 倡議宣導	<ul style="list-style-type: none"> ● 為增進群體的健康,能以具體事例表明自己促進健康的立場,並使用人際溝通的技巧展現出對健康行為的影響力。 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 非常清楚的促進健康立場。 (2) 運用有關確切的數據、適時以證據來徹底支持立場。 (3) 對目標聽眾高度了解(聽眾的觀點、興趣與先備知識)。 (4) 對於立場表達出熱烈強烈地相信。

(資料參考：生活技能在健康教學上的應用，郭鐘隆，2006)



貳、課程教學篇

一、手冊使用與說明

《健康體位總動員》教學手冊是專為國中學校實施健康體位課程教學所研發的，協助教師有效開展健康體位的課題，提升學生健康知識、態度與生活技能，以達到促進健康體位的目標。

(一)「課程教學篇」內容

1. 【課程大綱】

呈現本教學模組四個單元課程內容架構，包括單元與活動名稱、教學對象、時間、學習目標/生活技能融入，以及 12 年國教健體領域學習重點-「健康教育」學習表現與學習內容對應等。

2. 【教案設計】

呈現本教學模組四個單元的教學流程與教材的內容，詳盡地說明各教學活動的目標、時間、課前準備、活動流程，以及運用的簡報、學習單、生活技能動畫等教材，以及評量實施與方法等。於部分教學活動加註【教學叮嚀】提供建議，以協助順利進行教學。

(二)教學配合說明

1. 為增進健康促進學校健康體位議題與生活技能教學知能，請教師於教學備課時，請參閱本手冊【壹、理論篇】有關一、以健康促進學校模式推動健康體位與二、強化健康體位的生活技能教學的內容。
2. 配合本教學模組另設計「學生手冊」，以作為學生健康體位課前預習、上課學習與課後作業的主要教材。
3. 為增加教學活潑與提高學習動機，建議運用多種學生分組的方法，如拼圖法、小組遊戲競賽法等，讓學生間有更多的合作互動。另於進行學生問答時，輔以自動抽號碼之相關軟體程式，增加課程刺激感與吸引力。
4. 依據十二年基本國民教育健康與體育領域課綱，生活技能融入教學經由國小、國中、高中職不同學習階段的健康教育、健康與護理課程中循序漸進、連續不斷地引導學習，並能牽引類化到不同的健康學習主題。本模組生活



技能教學透過學生生活情境脈絡引導，進行概念形成、演練與維持的學習，但因教學時間限制，每項生活技能教學活動為 20-30 分鐘。為增加健康體位生活技能教學效果，建議學校配合本教學模組實施，與依據健康促進學校健康體位工作推動，配合體育課教學與延伸規劃校園、家庭與社區相關活動，以落實健康生活的實踐。建議活動方式與內容請參閱本手冊【參、校園活動篇】說明。

5. 本手冊【肆、教材資源篇】提供健康體位相關的教學資源，含網站、單張、海報、手冊與數位媒材等，作為教師教學參考。



二、課程大綱

課程主題	健康體位總動員		
教學對象	國中一年級學生		
單元名稱 (節數/時間)	教學活動	學習目標/ 生活技能融入	12年國教健體領域學習重點
單元一 健康體位 面面觀 (1節/45 分鐘)	活動一 體型你我 他	2-1-1 能演練自我覺察技能，了解對自我體型的感受，以及體會體位不良的健康風險。	學習表現： 1b-IV-1 分析健康技能和生活對維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 學習內容： Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。
	活動二 體型密碼 追追追	2-1-2 能運用自我覺察技能，體會體位不良的健康風險，以認同均衡飲食與身體活動的重要性。	
單元二 食之有道 增健康 (2節/90 分鐘)	活動一 飲食萬花 筒	2-2-1 能運用自我覺察技能與演練作決定技能，展現健康飲食觀點以及符合生長發育需求的飲食抉擇。	學習表現： 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 學習內容： Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食的選擇。
	活動二 「食」在 如何	2-2-2 能演練問題解決技能，評估個人飲食情況，以尋求健康的改善的方法。	
	活動三 含糖飲料 Out	2-2-3 能演練有效拒絕技能，以減少食用含糖飲料，培養健康飲食習慣。	



單元三 規律 Move 展活力 (2 節 / 90 分鐘)	活動一 運動大樂 門	2-3-1 能運用問題解決技能，分析個人身體活動習慣，以提出改善的方法。	學習表現： 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 學習內容： Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動充分睡眠與適當的維持實踐。
	活動二 活力動起 來	2-3-2 能演練目標設定，設計符合個人需求的身體活動具體行動。	
	活動三 健康好運 道	2-3-3 能演練自我監控管理技能，擬定個人行動策略，以表現規律身體活動的健康行動。	
單元四 體位健康 非夢事 (1 節 / 45 分鐘)	活動一 體位超級 任務	2-4-1 能演練批判性思考技能，以釐清減重的迷思並建立個人對於健康體位行動的正確概念。	學習表現： 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種技能解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 學習內容： Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與正向生活型態建立。
	活動二 健康體位 Do it	2-4-2 能運用自我監控管理的技能，以展現促進健康體位的均衡飲食與規律運動的生活作息。	



三、教案設計

【單元一】：健康體位面面觀

(一)設計理念：

對於重視同儕眼光的國中階段學生而言，是否具備良好的體形更是能否達到自我認同、自我悅納的重大關鍵之一。學生是否能夠以維持健康為主要目標，透過探索身體意象，瞭解自己體型的價值觀，以做為維持健康體位的基礎。

本單元課程連結學生實際生活情境與經驗，培養學生透過自我覺察技能，分析自己對於體型的看法，評估自己對個人體位的感受及意識，瞭解不健康體位(肥胖、過輕)對身體健康的影響，增強學生感知維持健康體位的重要性。

(二)教學目標轉化

12 年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b-IV-1 分析健康技能和生活對維護的重要性。	2-1-1 能演練自我覺察技能，了解對自我體型的感受，以建立健康體型觀。
	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	
	3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。	2-1-2 能運用自我覺察技能，體會體位不良的健康風險，以認同均衡飲食、與身體活動的重要性。
學習內容	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	

(三)教學時間：1 節/45 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機……等。
2. 準備教學資源

(1) 教學簡報：



- 「體型你我他」ppt(附件 1-1-1)
 - 「體型密碼追追追」ppt(附件 1-1-2)
 - (2) 學習單：
 - 「體型你我他-自我覺察」學習單(附件 1-2-1)
 - 「體型密碼追追追-自我覺察」學習單(附件 1-2-2)
 - (3) 影音媒體：
 - 「生活技能(一)：與體位對話-自我覺察」動畫(附件 1-3-1)
 - (4) 其他：
 - 人物圖卡：阿寶、曉莉、大偉三位國中學生(附件 1-4-1)
3. 準備小白板(筆和擦子)、計算機每組一份、不同顏色的圓形貼紙(分男女學生)每人一個。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「一、好體位-健康體型與體位」(P5-8)之內容。
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P5「健康一點靈(1)：Super「好」身材」問題。
 - (3) 先至學校健康中心測量自己的身高與體重(或是教師準備全班的資料)。
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

(五)教學活動設計

【活動一】體型你我他 (2-1-1；25 分鐘)

1. 概念形成(10 分鐘)—「體型你我他」ppt(1-5)

- (1) 教師呈現男女生不一樣體型圖片，請全班舉手票選哪一種體型是最常見的，哪一種體型是最想擁有的？
- (2) 從票選結果(應該是有落差的)，教師說明：對於理想和實際的體型是有不一樣的，一般人對於女生纖細或男生強壯的體型是比較喜歡。
- (3) 教師請 2-3 位學生自願分享學生手冊(P5)「健康一點靈(1)：Super「好」身材」的提問，並說出你認為的 Super「好」身材？以及你符合 Super「好」身材嗎？
- (4) 教師回饋學生分享，播放「生活技能 (一)：與體位對話-自我覺察」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境，引導說明如何透過自我覺察技能，



例如：我現在是怎麼想的？這個想法，讓我產生什麼情緒？之前發生什麼事，而讓我有這種感覺？等歷程，來檢視自己對體型的想法與認知。

2.概念演練(10分)－「體型你我他」ppt(6-9)

- (1) 教師呈現 3 種體型肥胖、適中、苗條的模擬人物圖卡：阿寶、曉莉、大偉。
- (2) 學生進行分組討論：分配各組選擇其中一種人物的體型，討論以下問題，把結果寫在白板上
 - 他在食衣住行等生活的情形會是如何？
 - 對於他這樣的生活情形，我的想法是什麼？
 - 這樣的想法帶給我什麼樣的情緒感受？
 - 如果我是他，這樣情緒感受讓我在想要做什麼？
- (3) 各組呈現小白板，教師統整說明「學生手冊」健康大補帖(1)1-1 擁有健康的體型意識的內容。

3.概念維持(5分)－「體型你我他」ppt(10-12)

- (1) 教師引導學生個別填寫「體型你我他」學習單，寫下對自己身材的描述，並思考對自己體型的感受。
- (2) 請 2-3 位學生分享：形容自己身材的一句話。
- (3) 教師結語：鼓勵學生平時應多演練辨別和瞭解自己身材體型的感覺。可以幫助我們認知到自己對體型的價值觀，建立自我概念。

【活動二】體型密碼追追追 (2-1-2；20分鐘)

1.概念形成(5分鐘)－「體型密碼追追追」ppt(1-4)

- (1) 教師呈現(-5)瘦-適中(0)-胖(+5)程度的數線，詢問學生自認體型在什麼位置，請每位學生以圓形貼紙(男女生不同顏色)黏貼在數線上位置。
- (2) 教師統整學生呈現的情形，引言：如何判斷一個人太胖、太瘦或剛好嗎？
- (3) 教師配合「學生手冊」健康大補帖(1)1-2 健康體位意義與影響，說明 BMI 的意義與計算方式，以及相關體位參考數值與影響。

2.概念演練(12分)－「體型密碼追追追」ppt(5-10)

- (1) 教師呈現 3 個模擬人物-阿寶、曉莉、大偉的年齡、性別、體重、身高等數值。
- (2) 各組選擇一位人物，配合「體型密碼追追追」學習單(一)引導，透過自我覺察歷程的三個提問，進行分組討論：
 - 對於阿寶、曉莉、大偉的年齡、性別、體重、身高等數值，給了我什麼想法？



- 從以下這些資訊中，可以判斷阿寶、曉莉、大偉的體位是太胖、太瘦或剛剛好嗎？
 - 經了解阿寶、曉莉、大偉的體位情形後，我有什麼想法？對健康的影響又是如何呢？
- (3) 請各組報告討論結果。(派代表上台發表小組分析與歸納的內容，如果時間不足時，可依實際時間彈性調整上台發表的組別數，以阿寶、曉莉、大偉情形的各一組為原則)
- (4) 教師歸納後說明：體位過胖過瘦都不好，對健康都有不好的影響，甚至造成疾病。

3.概念維持(3分)－「體型密碼追追追」ppt(11-12)

- (1) 教師引導學生個別填寫「體型密碼追追追」學習單(二)我的體位密碼，進行 BMI 計算(使用計算機)分析自己的體位是為何？確認學生能正確計算與辨識。

【教學叮嚀】一般人的體位可以依據身高、體重計算 BMI 判定，有時還要考量身體肌肉量與體脂肪的組成。

- (2) 課後作業：請學生完成學習單中自我覺察的提問內容
- 還沒有計算自己體位之前覺得自己的體重是太胖？太瘦？還是剛剛好？
 - 檢視自己對個人體位的主觀認知(計算前)與客觀參考數據(計算後)是否相同？
 - 檢視之後，讓我產生什麼樣的感受？
 - 這樣情緒感受讓我在飲食與運動(身體活動)的方面，想要做什麼？
- (3) 教師結語：從主觀與客觀等方面統整對自己體位的感受，進而產生均衡飲食與規律運動的意願。



(六)附件

1. 教學簡報

附件 1-1-1 「體型你我他」 ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>【單元一】健康體位面面觀</p> <p>活動一：體型你我他</p> <p>能演練自我覺察技能→ 了解對自我體型的感受， 以建立健康體型觀</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>請全班舉手票選哪一種體型是最常見的？ 哪一種體型是最想擁有的？</p> <p style="text-align: right;">2</p>						
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>我覺得()Super「好」 因為 _____</p> <p>我覺得()Super「好」 因為 _____</p> <p>我覺得()Super「好」 因為 _____</p> <p>你認為的Super「好」身材？ 你符合Super「好」身材嗎？</p> <p>◎ 學生手冊P5-Super「好」身材</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>播放 「生活技能(一): 與體型對話-自我覺察」動畫</p> <p>◎ 學生手冊P21-生活技能(一)</p> <p style="text-align: right;">4</p>						
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>◎ 學生手冊P21-生活技能(一)</p> <p>「自我覺察」技能要如何做？</p> <table border="1"> <tr> <td>我現在是怎麼想的？</td> <td>這個想法，讓我產生什麼情緒？</td> <td>這樣的想法，對我有什麼影響？</td> </tr> <tr> <td>小美開始想像如果自己的身材很好。</td> <td>小美更進一步瞭解自己的情緒...</td> <td>小美開始回想自己會有這想法的原因...</td> </tr> </table> <p>影片情境</p> <p style="text-align: right;">5</p>	我現在是怎麼想的？	這個想法，讓我產生什麼情緒？	這樣的想法，對我有什麼影響？	小美開始想像如果自己的身材很好。	小美更進一步瞭解自己的情緒...	小美開始回想自己會有這想法的原因...	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>體型你我他一分組討論</p> <p>3人物圖片體型呈現與提供的身高、體重符合</p> <p>針對人物的體型樣態(胖、瘦情形)討論，分享想法...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 他在食衣住行等生活的情形會是如何？ ● 對於他這樣的生活情形，我的想法是甚麼？ ● 這樣的想法帶給我什麼樣的情緒感受？ ● 如果我是他，這樣情緒感受讓我在想要做什麼？ <p style="text-align: right;">6</p>
我現在是怎麼想的？	這個想法，讓我產生什麼情緒？	這樣的想法，對我有什麼影響？					
小美開始想像如果自己的身材很好。	小美更進一步瞭解自己的情緒...	小美開始回想自己會有這想法的原因...					
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>擁有健康的體型意識</p> <p>健康的體型意識是指個人對自己的體型、外觀有正確而清楚的認識。</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>Yes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 能接受自己體型 ➢ 為了健康，才需要控制體重 ➢ 媒體所散播的體型標準是不真實的 ➢ 太瘦的體型會傷害健康 </td> <td> <p>No</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 時時對體型感到不滿意 ➢ 追求體重的數字 ➢ 接受媒體對體型標準 ➢ 瘦就漂亮或受人歡迎 </td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>Yes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 能接受自己體型 ➢ 為了健康，才需要控制體重 ➢ 媒體所散播的體型標準是不真實的 ➢ 太瘦的體型會傷害健康 	<p>No</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 時時對體型感到不滿意 ➢ 追求體重的數字 ➢ 接受媒體對體型標準 ➢ 瘦就漂亮或受人歡迎 	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>在框框中寫下對自己身材(針對身體上部(臉)-中間(軀幹)以及下部(腿等部位)的描述並思考對自己體型的感受：</p> <p>個別填寫「體型你我他」學習單 分享形容自己身材的一句話</p> <p>◎ 學生手冊P35-學習單1-2-1</p> <p style="text-align: right;">8</p>				
<p>Yes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 能接受自己體型 ➢ 為了健康，才需要控制體重 ➢ 媒體所散播的體型標準是不真實的 ➢ 太瘦的體型會傷害健康 	<p>No</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 時時對體型感到不滿意 ➢ 追求體重的數字 ➢ 接受媒體對體型標準 ➢ 瘦就漂亮或受人歡迎 						



附件 1-1-2 「體型密碼追追追」

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

【單元一】健康體位面面觀

活動二：體型密碼追追追

能運用**自我覺察**技能
 → 體會體位不良的健康風險
 → 認同均衡飲食、與身體活動的重要性

1

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

(-5)瘦-(0)-胖(+5)程度的數線
自認體型在什麼位置
以圓形貼紙(男女生不同顏色)黏貼

2

生活技能融入健康體位教學【高中版】 健康體位「巧」理到位

體位如何測量？

體位胖瘦或健康有標準嗎？

身體質量指數(Body Mass Index; BMI)
計算公式

BMI	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
11	14.4	14.8-20.0	20.7	24.2	14.7	14.3-20.0	20.6	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.5-20.0	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.0-21.0	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.6	21.6	24.5	15.7	15.7-21.8	21.8	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.8	22.8	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-23.7	23.7	25.2	16.5	16.5-23.2	23.2	25.1
15	16.9	16.9-23.9	23.9	25.4	16.7	16.7-23.7	23.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-23.7	23.7	25.3
16	17.4	17.4-23.8	23.8	25.6	17.1	17.1-23.7	23.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-23.7	23.7	25.3

(衛福部102年6月11日公布)
 ◎ 學生手冊P7-健康體位定義與影響、
 青少年BMI肥胖定義參考數值

3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 ◎ 學生手冊P8-健康體位定義與影響、

◎ 體重過輕
若飲食不均衡造成的體重過輕，可能有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

◎ 體重過重或肥胖
小時候胖，長大後還肥胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。

體位過胖過瘦都不好，對健康都有不好的影響，甚至造成疾病。

4

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

體型密碼追追追—分組討論

- 對於這些身體的數值，給了我什麼想法？
- 這些數值可以判斷人物的體位嗎？
- 了解體位後，我有什麼想法？對健康的影響又是如何呢？

5

生活技能融入健康體位教學【國中版】 ◎ 學生手冊P37-學習單1-2-2、

我的體位密碼—個別填寫

性別：_____ 出生年月日：_____

身高：_____公分 體重：_____公斤

BMI 值：_____

依據BMI數值，我的體位是屬於哪一種？
 過輕 正常 過重 肥胖

6

生活技能融入健康體位教學【國中版】 ◎ 學生手冊P37-學習單1-2-2、 健康體位總動員

我的體位密碼—個別填寫

● 還沒有計算自己體位之前覺得自己的體重是太胖？太瘦？還是剛剛好？

● 檢視自己對個人體位的主觀認知(計算前)與客觀參考數據(計算後)是否相同？

● 檢視之後，讓我產生什麼樣的感受？

● 這樣情緒感受讓我在飲食與運動(身體活動)的方面，想要做什麼？

7

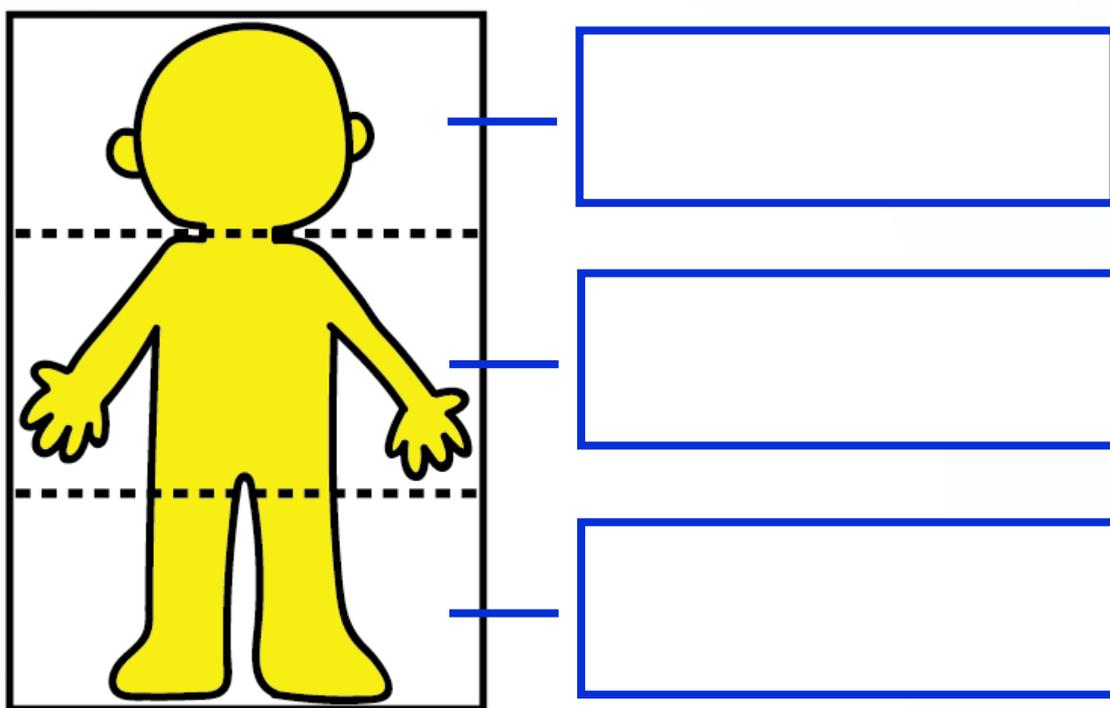


2. 學習單

附件 1-2-1 「體型你我他-自我覺察」學習單

體型你我他-自我覺察

👉 在框框中寫下對自己身材(針對身體上部(臉)、中間(軀幹)以及下部(腿)等部位)的描述並思考對自己體型的感受：



👉 完成以上的內容後，說說看你的想法：

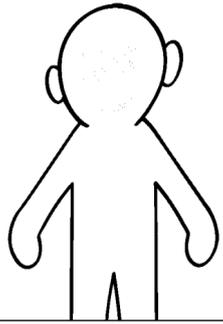
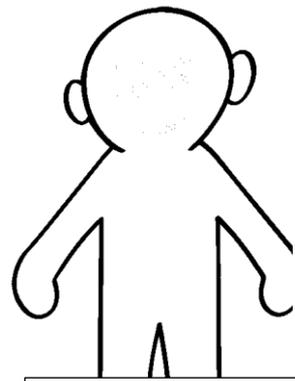
(1) 對於以上的描述，讓你有什麼感受？

(2) 這樣情緒感受讓你在想要做什麼？

(3) 寫下一句話來形容自己的身材：_____

附件 1-2-2 「體型密碼追追追-自我覺察」學習單

體型密碼追追追-自我覺察

 曉莉 年齡：13 歲 性別：女 身高：156 公分 體重：40 公斤	 阿寶 年齡：14 歲 性別：男生或女生 身高：160 公分 體重：52 公斤	 大偉 年齡：13 歲 性別：男 身高：165 公分 體重：75 公斤
---	---	---

(一) 我們選擇的人物是：曉莉 阿寶 大偉

討論題目：

1. 對於人物年齡、性別、體重、身高等數值，給了我什麼想法？
2. 從這些數值資訊中，可以判斷人物的體位是太胖、太瘦或剛剛好嗎？
3. 了解人物的體位情形後，我有什麼想法？對健康的影響又是如何呢？



(二)我的體型密碼

☑性別：_____ ☑出生年月日：_____

☑身高：_____公分 ☑體重：_____公斤

☑ BMI 值：_____

☑依據 BMI 數值，我的體位是屬於哪一種？

過輕 正常 過重 肥胖



健康的叮嚀



🔍還沒有計算自己體位之前覺得自己的體重是太胖？太瘦？還是剛剛好？

🔍檢視自己對個人體位的主觀認知(計算前)與客觀參考數據(計算後)是否相同？

🔍檢視之後，讓我產生什麼樣的感受？

🔍這樣情緒感受讓我在飲食與運動(身體活動)的方面，想要做什麼？



3. 影音媒體

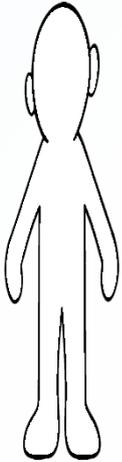
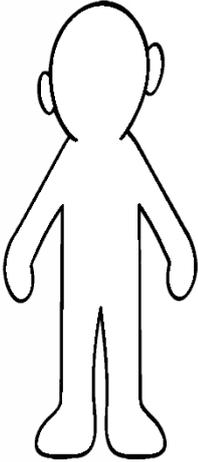
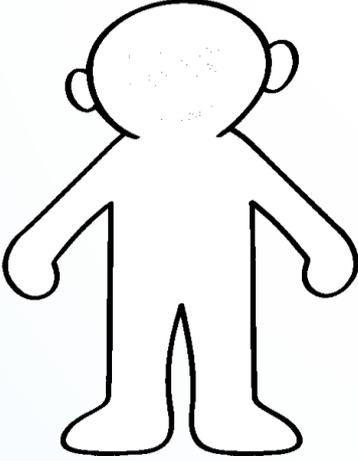
附件 1-3-1 【生活技能(一)與體位對話-自我覺察(動畫)】

<p>新聞正在報導小美最喜歡的偶像...</p>	 <p>鄧阿琪跨年登台表演，不忘秀好身材</p>
<p>【內容一、我現在是怎麼想的？】 小美開始想像如果自己的身材很好</p>	<p>明星們的身材都好好喔~ 我好希望自己的身材也一樣苗</p> 
<p>【內容二、這個想法，讓我產生什麼情緒？】 小美更進一步了解自己的情緒...</p>	<p>羨慕明星的身材，又期待自己可以變成婀娜多姿！</p> 
<p>【內容三、之前發生什麼事，讓我有這種感覺？】 小美開始回想自己會有這想法的原因...</p>	<p>因為大家都很喜歡身材好的明星，我也希望別人喜歡我，所以想要讓身材變好！</p> 



4.其他

附件 1-4-1 人物圖卡：阿寶、曉莉、大偉三位國中學生

 <p>曉莉</p>	<p>圖卡說明(背面) 年齡：13 歲 性別：女 身高：156 公分 體重：40 公斤</p>
 <p>阿寶</p>	<p>年齡：14 歲 性別：男生或女生 身高：160 公分 體重：52 公斤</p>
 <p>大偉</p>	<p>年齡：13 歲 性別：男 身高：165 公分 體重：75 公斤</p>



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
1. 學生能否演練自我覺察技能，了解對自我體型的感受，以建立健康體型觀。	「體型你我他」學習單的討論報告與紀錄分析。	能完成對身材的自我描述，且完成自我覺察的 4 項提問之回應。	能完成對身材的自我描述，完成自我覺察的 2-3 項提問之回應。	能部分完成對身材的自我描述或完成自我覺察的 1 項以下提問之回應。
2. 學生能否運用自我覺察技能，體會體位不良的健康風險，以認同均衡飲食、與身體活動的重要性。	「體型密碼追追」學習單紀錄分析。	能正確評估自我的體位狀態，且完成自我覺察的 4 項提問之回應。	能正確評估自我的體位狀態，且完成自我覺察的 2-3 項提問之回應。	能部份正確評估自我的體位狀態或完成自我覺察的 1 項以下提問之回應。



【單元二】：食之有道增健康

(一)設計理念

對於正值青春期的國中學生而言，「飲食」無非是生活中的一大重點；但如何吃得健康、喝得妥當，以因應青少年發育時期所需的營養及熱量，同時讓學生能夠在日常生活中，具備建立健康飲食生活習慣的能力，避免不良健康體位，便需要透過生活技能的學習，才可能更接近達成健康行為建立的目標。

本單元課程以健康飲食知能學習為經，生活技能演練為緯，透過連結學生實際生活情境與經驗，培養學生運用自我覺察技能探索自己對於健康飲食生活的價值觀；透過作決定的技能分析個人現有的飲食習慣，並了解是否符合生長發育的需求；藉由問題解決的技能，實際評估並調整自己的飲食內容；應用有效拒絕的技能漸少食用含糖飲料，進而培養健康飲食習慣。

(二)教學目標轉化

12年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	2-2-1 能運用自我覺察技能與演練作決定技能，展現健康飲食觀點以及符合生長發育需求的飲食抉擇。 2-2-2 能演練問題解決技能，評估個人飲食情況，以尋求健康的改善的方法。
學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食的選擇。	2-2-3 能演練有效拒絕技能，以減少食用含糖飲料，培養健康飲食習慣。



(三)教學時間：2 節/90 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源
 - (1)教學簡報：
 - 「飲食萬花筒」ppt(附件 2-1-1)
 - 「食」在如何」ppt(附件 2-1-2)
 - 「含糖飲料 OUT」ppt(附件 2-1-3)
 - (2)學習單：
 - 「飲食萬花筒-自我覺察與做決定」學習單(附件 2-2-1)
 - 「食」在如何-問題解決」學習單(附件 2-2-2)
 - 「含糖飲料 OUT-有效拒絕」學習單(附件 2-2-3)
 - (3)影音媒體
 - 「生活技能(二)：飲食高手-做決定」動畫(附件 2-3-1)
 - 「生活技能(三)：健康飲食 so easy-問題解決」動畫(附件 2-3-2)
 - 「生活技能(四)：拒絕「甜」蜜危機-有效拒絕」動畫(附件 2-3-3)
 - (4)「飲食萬花筒」食物圖卡(附件 2-4-1)、「獨享餐」、「歡樂餐」、「全家餐」的餐盤圖(附件 2-4-2)、含糖飲料 OUT 情境卡(附件 2-4-3)
3. 準備玻璃杯、方糖約 10 顆(或 50 公克砂糖)、化學香精(例如橘子、葡萄、草莓等)、攪拌棒與鋁罐裝可樂一瓶(350cc)。
4. 準備小白板(筆和擦子) 或海報紙每組一份。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「二、健康吃—均衡飲食習慣」(P9-12)之內容
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P9「健康一點靈(2)點心時間」問題
 - (3) 配合「食」在如何-問題解決」學習單(二)，學生紀錄課前一週內某一天三餐的飲食內容(包括點心等)
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

(五)教學活動設計

【活動一】飲食萬花筒 (2-2-1；35 分鐘)

1. 概念形成(5 分鐘)—「飲食萬花筒」ppt(1-4)

- (1) 教師請自願學生分享：「學生手冊」P9「健康一點靈(2)點心時間」中「餐點區」與「飲料區」，你自己一個人、和同學朋友、家人一起用



餐時，會如何選擇呢？

- (2) 教師引導思考：看到自己的飲食選擇的內容，有什麼想法和感受？你覺得自己的飲食好不好？(健康嗎？)
- (3) 綜合學生回答，教師引言：飲食習慣對人體健康(健康體位)有著舉足輕重的影響，飲食選擇對正處於生長發育階段的青少年更顯得重要，播放「生活技能(二)：飲食高手-做決定」動畫，學生觀看後，教師說明做決定技能的5個步驟：先確定你必須作決定→列出所有可能的選擇→列出所有選擇的優缺點→作出決定→評價決定：這是一個好的決定嗎？

2.概念演練(20分)－「飲食萬花筒」ppt(5-10)

- (1) 進行「飲食拼盤」活動
 - ①請各組派代表隨機抽取「飲食萬花筒」食物卡中標示「餐點區」與「飲料區」的食物圖卡各5張。
 - ②然後帶回組內討論，選擇「你自己」(獨享餐)和同學朋友(歡樂餐)、家人(全家餐)的3種組合，擺放餐盤圖中。
 - ③請每組在組內分享：哪些是你們不列入餐盤中的食物？為什麼會是這3種組合選擇？這樣的餐點選擇優缺點是什麼？
- (2) 教師回饋：每個人對於飲食的想法與態度都不同，而形成不同的飲食選擇與習慣。配合「學生手冊」健康大補帖(2)2-1 食物六大類、每天都要有的均衡飲食內容。
- (3) 進行「飲食萬花筒」分組討論
 - ①教師張貼「飲食萬花筒」食物卡在黑板上，請各組進行早、中、晚餐以及飲料、點心、蔬果等的選擇餐點，搭配成一日三餐飲食。
 - ②配合「飲食萬花筒」學習單，記錄做決定評價歷程的思考與想法。
 - ③各組討論結果呈現在小白板(或海報紙)，教師給予回饋以健康飲食指南原則(六大類食物與分量)來檢核是否為健康的飲食決定。

3.概念維持(10)－「飲食萬花筒」ppt(11-12)

- (1) 教師引導學生個人完成「我的飲食萬花筒」的提問，請1-2位學生分享。
- (2) 教師結語：吃披薩是否就一定要配可樂？還是可以搭配無糖綠茶，或是吃燒餅或杏仁湯一定要加油條？生活當中有許多做決定的時刻，透過作決定的技能，在資訊明確且足夠的情形下，你可以讓自己的飲食選擇更明智健康。

【活動二】「食」在如何 (2-2-2；25分鐘)

1.概念形成(5分鐘)－「食」在如何」ppt(1-6)

- (1) 教師引導學生思考今天早餐或午餐的飲食內容有什麼？
- (2) 然後呈現「學生手冊」健康大補帖(2)2-2 吃喝看燈行飲食停看聽(避免紅燈食物、多攝取綠燈食物、黃燈食物要注意，就這樣吃出健康沒負



- 擔)、2-3 熱量大作戰、拒絕低油讚(減低熱量儲存；低油飲食甩掉脂肪)等內容。
- (3) 再次詢問學生今天早餐或午餐的餐點內容是否符合「綠燈飲食與飲料」、「避免油炸、油煎」原則。
 - (4) 請 1-2 位學生分享不符合的情形和原因，教師引言：當透過自我檢視如果發現不符合健康均衡的飲食問題，要如何探究原因、尋求解決改善呢？
 - (5) 播放「生活技能 (三)：健康飲食 so easy-問題解決」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明如何透過問題解決技能歷程：確定問題所在→分析形成這個問題的原因→找出解決問題的方案→分析各個方案的阻力和助力→選擇可行的方法做做看→執行後檢討評估再改善，來改善飲食問題。

2.概念演練(15分)－「食」在如何」ppt(7)

- (1) 教師配合「食」在如何」學習單(一)說明阿寶一日飲食內容。
- (2) 進行分組討論：依據問題解決步驟討論以下問題，並記錄在學習單：
 - ①分析阿寶飲食內容是否符合健康飲食原則：每日六大類食物都要吃、全穀主食天天有、天天至少吃 3 個拳頭大小的蔬菜量及 2 個拳頭大小的水果量、每日兩份乳品類、拒絕紅燈食物、避免油炸食物等。
 - ②問題解決步驟：
 - 發現有哪些不符合的飲食問題？其中你想要改善的是哪一項？
 - 針對想要改善的問題，假設性地(如果你是主角)思考沒有做到健康飲食(不符合)的原因是什麼？
 - 針對問題的可能原因，提出要如何改善的策略、方法或行動，並思考阻力與助力？
 - 針對方案的阻力、助力分析，你會選擇哪一項可行的策略、方法或行動？
 - 試著執行後檢討與評估成效。
- (3) 各組討論結果呈現在小白板(或海報紙)，教師給予回饋。

3.概念維持(10分)－「食」在如何」ppt(8-10)

- (1) 教師引導學生根據自己課前一周內某一天三餐(包括點心等)的飲食紀錄，完成健康飲食原則的自我檢核，並確定最想改善是哪一項不符合的飲食行為，並在組內(或跨組)找到與自己一樣問題的同伴，一起討論完成個人學習單(二)。
- (2) 請 1-2 位學生分享，未完成的學生請於課後繼續討論並完成。

【活動三】含糖飲料 OUT (2-2-3；25 分鐘)

1.概念形成(8分鐘)－「含糖飲料 OUT」ppt(1-4)

- (1) 教師拿出市售罐裝可樂(350cc)，詢問學生是否喝過？通常是什麼時候



會喝？口味如何？喝可樂(飲料)的時候會有考慮過其中含的糖分以及熱量嗎？學生回答。

- (2) 教師請有喝過的學生估計一罐可樂大概含有多少顆細砂糖？請自願的學生上台，在裝有 350cc 開水玻璃杯中(可以裝溫開水比較好溶解糖分，並用攪拌棒加速溶解。)中放入自認含糖量。
- (3) 教師呈現董氏基金會實驗得知一罐可樂含有 37.1 克的糖(共 50 克約有 200 大卡熱量)資訊，再請學生把含糖量加滿，並請全體學生試喝？為什麼？(大部分學生不願意飲用，原因是難喝)
- (4) 教師說明：為了讓飲料好喝，通常會加入香料，在玻璃杯中放入準備的化學香料(橘子、葡萄口味等)，請全體學生試喝？為什麼？(大部分學生不願意飲用，原因是人工化學物質有害健康)
- (5) 引導思考：當我們市售的飲料(包括手搖杯飲料)有過量的糖分，但對很多人來說，要拒絕含糖飲料並不是容易的事情，播放「生活技能 (四)：拒絕「甜」蜜危機-有效拒絕」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明常用拒絕方法：直接拒絕、說明理由、轉移話題、自我解嘲、離開現場等。

【教學叮嚀】 教師於實驗過程中強調說明喝了含糖飲料對健康的風險與危害，以深化學生了解為什麼要拒絕喝含糖飲料的認知與態度。

2.概念演練(10 分鐘)－「含糖飲料 OUT」ppt(5-9)

- (1) 教師呈現阿寶、曉莉、大偉三位主角面臨含糖飲料飲用的情境圖卡(同學團購、同學請客、銷售優惠)。
- (2) 進行分組討論：
 - ① 每組選擇一則情境，討論主角面臨想拒絕含糖飲料情境，可以如何運用拒絕方法，達成有效、成功拒絕的目的。
 - ② 各組派代表以口語配合肢體動作，演練拒絕技巧，其他組別成員專心觀看，若能正確說出演示的拒絕技能，表演與猜對的組別給予加分或獎勵。
 - ③ 教師統整給予建議：堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意，以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。

3.概念維持(5 分鐘)－「含糖飲料 OUT」ppt(10)

- (1) 教師說明「含糖飲料 OUT」學習單，引導學生根據個人的經驗，完成拒絕含糖飲料的演練。
- (2) 獎勵學生表現，教師結語：強調每個人擅長且適合的拒絕方式不同，也需要依照自己的習慣進行調整，以維護自己的意願，促進自己的健康。



(六)附件

1. 教學簡報

附件 2-1-1 「飲食萬花筒」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>【單元二】食之有道增健康</p> <p>活動一：飲食萬花筒</p> <p>能演練自我覺察技能→ 了解對自我體型的感受， 以建立健康體型觀</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>◎ 學生手冊P9-點心時間</p> <p>又到了下午點心時刻了~ 「餐點區」與「飲料區」，你選擇...</p> <p>注意：要由高健康及了健康的食物和飲料，健康食物有乾果類、沙茶等，飲料有黑糖白糯米、果汁、無糖綠茶等</p> <ul style="list-style-type: none"> 你自己一個人、和同學朋友、家人一起用餐時，會如何選擇呢？ 看到自己的飲食選擇的內容，有什麼想法和感受？健康嗎？ <p style="text-align: right;">2</p>					
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>播放 「生活技能(二)： 飲食高手-做決定」動畫</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>「做決定」技能要如何做？有5個步驟：</p> <table border="1"> <tr> <td>先確定 你必須 作決定</td> <td>→列出 所有可 能的選 擇→</td> <td>→列出 所有選 擇的優 缺點</td> <td>→作出 決定</td> <td>→評價決 定：這 是一個 好的決 定嗎？</td> </tr> </table> <p>影片情境：民以食為天，早上第一件最重要的事是：「早餐要吃什麼。」</p> <p>大家開始提出各種早餐選項。</p> <p>接著，大銘想到每種餐點組合的優缺點...</p> <p>最後，大銘決定今天的早餐！</p> <p>大銘冷靜思考，這是不是一個好的決定...</p> <p>◎ 學生手冊P22-生活技能(二)</p> <p style="text-align: right;">4</p>	先確定 你必須 作決定	→列出 所有可 能的選 擇→	→列出 所有選 擇的優 缺點	→作出 決定	→評價決 定：這 是一個 好的決 定嗎？
先確定 你必須 作決定	→列出 所有可 能的選 擇→	→列出 所有選 擇的優 缺點	→作出 決定	→評價決 定：這 是一個 好的決 定嗎？		
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>飲食拼盤</p> <p>餐點區 + 飲料區</p> <p>【獨享餐】自己一個人</p> <p>【歡樂餐】和同學朋友</p> <p>【全家餐】和家人親戚</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <ul style="list-style-type: none"> 哪些是你們不列入餐盤中的食物？ 為什麼會有這3種組合選擇？ 這樣的餐點選擇優缺點是什麼？ <p style="text-align: right;">6</p>					
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>每日飲食指南(衛生福利部公布) ◎ 學生手冊P10-均衡飲食習慣</p> <p>全穀主食天天有</p> <p>每天5拳頭大蔬果</p> <p>一份是指八分碗碗滿(半碗多)煮熟的蔬菜、1個飯碗的生菜。</p> <p>一份等於熟飯(乾)1碗、稀飯(湯麵)2碗、中型穀類1個、薄吐司麵包3片</p> <p>一份等於雞蛋1顆、1杯240c.c. 豆漿、半盒嫩豆腐、傳統豆腐3格、或約半個成人手掌大的肉類</p> <p>一份等於1杯240c.c. 牛奶、優酪乳、奶酪、優格或起司一片</p> <p>一份的為中型藕子、柳丁等拳頭大的水果、1碗切或塊的水果、9顆草莓、13顆葡萄。</p> <p>全穀澱粉類 1.5-2碗 (一份240g)</p> <p>豆魚蛋肉類 1.5-2碗 (一份240g)</p> <p>乳品類 1.5-2杯 (一份240g)</p> <p>油質因要選種子類</p> <p>每日六大類食物都要吃</p> <p>每日兩份乳品類</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位推動員</p> <p>發展「我的餐盤」圖像 協助民眾培養均衡飲食的健康生活型態</p> <ul style="list-style-type: none"> 將每日飲食指南中建議攝取之6大類食物，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例，配合口味，讓民眾容易落實於每一餐。 圖示包含全穀澱粉、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子類，油類類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。 <p>每天早晚一杯奶 乳品類 每天1.5-2杯 (1杯240ml)</p> <p>每天水果拳頭大 水果類 每天1.5-2碗 (1碗150g)</p> <p>每天蔬菜多一點 蔬菜類 每天1.5-2碗 (1碗150g)</p> <p>每天早晚一杯奶 堅果種子類 每天1.5-2茶匙 (1茶匙5g)</p> <p>每天早晚一杯奶 豆魚蛋肉類 每天1.5-2碗 (1碗150g)</p> <p>每天早晚一杯奶 蔬菜類 每天1.5-2碗 (1碗150g)</p> <p>每天早晚一杯奶 全穀澱粉類 每天1.5-2碗 (1碗150g)</p> <p>國民健康署</p> <p style="text-align: right;">8</p>					



生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

飲食萬花筒-分組討論

早餐區				午餐區			
1. 煎餅卷	2. 燒餅卷	3. 蔥油餅	4. 麻糬卷	5. 蛋餅	6. 蛋黃卷	7. 蛋黃卷	8. 蛋黃卷
9. 蛋黃卷	10. 蛋黃卷	11. 蛋黃卷	12. 蛋黃卷	13. 蛋黃卷	14. 蛋黃卷	15. 蛋黃卷	16. 蛋黃卷
17. 蛋黃卷	18. 蛋黃卷	19. 蛋黃卷	20. 蛋黃卷	21. 蛋黃卷	22. 蛋黃卷	23. 蛋黃卷	24. 蛋黃卷

9

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

飲食萬花筒-分組討論

晚餐區				飲料、點心、水果區			
1. 炒麵	2. 炒麵	3. 炒麵	4. 炒麵	1. 冰沙	2. 冰沙	3. 冰沙	4. 冰沙
5. 炒麵	6. 炒麵	7. 炒麵	8. 炒麵	9. 冰沙	10. 冰沙	11. 冰沙	12. 冰沙
13. 炒麵	14. 炒麵	15. 炒麵	16. 炒麵	17. 冰沙	18. 冰沙	19. 冰沙	20. 冰沙

10

生活技能融入健康體位教學【國中版】 學生手冊P38-學習單2-2-1- 健康體位總動員

飲食萬花筒-自我覺察與做決定

請根據食物卡進行早、中、晚餐以及飲料、點心、蔬果等的選擇餐點，搭配成一日三餐飲食。

【早餐】	【午餐】	【晚餐】	【飲料、點心、蔬果】
選擇內容：○	選擇內容：○	選擇內容：○	選擇內容：○

【評價決定】請檢核餐飲內容，這是健康的一日飲食選擇嗎？

每日飲食指南食物種類與建議份量
適量：◎ 符合：☑ 不足：☒

1. 全穀雜糧類 1.5-4 碗	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 豆魚蛋肉類 3-8 份	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 乳品類 1.5-2 杯	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 蔬菜類 3-5 碗	<input checked="" type="checkbox"/>
5. 水果類 2-4 份	<input checked="" type="checkbox"/>
6. 堅果類 1 份	<input checked="" type="checkbox"/>
7. 水類 1500-2000CC，其不喝含糖飲料。	<input checked="" type="checkbox"/>

11

生活技能融入健康體位教學【國中版】 學生手冊P38-學習單2-2-1- 健康體位總動員

我的飲食萬花筒

餐飲內容選擇				評價決定-符合每日飲食指南的1-7原則嗎？	對於檢核的結果，你的想法是...
【早餐】	【午餐】	【晚餐】	【飲料、點心、蔬果】		

飲食選擇是否符合每日飲食指南食物種類與建議份量？

12

附件 2-1-2 「食」在如何 ppt

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

【單元二】食之有道增健康

活動二：「食」在如何

能演練問題解決技能
→ 評估個人飲食情況
→ 以尋求健康的改善的方法。

1

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

- 今天早餐或午餐的飲食內容有什麼？
- 是否符合「綠燈飲食與飲料」、「避免油炸、油煎」原則？

2

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

吃喝看燈行、飲食停看聽

飲食紅黃綠燈

「飲食/飲料號誌燈」是依據食物熱量和營養素含量，加以分類~作為選擇食物的參考，就像過馬路一樣，紅燈停(盡量少吃)、綠燈行(常常吃)、黃燈要注意(偶爾吃)，就這樣吃出健康沒負擔。

◎ 學生手冊P11-吃喝看燈行、飲食停看聽。

3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 學生手冊P12-熱量大作戰、拒絕低油讚。

低油飲食甩掉脂肪、維持健康好體位

No 油炸、油煎
隱形油脂-糕餅點心、冰淇淋

Yes 選擇蔬果
清蒸、水煮、涼拌
肉鬆、熱狗加工肉類要避免

4



生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

◎ 學生手冊P.24-生活技能(三) ·

播放
「生活技能(三):
健康飲食so easy-問題解決」動畫

5

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

當面對健康飲食問題情境時候

◎ 學生手冊P.24-生活技能(三) ·

問題解決技能的6個步驟：

確定問題是什麼	→分析形成這個問題的原因	→找出解決問題的方案	→分析各個解決方案的阻力和助力	→選擇可行的方法做著	→執行後檢討評估再改善,來改善飲食問題
---------	--------------	------------	-----------------	------------	---------------------

影片情境

上完健康體位的課程後,小美發現自己的飲食,想要改變...

小美開始思考自己飲食失調的原因...

小美想到三種解決方法!

接著思考這些方案的阻力以及助力。

小美藉由以上分析,先選擇...

6

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

「食」在如何—分組討論

家裡準備的早餐 學校的營養午餐 補習班泡麵晚餐

放學時吃的點心 阿寶的一日飲食

分析阿寶飲食問題

7

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

◎ 學生手冊P.39-學習單2-2-2 ·

「食」在如何—分組討論

飲食內容-				
每日六大類食物都要吃	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
全數主食天天有	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
每天至少吃3個拳頭大小的蔬菜及2個拳頭大小的水果	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
每日兩份乳品類	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
拒絕紅燈食物	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
避免油炸食物	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	

8

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

◎ 學生手冊P.39-40-學習單2-2-2 ·

【步驟一】確定問題所在→你想要改善的是哪一項：

【步驟二】分析形成問題的原因→針對想要改善的問題，寫下沒有做到這項飲食指南的原因是什麼：

【步驟三】找出解決問題的方案與【步驟四】方案的阻力與助力→針對問題的可能原因，提出要如何改善的策略、方法或行動，思考阻力與助力：

【步驟五】選擇可行的方法→針對方案的阻力、助力分析，你會選擇哪一項可行的策略、方法或行動：

【步驟六】執行後檢討與評估成效→問題改善了，請繼續執行或是問題未改善，修正再執行

9

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

【我的一日飲食】
紀錄某一天三餐(包括點心等)的飲食內容

我的飲食問題是

我的飲食問題的原因是

我找到的解決問題方法

◎ 學生手冊P.41-學習單2-2-2 ·

附件 2-1-3 「含糖飲料 OUT」 ppt

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

【單元二】食之有道增健康

活動三：含糖飲料OUT

能演練有效拒絕技能
→以減少食用含糖飲料
→培養健康飲食習慣

1

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

這瓶碳酸飲料(350cc)有多少顆方糖呢?

公布答案~

10顆方糖

2



生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

飲料的真相

37.1克的糖
人工化學香料

大家試喝

(350cc溫水)

過量的糖分以及熱量
化學物質有害健康

3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

播放
「生活技能(四)：
拒當糖寶寶-有效拒絕」動畫

學生手冊P26-生活技能(四)

4

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

面對不想要的含糖飲料邀約 ☆ 學生手冊P26-生活技能(四) ☆

「有效拒絕」技能的常用方法有：

- 直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。
- 說明理由：找尋一項適當藉口，以拒絕他人的要求。
- 轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。
- 自我解嘲：自我消遣，隱述自己的無奈，婉拒他人的邀約。
- 離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。

影片情境

B決定把自己心中的目標講出來...

B再想想有什麼藉口可以說服A。

B開始想有什麼話題可以讓A轉移目標。

B自我解嘲最近身材不佳，不適合再喝飲料。

5

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

含糖飲料OUT—分組討論

禮拜六就是校慶園遊會了！在班上同學們想購買手搖杯飲料，班長問阿寶一起訂，但阿寶不想喝含糖飲料，但如果不訂會不會不合群呢？

阿寶可以如何拒絕？
運用哪些拒絕方法？

6

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

含糖飲料OUT—分組討論

買一送一

飲料店舉辦「買一送一」活動，曉莉的好朋友邀她，放學後要一起買，每個人只要出一半的錢，曉莉覺得喝含糖飲料不好，但又不好意思跟好朋友說...

曉莉可以如何拒絕？
運用哪些拒絕方法？

7

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

含糖飲料OUT—分組討論

今天是同學的生日請大家吃東西，當同學拿了一罐汽水給大偉喝的時候，大偉心裡想著不曉得該怎麼樣拒絕，因為他不想喝含糖飲料...

大偉可以如何拒絕？
運用哪些拒絕方法？

8

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

含糖飲料OUT—分組討論

- 演練拒絕技巧
- 運用哪一種拒絕方法

拒絕的要領

堅定自己想法
真誠說明拒絕原因
不要不好意思而動搖心意

9

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

☆ 學生手冊P42-學習單2-2-3 ☆

含糖飲料OUT—有效拒絕

你是拒絕高手嗎？請運用有效的方法，拒絕含糖飲料：-

你曾經遇到過有人邀約喝含糖飲料的情形嗎？

沒有：如果有好朋友邀你一起喝飲料...

有：當時候你是：
接受 拒絕 其他

這時候你會：
接受 拒絕 其他

下一次再遇到的時候，想拒絕的時候，你會說：-

如果你是想像拒絕的時候，你會說：-

你運用的拒絕方法有：
直接拒絕 說明理由 轉移話題 自我解嘲 離開現場 其他

對於自己能成功拒絕含糖飲料的信心：
非常有信心 有信心 沒有信心 非常沒有信心

10



2.學習單

附件 2-2-1 「飲食萬花筒-自我覺察與做決定」學習單

飲食萬花筒-自我覺察與做決定

請根據食物卡進行早、中、晚餐以及飲料、點心、蔬果等的選擇餐點，搭配成一日三餐飲食。

【早餐】		【午餐】		【晚餐】		【飲料、點心、蔬果】	
選擇內容：		選擇內容：		選擇內容：		選擇內容：	
【評價決定】： 請檢核餐飲內容，這是健康的一日飲食選擇嗎？				對於檢核的結果，你的想法是... <input type="checkbox"/> 我推薦給其他人，理由是： _____ <input type="checkbox"/> 我會在重新選擇與調整，理由是： _____ <input type="checkbox"/> 其他()，理由是： _____			
每日飲食指南食物種類與建議份量 過量：☹ 符合：☺ 不足：☹							
1. 全穀雜糧類 1.5-4 碗							
2. 豆魚蛋肉類 3-8 份							
3. 乳品類 1.5-2 杯							
4. 蔬菜類 3-5 碟							
5. 水果類 2-4 份							
6. 堅果類 1 份							
7. 水份 1500-2000CC 且不喝含糖飲料							
選擇我的飲食萬花筒							
餐飲內容選擇				評價決定-符合每日飲食指南的1-7原則嗎？		對於檢核的結果，你的想法是...	
【早餐】	【午餐】	【晚餐】	【飲料、點心、蔬果】				



附件 2-2-2 「食」在如何-問題解決」學習單

「食」在如何-問題解決(一)



【阿寶一日飲食】

並依據問題解決的歷程，分析阿寶飲食問題與原因，可解決改善方法：

飲食內容	 家裡準備的早餐	 學校的營養午餐	 放學食吃的點心	 補習班泡麵晚餐
每日六大類食物都要吃	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
全穀主食天天有	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
天天至少吃3個拳頭大小的蔬菜及2個拳頭大小的水果	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
每日兩份乳品類	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
拒絕紅燈食物	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	
避免油炸食物	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 部分符合	<input type="checkbox"/> 不符合	



【步驟一】確定問題所在

☒ 發現阿寶的飲食不符合健康原則的有哪些？

其中你想要改善的是哪一項：



【步驟二】分析形成問題的原因

✍️ 針對想要改善的問題，寫下阿寶飲食問題的原因：

原因(一)→

原因(二)→

:

【步驟三】找出解決問題的方案與【步驟四】方案的阻力與助力

✍️ 針對問題的可能原因，提出要如何改善的策略、方法或行動，並思考阻力與助力：

策略、方法或行動	阻力(阻礙我採取方案)	助力(幫助我採取方案)
方案(一)		
方案(二)		

【步驟五】選擇可行的方法

✍️ 針對方案的阻力、助力分析，你會選擇哪一項可行的策略、方法或行動：

【步驟六】執行後檢討與評估成效



問題改善了，請繼續執行



問題未改善，修正再執行



「食」在如何-問題解決(二)



【我的一日飲食】紀錄某一天三餐(包括點心等)的飲食內容

	飲食內容紀錄
早餐	
午餐	
晚餐	
點心	

☞ 透過健康飲食原則的自我檢核，其中你想要改善的是：



☞ 針對想要改善的問題，寫下會有這個問題的原因是：



☞ 針對問題的可能原因，提出可行的改善方法或行動：



附件 2-2-2 「含糖飲料 Out-有效拒絕」學習單

含糖飲料 Out-有效拒絕

你是拒絕高手嗎？請運用有效的方法，拒絕含糖飲料：

你曾經遇到過有人邀約喝含糖飲料的情形嗎？

沒有 → 如果有好朋友邀你一起喝飲料

有

這時候你是：
 接受 拒絕
 其他 _____

這時候你會：
 接受 拒絕
 其他 _____

下一次再遇到的時候，想拒絕的時候，你會說：

如果你是想拒絕的時候，你會說：

● 你運用的拒絕方法有：
 直接拒絕 說明理由 轉移話題
 自我解嘲 離開現場 其他

● 對於自己能成功拒絕含糖飲料的信心：
 非常有信心 有信心 沒有信心 非常沒有信心



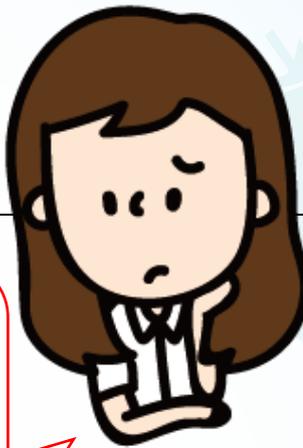
3. 影音媒體

附件 2-3-1 【生活技能(二)】飲食高手-做決定動畫

<p>【步驟一、先確定必須作決定】</p> <p>民以食為天，早上第一件最重要的事是：「早餐要吃什麼？」</p>	<p>早餐要吃什麼？</p>
<p>【步驟二、列出所有可能的選擇。】</p> <p>大家開始提出各種早餐選項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 燒餅油條夾蛋+米漿 ● 鐵板麵+奶茶 ● 總匯三明治+果汁
<p>【步驟三、列出所有選擇的優缺點。】</p> <p>接著，大銘想到每種餐點組合的優缺點...</p>	<p>燒餅油條夾蛋+米漿</p> <p>優：很久沒有吃了，可以回味一下</p> <p>缺：熱量蠻高</p> <p>鐵板麵+奶茶</p> <p>優：是自己喜歡的口味</p> <p>缺：比較容易造成胃脹氣，營養素種類偏少</p> <p>總匯三明治+果汁</p> <p>優：能攝取到最多種類的營養素</p> <p>缺：通常果汁都需額外準備，有點麻煩</p>
<p>【步驟四、做出決定。】</p> <p>最後，大銘決定今天的早餐！</p>	<p>我決定要吃：「總匯三明治+果汁」</p>
<p>【步驟五、評價決定：這是一個好的決定嗎？】大銘冷靜思考這是不是一個好的決定...</p>	<p>雖然這感覺很老套，但是營養最均衡的一項選擇，如果沒有時間榨果汁，可以換成攜帶水果，這對於目前的我，是個好的選擇！</p>



附件 2-3-2 【生活技能(三)】健康飲食 so easy-問題解決(動畫)

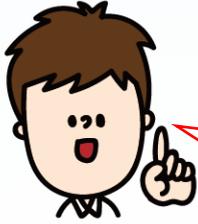
<p>【步驟一、確定問題所在】 上完健康體位的課程後，小美發現自己的飲食有問題，想要改變...</p>	<p>飲食不均衡，尤其蔬果吃太少、紅燈食物吃太多了...</p> 																		
<p>【步驟二、分析形成這個問題的原因】 小美開始思考自己飲食失衡的原因...</p>	<p>早上匆匆忙忙到學校，只能買早餐店已經做好的三明治，午餐吃學校的營養午餐，晚餐就吃補習班一起訂的便當。如果肚子餓，就買餅乾來充飢。</p>																		
<p>【步驟三、找出解決問題的方案】 小美想到三種解決方法！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 可以請媽媽準備水果，當作下午的點心。 ● 午餐在選擇食物時，有意識的多夾菜，盡量不要夾肉，記得拿水果 ● 請補習班訂便當訂成菜飯、不要點主餐的肉。 																		
<p>【步驟四、分析各個解決方案的阻力和助力】 接著思考這些方案的阻力以及助力。</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="630 1153 758 1265">請媽媽準備水果</td> <td data-bbox="774 1153 1268 1243">助力:水果可以一次準備很多人的，買了很划算</td> <td data-bbox="1332 1131 1452 1209"></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="774 1265 1268 1344">阻力:要麻煩媽媽多做一件事，在學校無法削皮，還要處理果皮</td> <td data-bbox="1268 1232 1380 1321"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1366 758 1534">午餐多吃青菜、水果，少吃肉</td> <td data-bbox="774 1366 1268 1444">助力:直接夾桶餐的菜很方便，很容易達到均衡飲食</td> <td data-bbox="1268 1355 1380 1433"></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="774 1467 1268 1545">阻力:有時候是不喜歡吃的菜色，還要阻擋好吃的肉的誘惑</td> <td data-bbox="1268 1456 1380 1534"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1579 758 1657">晚上吃菜飯</td> <td data-bbox="774 1579 1268 1624">助力:可以直接不計算肉類的分量</td> <td data-bbox="1284 1545 1364 1646"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1668 758 1769"></td> <td data-bbox="774 1668 1268 1758">阻力:不是每天吃自助餐，若是補習班訂購也無法選</td> <td data-bbox="1252 1691 1364 1758"></td> </tr> </table>	請媽媽準備水果	助力:水果可以一次準備很多人的，買了很划算			阻力:要麻煩媽媽多做一件事，在學校無法削皮，還要處理果皮		午餐多吃青菜、水果，少吃肉	助力:直接夾桶餐的菜很方便，很容易達到均衡飲食			阻力:有時候是不喜歡吃的菜色，還要阻擋好吃的肉的誘惑		晚上吃菜飯	助力:可以直接不計算肉類的分量			阻力:不是每天吃自助餐，若是補習班訂購也無法選	
請媽媽準備水果	助力:水果可以一次準備很多人的，買了很划算																		
	阻力:要麻煩媽媽多做一件事，在學校無法削皮，還要處理果皮																		
午餐多吃青菜、水果，少吃肉	助力:直接夾桶餐的菜很方便，很容易達到均衡飲食																		
	阻力:有時候是不喜歡吃的菜色，還要阻擋好吃的肉的誘惑																		
晚上吃菜飯	助力:可以直接不計算肉類的分量																		
	阻力:不是每天吃自助餐，若是補習班訂購也無法選																		
<p>【步驟五、選擇可行的方法做做看】 小美藉由以上分析，先選擇...</p>	<p>根據上面的分析，對於目前的我，最容易操作的是「請媽媽準備水果作為點心」。</p> 																		



附件 2-3-3 【生活技能(四)】拒絕「甜」蜜危機-有效拒絕(動畫)

<p>A 跟 B 在討論晚上補習後想吃點宵夜點心</p>	<p>補習完下課後去買珍珠奶茶來喝好了</p> 
<p>這時 B 很尷尬的在心中想...</p>	<p>可是我最近才決定不要喝飲料，我要想辦法拒絕...</p> 
<p>【方法一、轉移話題】 B 開始想有什麼話題可以讓 A 轉移目標</p>	<p>唉，對了，我最近看到一個很可愛的東西，我們去看看~</p> 
	<p>好阿~搞不好旁邊還有飲料店，可以順便買！</p> 
<p>【方法二、自我解嘲】 B 自我解嘲最近身材不佳，不適合再喝飲料</p>	<p>不行啦，我最近胖了不少，還是不要好了~</p> 
	<p>唉呦，妳那麼瘦，多喝一杯飲料沒關係啦~</p> 
<p>【方法三、說明理由】 B 再想想有什麼藉口可以說服 A</p>	<p>不過我今天好像忘了帶錢欸...</p> 
	<p>這簡單嘛~我請妳就好了啦~</p> 
<p>【方法四、直接拒絕】 B 決定把自己心中的目標講出來...</p>	<p>其實...我最近定下一個目標，要過「不吃宵夜」與「減糖生活」，就不一起喝飲料了~</p> 



	 <p>原來是這樣阿～我願意支持妳，我也跟妳一起試試看～</p>
<p>【方案五、離開現場】</p>	<p>太好了，我剛剛還想說如果還拒絕失敗，放學就要趕快溜走，不被你找到。還好你很體貼，也願意一起行動，真是太感謝你了！</p> 



4.其他

附件 2-4-1 「飲食萬花筒」食物圖卡

早餐區

			
1.起酥麵包	2.菠蘿麵包	3.白吐司	4.雜糧麵包
			
5.薯餅加熱狗	6.沙拉麵包	7.御飯糰	8.巧克力吐司
			
9.火腿蛋三明治	10.培根蛋三明治	11.總匯三明治	12.豬排鐵板麵加蛋
			
13.卡啦雞腿堡	14.蛋餅	15.麵線	16.飯糰
			
17.水煎包	18.燒餅油條	19.早餐穀片	20.蘿蔔糕
			
21.鬆餅	22.火腿蛋貝果	23.稀飯早餐	24.米粉湯早餐



午餐區

<p>白飯、醬汁燒肉、炒豆芽菜、三色蝦仁、海帶豆腐湯、橘子</p>	<p>地瓜飯、牛腩海帶乾絲、炒菠菜、蘿蔔湯、橘子</p>	<p>白飯、杏鮑菇滷冬瓜、炒青江菜、洋蔥炒蛋、酸辣湯、小番茄</p>
<p>蕎麥飯、東坡燒肉、小瓜鮮燴、芥藍菜、南瓜排骨湯</p>	<p>白飯、酥炸魚、螞蟻上樹、蒜香青菜、黃瓜魚丸湯、小番茄</p>	<p>蘑菇鐵板麵、紅蘿蔔炒蛋、蒜末高麗菜、味噌油豆腐湯</p>
<p>糙米飯、咖哩雞丁、螞蟻上樹、蒜末油菜、冬瓜鮮菇湯、香蕉</p>	<p>紫米飯、蠔油雞排、奶油焗花椰菜、有機荷葉白菜、青菜豆腐湯</p>	<p>炸醬麵、什錦滷味、高麗菜、紫菜蛋花湯</p>
<p>小麥飯、椒鹽魚排、韓式年糕、蒜末油菜、大黃瓜排骨湯、芭樂</p>	<p>五穀飯、梅干扣肉、洋芋腰果、有機青松菜、南瓜湯、保久乳</p>	<p>日式烏龍炒麵、柴魚蒸蛋、大陸妹、薑絲海結湯</p>



晚餐區

			
1.炒米粉	2.炒麵	3.炒飯	4.皮蛋瘦肉粥
			
5.牛肉麵	6.牛排	7.牛肉燴飯	8.豬排飯
			
9.炸雞餐	10.滷雞腿飯	11.燻雞白醬焗烤飯	12.千層麵
			
13.芝麻醬雞絲涼麵	14.白醬蘑菇培根麵	15.番茄肉醬麵	16.美式漢堡
			
17.親子丼飯	18.生魚片壽司	19.海苔壽司	20.豚骨拉麵
			
21.泡麵	22.石鍋拌飯	23.韓式炸醬麵	24.餡餅小米粥



飲料、點心、水果區

			
1. 小番茄	2. 香蕉	3. 哈密瓜	4. 橘子
			
5. 蘋果	6. 水果沙拉	7. 小麥沙拉	8. 生菜沙拉
			
9. 炸薯條	10. 章魚燒	11. 港式點心	12. 草莓蛋糕
			
13. 戚風蛋糕	14. 焦糖布丁	15. 鬆餅	16. 草莓牛奶
			
17. 紅茶	18. 可樂	19. 調味乳	20. 奶茶
			
21. 黑咖啡	22. 鮮乳	23. 豆漿	24. 米漿



附件 2-4-2 「獨享餐」「歡樂餐」「全家餐」的餐盤圖



【獨享餐】
自己一個人



【歡樂餐】
和同學朋友



【全家餐】
和家人親戚



附件 2-4-3 含糖飲料 OUT 情境卡

情境類別	情境說明
	<p>禮拜六就是校慶園遊會了！在班上同學們想購買手搖杯飲料，班長問阿寶一起訂，但阿寶不想喝含糖飲料，但如果不訂會不會不合群呢？</p> <p>阿寶可以如何拒絕？ 運用哪些拒絕方法？</p>
	<p>飲料店舉辦「買一送一」活動，曉莉的好朋友邀她，放學後要一起買，每個人只要出一半的錢，曉莉覺得喝含糖飲料不好，但又不好意思跟好朋友說...</p> <p>曉莉可以如何拒絕？ 運用哪些拒絕方法？</p>
	<p>今天是同學的生日請大家吃東西，當同學拿了一罐汽水給大偉喝的時候，大偉心裡想著不曉得該怎麼樣拒絕，因為他不想喝含糖飲料...</p> <p>大偉可以如何拒絕？ 運用哪些拒絕方法？</p>



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
1. 學生能否運用自我覺察技能與演練作決定技能,展現健康飲食觀點以及符合生長發育需求的飲食抉擇。	「飲食萬花筒-自我覺察與決定」學習單的討論報告紀錄分析。	能完成飲食紀錄並對2項檢核結果完成自我覺察提問之回應。	能完成飲食紀錄並對1項檢核結果完成自我覺察提問之回應。	能完成飲食紀錄,無法對檢核結果完成自我覺察提問之回應。
		能正確完成有關做決定之全部提問之回應。	能完成有關做決定之一半以上提問之回應。	能有限地有關做決定之一半以下提問之回應。
2. 學生能否演練問題解決技能,評估個人飲食情況,以尋求健康的改善的方法。	〔「食」在如何-問題解決(一)〕學習單的討論報告與紀錄分析。	能正確分析飲食內容並完成問題解決4-6個步驟提問之回應。	能正確分析飲食內容並完成問題解決1-3個步驟提問之回應。	能正確分析飲食內容並無法完成問題解決步驟提問之回應。
	〔「食」在如何-問題解決(二)〕學習單紀錄分析。	能完成飲食紀錄並正確完成問題解決3個步驟提問之回應。	能完成飲食紀錄並正確完成問題解決1-2個步驟提問之回應。	能完成飲食紀錄並無法完成問題解決步驟提問之回應。
3. 學生能否演練有效拒絕技能,以減少食用含糖飲料,培養健康飲食習慣。	「含糖飲料Out-有效拒絕」學習單的紀錄分析討論報告。	能完成情境引導所有提問,並正確且有信心地完成有效拒絕之回應。	能完成情境引導所有提問,並正確完成有效拒絕之回應。	能完成情境引導所有提問。



【單元三】：規律 Move 展活力

(一)設計理念

均衡飲食與規律運動是具備健康體位的不二法門，對於青春期的國中學生而言，在長時間的學校課程、長久以來的升學課業壓力，學生是否能夠在除了學校體育課程的活動之外，於日常生活中具備身體活動的能力，減少靜態生活或過多的 3C 產品使用；避免不健康體位的產生，便顯得格外重要。

本單元課程以身體活動知能學習為經，生活技能演練為緯，透過連結學生實際生活情境與經驗，培養學生運用問題解決、目標設定與自我監控與管理的技能，分析個人運動習慣維持的阻力與助力；設計個人規律身體活動行動策略與計畫，進而執行並記錄反省。以培養動態生活型態，有效改善健康體位，降低罹患疾病的健康風險。

(二)教學目標轉化

	12 年國教健體領域學習重點	生活技能導向教學目標
學習表現	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>2-3-1 能運用問題解決技能，分析個人身體活動習慣，以提出改善的方法。</p> <p>2-3-2 能演練目標設定，設計符合個人需求的身體活動具體行動。</p> <p>2-3-3 能演練自我監控管理技能，擬定個人行動策略，以表現規律身體活動的健康行動。</p>
學習內容	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐與管理。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動充分睡眠與適當的維持實踐。</p>	



(三)教學時間：2 節/90 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源
 - (1) 教學簡報：
 - 「運動大樂門」ppt(附件 3-1-1)
 - 「活力動起來」ppt(附件 3-1-2)
 - 「健康好運道」ppt(附件 3-1-3)
 - (2) 學習單：
 - 「運動大樂門-問題解決」學習單(附件 3-2-1)
 - 「活力動起來-目標設定」學習單(附件 3-2-2)
 - 「健康好運道-自我監督管理」學習單(附件 3-2-3)
 - (3) 影音媒體
 - 「生活技能(五)：身體活動向前行-目標設定」動畫(附件 3-3-1)
 - 「生活技能(六)：身體活動百分百-自我監督管理」動畫(附件 3-3-2)
3. 準備各組小白板一個或半開海報紙一張、便利貼(各組不同顏色 10 張左右、且越大越佳)、畫有「九宮格」的海報紙一張。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「三、快樂動—規律身體活動」(P13-17)之內容
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P13「健康一點靈(3)：活力 A 計畫」問題
 - (3) 課前完成「運動大樂門-問題解決」學習單(附件 3-2-1)【我的「動」紀錄】紀錄自己一天的身體活動情形。
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

(五)教學活動設計

【活動一】運動大樂門 (2-3-1；30 分鐘)

1. 概念形成(10 分鐘)—「運動大樂門」ppt(1-6)



- (1) 進行身體活動體驗：請自願的 2-3 位學生(男女生均有不同體位學生)
 - ①【挑戰一】自在開合跳 20 次要邊大聲報數
 - ②【挑戰二】快速開合跳 20 次要邊大聲報數
- (2) 請體驗的學生說說看：活動後感受如何？二次挑戰的感受(呼吸、心跳等)有何不同？

【教學叮嚀】視時間狀況建議讓全班一起參與，大家一起挑戰，不僅增加課程有趣性，也能讓學生在之後課程更專注，增加學習動機。

- (3) 綜合學生回答，教師配合學生手冊健康大補帖(3)3-2 身體活動大進擊，說明身體活動強度可分為中等費力與費力活動，並請學生分享平時有從事活動是屬於中等費力或費力的活動。以及介紹中學生身體活動指引(每天身體活動 30 分鐘)與健康好處，強調促進健康體位的身體活動並不是必須每天「艱苦的運動訓練」，最重要的應該是增加身體活動量(包括時間和強度)。

2.概念演練(15分)－「運動大樂門」ppt(7-10)

- (1) 引導學生自願分享學生手冊 P13「健康一點靈-活力 A 計畫」情境引導：你好「動」嗎？喜歡「動」嗎？你循線回答問題，檢視自己屬於哪一狀態？並說說你對於自己的身體活動情形滿意嗎？有沒有需要改進的問題？
- (2) 教師說明：

【教學叮嚀】運動強度與運動時整體情境有關，並非只以項目來判定，例如：打羽球時若碰到實力相當的對手，可能是中等費力的運動，但若碰到實力較差的對手可能只是低強度運動。

- ① 一一呈現情境中四種身體活動情形的問題？與如何改善？
- ② 複習「問題解決」技能內容(前一單元學習過)
- ③ 進行分組討論：以阿寶的身體活動情形(不喜歡身體活動、長時間坐式生活型態)討論問題解決的三個重要步驟：
 - 確定阿寶身體活動的問題是什麼？
 - 分析形成這個問題的原因是什麼？
 - 針對原因找出的解決方法是什麼？
- (3) 各組討論結果呈現在小白板(或海報紙)，教師統整說明：身體活動不足主要原因是「靜態/坐式生活模式」與配合學生手冊 16 頁提出改善方法-在日常生活中增加活動量的小秘訣。

3.概念維持(5分)－「運動大樂門」ppt(11-12)

- (1) 學生完成課前作業「運動大樂門-問題解決」學習單-我的「動」紀錄，運用表格記錄自己一星期的身體活動情形。



- (2) 教師引導學生個人接著進行檢核是否符合每次 30 分鐘活動量。
- (3) 依據問題解決技能的提問，思考如何解決自我身體活動問題之方法。

【活動二】活力動起來 (2-3-2；30 分鐘)

1.概念形成(10 分鐘)－「活力動起來」ppt(1-4)

- (1) 教師引言：當我們了解運動有益健康，多動多健康，設定適合自己條件與資源的身體活動的行動目標，運動才能真正落實在實際生活中。
- (2) 呈現「大家來談身體活動的目標」請學生針對阿寶、曉莉、大偉 3 個人所提出的運動目標內容，回答這是不是具體、可行的好目標？如果不是，請說說看你認為具體可行的目標是如何？
- (3) 請 2-3 位學生回答，教師播放「生活技能(五)：身體活動向前行-目標設定」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明如何透過目標設定技能五個元素：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)，讓欲達成健康體位目標比較明確、容易操作與執行。

2.概念演練(15 分)－「活力動起來」ppt(5-6)

- (1) 教師說明情境：曉莉身體活動量不足，體力、精神差、體重變重、沒長高等，而下定決心我應該要多運動才對！
- (2) 進行小組討論：配合「活力動起來-目標設定(一)」學習單提問-曉莉想要多運動，她的目標要如何設定呢？
 - 請依序九宮格箭頭標示順序
 - 思考並寫出符合目標設定 5 項元素的行動目標
 - 評估擬訂目標的可行程度
- (3) 各組討論結果填寫在小白板，全班票選作具體可行的健康身體活動目標，教師舉例說明(具體目標為何?)，結語：目標愈具體完整，就更有把握可以做到！

3.概念維持(5 分)－「活力動起來」ppt(7)

- (1) 引導學生個人完成「活力動起來-目標設定(二)」目標向前行學習單提問(時間、行為目標與信心程度等)

【教學叮嚀】若信心程度低於 6，也許是目標太高了，可能需依據目標設定 5 項原則調整目標內容。例如：學生應該先對目前的身體活動有自我覺察，目標才是實際可行的，以及沒有運動習慣的人，設定每天跑 30 分鐘是不確實的，可以先規劃每週 3 次跑走 20-30 分鐘，以逐步達成天天運動的目標。



- (2) 教師結語：鼓勵學生多熟練做目標與做決定的技能，有能力分析個人身體活動情形對健康的影響與結果，進而做更有益健康體位維護的動態生活抉擇，活出健康與快樂。

【活動三】健康好運道 (2-3-3；30 分鐘)

1.概念形成(5 分鐘)－「健康好運道」ppt(1-5)

- (1) 教師說明「健康好運道-生活日記(一)」中阿寶因沉迷 3C 而忽略了運動，感覺體力變差，而想調整生活作息。提問：阿寶為什麼想要改變？要改變的習慣是什麼？想要達到的行為目標是什麼？
- (2) 請學生回答，教師再說明「健康好運道-生活日記(二)」：阿寶確認目標後決心減少使用 3C 產品，但後來又猶豫要不要繼續下去...，提問：阿寶為什麼不想繼續下去？有什麼方法可以增加阿寶維持行動的動力？
- (3) 學生回答，教師播放「生活技能(六)：身體活動百分百-自我監督管理」動畫，以動畫情境引導說明自我監督管理的 5 個步驟：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等。

2.概念演練(15 分)－「健康好運道」ppt(6)

- (1) 教師說明：「健康好運道-生活日記(三)」舉例說明建議阿寶的自我激勵與獎勵方法，來提高與維持行動的動力，成功達到目標。
- (2) 進行分組討論：依據「發散式九宮格」的思考方式，請各組討論阿寶自我激勵與獎勵健康行動的方法有哪些？各組把意見寫在不同顏色的便利貼紙上。
- (3) 各組將結果貼在「九宮格」海報紙上，教師帶領全班討論與統整大家意見並配合學生手冊健康大補帖(3)3-2 身體活動大進擊，說明自我激勵與獎勵的策略方法。

3.概念維持(10 分)－「健康好運道」ppt(7-8)

- (1) 教師說明：「健康好運道」學習單內容，請學生依據「運動大樂門-問題解決」學習單中自己的身體活動紀錄、檢核與改善解決方法等，思考完成「自我約定」：在身體活動方面我要做到什麼(擬定執行內容)？以及我會如何獎勵自己？並邀請同學間互為見證人。
- (2) 請 2-3 位學生分享，教師鼓勵學生依據「健康好運道」學習單中身體活動行動紀錄表，每天進行檢核是否達成，以及依據記錄每一星期進行檢討成效與調整行動目標。
- (3) 課後作業：每星期繳交紀錄表與檢討，為期 2 星期(繳交兩次)。(附件 3-2-1)



(六)附件

2. 教學簡報

附件 3-1-1 「運動大樂門」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>【單元三】規律Move展活力</p> <p>活動一：運動大樂門</p> <p>能運用問題解決技能 →分析個人身體活動習慣 →以提出改善的方法</p> <p>1</p>	<p>運動大樂門</p> <p>【挑戰一】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自在開合跳20次 要邊大聲報數 <p>【挑戰二】</p> <ul style="list-style-type: none"> 快速開合跳20次 要邊大聲報數 <p>說說看，體驗感受如何…</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>中等費力的活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 這些活動會讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動。 <p>你平時有從事哪些中等費力的活動？</p> <p>◎學生手冊P15-身體活動大進擊。</p> <p>3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>費力的活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 這些活動讓你身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。 費力的身體活動是跟慢跑差不多強度的活動 <p>你平時有從事哪些費力的活動？</p> <p>◎學生手冊P16-身體活動大進擊。</p> <p>4</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>中學生身體活動【時間】+【強度】</p> <p>每天中等費力以上的身體活動60分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> 每天至少達60分鐘(1小時)以上 但每次至少須要持續活動10分鐘以上 每週中等費力以上活動累積420分鐘以上 <p>促進健康體位的身體活動並不是必須每天「艱苦的運動訓練」，最重要的應該是增加身體活動量</p> <p>◎學生手冊P15-身體活動大進擊。</p> <p>5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>◎學生手冊P14-「動」出健康與快樂。</p> <p>【大補帖】從事活躍(Active)的動態生活，好處多。</p> <ol style="list-style-type: none"> 增進身體功能性的能力，維持身體從事每日生活所需的活動能力。 減少罹患疾病的危險因子，有效控制高血壓和高膽固醇，降低罹病率。(例如冠心病、中風、部分癌症、第二型糖尿病、骨質疏鬆症等) 可以促進心理的健康，避免憂鬱和精神更愉快。 增加大腦神經傳導與連結，增加問題解決、認知能力，學習速度。 促進生長、發育。 消耗熱量，維持健康體位。 <p>身體活動多 體位健康多</p> <p>6</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>活力A計畫</p> <p>你好「動」嗎？喜歡「動」嗎？你循線回答問題，檢視自己屬於哪一狀態？</p> <p>找出最適合你的身體活動</p> <p>Are you ready? Let's go to active lifestyle!</p> <p>最近七天有沒有運動？</p> <ul style="list-style-type: none"> YES → 好好上體育課 → 常費力的身體活動 每週僅120分鐘 → (C) 有問題嗎？如何改善？ NO → 嚴重衰弱、心臟病或其他慢性疾病，沒有辦法從事劇烈的運動 → (D) 有問題嗎？如何改善？ <p>不喜歡活動，長時間躺在沙發上看電視、打電腦、電動、寫功課 → (A) 有問題嗎？如何改善？</p> <p>中等費力的身體活動 活動時間僅 420分鐘 → (B) 有問題嗎？如何改善？</p> <p>◎學生手冊P13-活力A計畫。</p> <p>7</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員</p> <p>運動大樂門-分組討論</p> <p>阿寶的身體活動情形</p> <p>不喜歡活動，長時間躺在沙發上看電視、打電腦、電動、寫功課</p> <p>確定阿寶身體活動的問題是什麼？</p> <p>→分析形成這個問題的原因是什麼？</p> <p>→針對原因找出解決方法是什麼？</p> <p>8</p>



附件 3-1-2 「活力動起來」ppt

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

【單元三】規律Move展活力

活動二：活力動起來

能演練**目標設定**技能
→設計符合個人需求
的身體活動具體行動

1

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

活力動起來-大家來談身體活動的目標

運動有益健康
多動多健康

阿寶說：
「我想要運動」

我說：

曉莉說：
「我想去慢跑」

大偉說：
「我每天放學後去慢跑」

2

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

◎學生手冊P28-生活技能(五)◎

播放
「生活技能(五)：
身體活動向前行
-目標設定」動畫

3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位「目標設定」要如何做？ 包括以下五個元素讓目標明確又可行：

Simple 具體易懂
Measurable 可測量的
Achievable 可達成的
Realistic 實際可行的
Timed 有時間期限

影片情境

◎學生手冊P28-生活技能(五)◎

4

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

曉莉讀了國中後，比較沒有時間運動，體力、精神都變得比較差。今天去健康中心測量，**身高沒有長高，但體重卻變重了...** 曉莉心裡想：**我應該要多運動才對！**

曉莉想要多運動，她的目標要如何設定呢？是否能符合：

- 具體易懂
- 可測量的
- 可達成的
- 實際可行的
- 有時間期限

◎學生手冊P44-學習單3-2-2◎

目標愈具體完整，就更有把握可以做到！

5

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

活力動起來-分組討論 讓目標更清楚又可行

要多運動	目標要具體易懂	目標要可測量的
認為此目標的可行性是如何： 低 ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 → 高	曉莉的運動目標是...	目標要可達成的
擬定的目標是	目標要有時間期限	目標要實際可行

◎學生手冊P44-學習單3-2-2◎

6

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

活力動起來-目標向前行

我 願意 考慮中
每天進行規律身體活動

時間	行為目標	我能做到的信心程度
這星期		低 ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 → 高
下個月		低 ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 → 高

◎學生手冊P45-學習單3-2-2◎

7



附件 3-1-3 「健康好運道」 ppt

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

【單元三】規律Move展活力

活動三：健康好運道

能演練**自我監控管理**技能

- 擬定個人行動策略
- 以表現規律身體活動的健康行動。

1

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

健康好運道-生活日記(一)

阿寶是個愛運動的國中生，平時會維持每天至少30分鐘以上的**身體活動**，例如打球、慢跑、快走或是騎腳踏車等，體能狀況很不錯喔。

最近幾個月來，阿寶迷上了3C產品，放學或假日休息時間，常常是坐在沙發上用手機或平板看偵探小說、玩線上遊戲或上社群網站，一玩就是連續2、3個小時以上，忽略了運動。

今天體育課阿寶測驗跑步，還沒跑一半就感覺氣喘吁吁體力不行了，這樣的阿寶驚覺自己應該要調整生活作息，恢復以前的生活習慣...

- 阿寶為什麼想要改變？
- 阿寶想要改變的習慣是什麼？
- 阿寶想要達到的行為目標是什麼？

2

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

健康好運道-生活日記(二)

阿寶下定決心減少使用3C產品，與盡量找時間做身體活動，前一個月表現得很好，但是之後覺得體力好像沒有明顯的進步，而且體重也增加了不少，覺得有點灰心，猶豫要不要繼續下去...

- 阿寶為什麼不想繼續下去？
- 有什麼方法可以增加阿寶維持行動的動力？

3

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

健康好運道-生活日記(二)

播放 學生手冊P31-生活技能(六)：

「生活技能(六)：身體活動百分百 -自我監督管理」 動畫

4

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

透過「自我監督管理」技能成為終身健康體位促進者

包括以下五個步驟：

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

A經過測量後，發現自己的體位超過標準，所以想要為了健康來改變生活方式。

A根據「目標設定」列出具體的目標。

A更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。

A將此計畫寫下來，貼在書桌，壓在學校桌墊下。

A按照計畫逐一完成自己的目標。

5

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

健康好運道-生活日記(三)

例如：與爸爸約定，連續一星期做到規律運動，可以買新的鉛筆盒！

為阿寶加油打氣

獎勵

例如：每天早上起床對鏡子鼓勵自己說：你很棒-相信你一定能做到的！

6

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

健康好運道-跟自己的約定

從 年 月 日起，我_____下定決心，為我自己負責，擁有健康的生活型態。

在身體活動方面我要做到：

如果 年 月 日為止，我都做到了，**我會獎勵自己的是：**

立約人 _____ 見證人 _____

簽約日期 年 月 日

學生手冊P46-學習單3-2-3

7

生活技能融入健康體位教學【國中級】 健康體位總動員

我希望我可以做到

學生手冊P47-學習單3-2-3

日期	月日						
做到請打勾✓	星期()						

這星期的檢討 月 日~

- ★ 目前體重：_____公斤
- ★ 一星期前體重：_____公斤
- ★ 你覺得自己這星期的表現：

非常好

還好

要加油

★ 下星期的身體活動目標：_____

8



2.學習單

附件 3-2-1 「運動大樂門-問題解決」學習單

運動大樂門-問題解決

【我的「動」紀錄】在課前選擇一天紀錄自己的身體活動情形：

*身體活動：請詳列自己所從事的活動：走路、運動、做家事...等

日期	月 日 星期()
內容	● 我做了 _____ 身體活動，花了 _____ 分鐘
	● 我做了 _____ 身體活動，花了 _____ 分鐘
	● 我做了 _____ 身體活動，花了 _____ 分鐘
	● 我做了 _____ 身體活動，花了 _____ 分鐘
	● 我做了 _____ 身體活動，花了 _____ 分鐘



每天中等費力以上的身體活動 60 分鐘

符合 部分符合 不符合



我身體活動的問題是…

這個問題的原因是…

針對原因的解決方法是…



附件 3-2-2 「活力動起來-目標設定」學習單

活力動起來-目標設定(一)

分組討論：曉莉想要多運動，她的目標要如何設定呢？
請依序九宮格箭頭標示順序，思考並寫出符合
目標設定 5 項元素的行動目標，
以及評估可行程度：



	目標要具體易懂	目標要可測量的
要多運動		
認為此目標可行性 是如何： 低 ←————→ 高 <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u>	曉莉的運動目標 是… 	目標要可達成的
擬定的目標是	目標要有時間期限	目標要實際可行



活力動起來-目標設定(二)

【目標向前行】運動有益健康，維持健康體位，設定適合自己條件與資源的身體活動的行動目標，以增加行動成功機率！

☛我願意 考慮中
每天進行規律身體活動



時 間	行為目標	我能做到的 信心程度
這星期		低←————→高 <u>123456789</u>
下個月		低←————→高 <u>123456789</u>
<p>【目標檢核】符合請打勾✓：</p> <p><input type="checkbox"/>具體易懂 <input type="checkbox"/>可測量的 <input type="checkbox"/>可達成的</p> <p><input type="checkbox"/>實際可行的 <input type="checkbox"/>有時間期限</p>		



附件 3-2-3 「健康好運道-自我監督管理」學習單

健康好運道-自我監督管理

【自我約定】

從 年 月 日起，我_____下定決心，

為我自己負責，擁有健康的生活型態。

在**身體活動方面**我要做到：

如果 年 月 日為止，我都做到了，

我會獎勵自己的是：

立約人

見證人



我希望我可以做到



日期	月日 星期()						
做到請 打勾✓							

這星期的檢討 月 日~

- ★ 目前體重：_____ 公斤
- ★ 一星期前體重：_____ 公斤
- ★ 你覺得自己這星期的表現：

<input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 還好	<input type="checkbox"/> 要加油

- ★ 下星期的身體活動目標：

我希望我可以做到



日期	月日 星期()						
做到請 打勾✓							

這星期的檢討 月 日~

- ★ 目前體重：_____ 公斤
- ★ 一星期前體重：_____ 公斤
- ★ 你覺得自己這星期的表現：

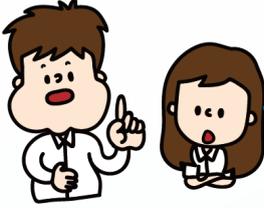
<input type="checkbox"/> 非常好	<input type="checkbox"/> 還好	<input type="checkbox"/> 要加油

- ★ 下星期的身體活動目標：



3. 影音媒體

附件 3-3-1 【生活技能(五)】 身體活動向前行-目標設定 (動畫)

<p>A：體重控制對於身體的功能以及外型都很重要，學完這些知識後，我想要運用在生活中，就來減重吧！</p>	 <p>我想要減重！</p>
<p>B 提出疑問：「這想法很好，但這目標講得好籠統，那我們要怎麼開始阿？」</p>	<p>那你要怎麼做阿？</p> 
<p>A 非常直覺地講出自己的想法...</p>	 <p>跑步就好啦～</p>
<p>B 提到目標還是很籠統，這樣容易使自己找不到方法，而沒有開始行動</p>	<p>你講得很不具體欸，真的會去做嗎？</p> 
<p>A 很擔心的詢問自己能怎麼設定目標？</p>	 <p>那要怎麼設定目標比較好？</p>
<p>A：設定完目標可以從這五個要素來確認目標是否明確，明確的目標才能讓我們按部就班的完成！</p>	 <p>具體易懂 可測量的 可達成的 實際可行的 有時間期限</p>
<p>【要素一、具體易懂】 A：比如說剛剛提到：「我要運動減重」，可以想一下自己從事哪項運動比較快入門，可以改成：「我要透過慢跑來減肥」如此比較容易了解自己可以什麼方向開始操作。</p>	 <p>X「我要運動減重」 O「我要透過慢跑來減重」</p>



【要素二、可測量的】

A：就健康體位而言，最容易被測量的是體重的改變，但若只是追求體重計上的數字改變，可能會忽略身體組成的變化。建議可將測量的數據著重於行動時的行為，因為這才是我們自己較能夠控制的部分。

例如：「我要透過慢跑來減肥」，建議可以調整成「我要透過慢跑 30 分鐘來體重控制」



X「我要透過慢跑來減肥」
O「我要透過慢跑 30 分鐘來體重控制」

【要素三、可達成的】

A：建議評估自己的生活狀況，設定能力內可達成的目標，讓自己操作時能感到自信心

例如：「我要透過慢跑 30 分鐘來體重控制」，若要每天要求自己運動，就開始改變的人而言是有壓力的，建議修改為「我要每週三次透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」

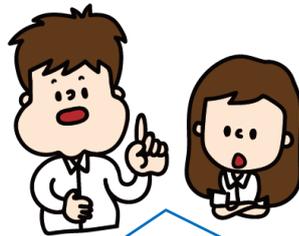


X「我要透過慢跑 30 分鐘來體重控制」
O「我要每週三次透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」

【要素四、實際可行的】

A：當了解自己，規劃出的目標就會更符合生活所需、能在生活中改變。

例如：原本的目標設定為「每週三次早上慢跑 30 分鐘」，結果疏忽自己是一個常常睡過頭的人，若繼續按照此目標，會無法達到。建議再次檢視生活，找到能運動的時間：「每週三次放學後慢跑 30 分鐘」



X「每週三次早上慢跑 30 分鐘」
O「每週三次放學後慢跑 30 分鐘」

【要素五、有時間期限】

A：定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早已沒有動力再完成。

例如：「我要每週三次放學後透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」，建議可以調整成「我想要在一個月內每週三次透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」



X「我要每週三次放學後透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」
O「我想要在一個月內每週三次透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」

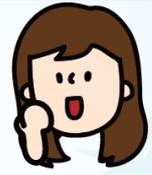


B：唉！！！我發現從最一開始的目標中在多考慮五個元素就變成具體好操作的目標了耶！之後可以把這技能運用在好多地方~

當目標愈具體完整，我就更有把握可以做到！

X「我要運動減肥」→

O「我想要在一個月內每週三次透過慢跑 30 分鐘來體重控制！」





附件 3-3-2 【生活技能(六)】 身體活動百分百-自我監督管理 (動畫)

<p>【步驟一、選擇一項待改進的習慣】 經過測量後，發現自己的體位超過標準，所以想要為了健康來改變生活方式。</p>	 <p>因為我吃太多又動太少，所以才會超重，現在想要透過改變讓自己變得更健康！</p>
<p>【步驟二、訂定改變的目標】 根據「目標設定」列出具體的目標。</p>	 <p>我要每週三次放學後留下來跑步30分鐘，還要減少吃雞排的次數為三次。</p>
<p>【步驟三、擬訂執行計畫及獎勵方式】 更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。</p>	 <p>那就每週一、三、五來運動以及不吃雞排。 如果我可以達成，代表我克服了一直以來的懶惰，正朝著更美好的自己邁進！</p>
<p>【步驟四、簽訂契約】 將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。</p>	
<p>【步驟五、確實執行並填寫紀錄卡】 按照計畫逐一完成自己的目標</p>	 <p>我一定要成功！</p>



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
1. 學生能否運用問題解決技能，分析個人身體活動習慣，以提出改善的方法。	「運動大樂門-問題解決」的討論報告與紀錄分析。	能完成身體活動紀錄與檢核並正確完成問題解決的 3 項提問之回應。	能完成身體活動紀錄與檢核並大致完成問題解決的 1-2 項提問之回應。	能完成身體活動紀錄與檢核並無法完成問題解決提問之回應。
2. 學生能否演練目標設定，設計符合個人需求的身體活動具體目標。	「活力動起來-目標設定(一)」學習單的討論報告與紀錄分析。	能正確完成符合目標設定 4-5 項元素且可行性 5 分以上的具體活動目標。	能大致正確完成符合目標設定 2 項以上元素的身體活動目標。	能有限地完成符合目標設定 1 項以上元素的身體活動目標。
	「活力動起來-目標設定(二)」學習單紀錄分析。	能正確完成符合目標設定 4-5 項元素且自我信心程度 5 分以上的具體活動目標。	能大致正確完成符合目標設定 2 項以上元素的身體活動目標。	能有限地完成符合目標設定 1 項以上元素的身體活動目標。
3. 學生能否演練自我監控管理技能，擬定個人行動策略，以表現規律身體活動的健康行動。	「健康好運道-自我監督管理」學習單紀錄分析。	能正確完成自我約定中擬定執行內容與獎勵方法的提問。	能大致完成自我約定中擬定執行內容或獎勵方法的提問。	無法完成自我約定中擬定執行內容或獎勵方法的提問。
		能完成 2 星期的記錄與檢討，且身體活動行動達成次數為 10 次以上。	能完成 2 星期的記錄與檢討，且身體活動行動達成 1-9 次。	能完成 2 星期的記錄或檢討提問之回應。



【單元四】：體位健康非夢事

(一)設計理念

均衡飲食與動態生活是維持健康體位最重要的兩大行動要素，健康的體位與生活，絕對無法快速可得，重要的是實踐和維持健康生活型態。透過生活型態分析，訂定目標及實行策略，再藉由行動紀錄，不斷檢視成效，給予自我鼓勵和回饋，灌注持續為健康努力的動力。

本單元活動設計統整前三單元的課程內容，引導學生演練批判性思考技能學習分辨澄清生活中對於促進健康體位、減重的迷思，以建立健康生活型態的重要性及做法後，能運用自我監控管理的技能擬定適合自己終身健康體位自主管理的行動策略。

(二)教學目標轉化

12 年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種技能解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	2-4-1 能演練批判性思考技能，以釐清減重的迷思並建立個人對於健康體位行動的正確概念。 2-4-2 能運用自我監控管理的技能，以展現促進健康體位的均衡飲食與規律運動的生活作息。
學習內容	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與正向生活型態建立。	



(三)教學時間：1 節/50 分鐘

(四)教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。
2. 準備教學資源
 - (1) 教學簡報：
 - 「體位超級任務」ppt(附件 4-1-1)
 - 「健康體位 Do it」ppt(附件 4-1-2)
 - (2) 學習單：
 - 「體位超級任務-批判性思考」學習單(附件 4-2-1)
 - 「健康體位 Do it-自我監督管理」學習單(附件 4-2-2)
 - (3) 影音媒體
 - 「生活技能(七)：健康的真相-批判性思考」動畫(附件 4-3-1)
3. 準備各組小白板一個或半開海報紙一張。

【學生部分】

1. 完成課前作業：
 - (1) 閱讀「學生手冊」中「四、GO 健康-促進健康體位行動」(P18-20)內容
 - (2) 填寫回答「學生手冊」P18「健康一點靈(4)：邁向健康體位」問題
2. 課前分組(約 4-5 人/組)。
3. 攜帶「學生手冊」。

(五)教學活動設計

【活動一】體位超級任務 (3-4-1；25 分鐘)

1. 概念形成(10 分鐘)－「體位超級任務」ppt(1-5)

- (1) 教師詢問學生是否接觸過(聽過、看過、買過、使用過)跟體重(減肥瘦身等)有關的廣告或產品？
- (2) 學生回答，教師呈現「4 則五花八門瘦身減肥訊息與廣告」提問：對於這些內容你相信嗎？對於這些內容你能提出質疑的問題嗎？
- (3) 請 2-3 位學生分享，教師統整說明：對於不確定的健康訊息，例如減重、瘦身等，可以質疑想一想，以確認其正確性，包括：減重的效果可能這麼快速嗎？減重廣告中的一些名詞你真的懂嗎？這些讓人心動的產品訴求，真的能達到減重效果嗎？當執行這些促進健康體位的飲食與身體



活動的行動決定時，容易達成嗎？有阻礙嗎？你覺得對於自己體位健康促進有幫助嗎？這些減重的方式符合科學根據嗎？

- (4) 教師再請學生回答：根據這些懷疑的問題，檢視上述 4 則廣告，你覺得廣告訊息是否正確？為什麼？配合學生手冊健康大補帖(4)：4-1 為健康體位加油，簡要澄清不當的快速減肥的迷思。
- (5) 教師統整學生回答，播放「生活技能 (七)：健康的真相-批判性思考」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明批判性思考的四個步驟：質疑、反省、解放、重建。

2.概念演練(12分)－「體位超級任務」ppt(6-8)

- (1) 教師呈現「使用蒸氣浴或三溫暖的方式來減重」的情境，詢問學生：聽到這樣的訊息，你會怎麼想？相信→想去嘗試看看或懷疑→尋找資料、請教老師求證。
- (2) 教師確認學生都表達是懷疑後，引導學生進行分組討論：依據批判性思考的四個步驟：質疑、反省、解放、重建，並把過程寫在小白板或海報上。
- (3) 各組分享討論結果，教師再次以簡報舉例說明質疑、反省、解放、重建的具體歷程。

3.概念維持(8分)－「體位超級任務」ppt(9-10)

- (1) 教師引導學生個別完成「體位超級任務」學習單，選擇 4 個減重廣告訊息，演練批判性思考。
- (2) 請 2-3 位學生分享(未能完成學生可課後完成)，教師結語：形形色色的減重產品及方式，到底有沒有效？對人體會產生傷害嗎？都是消費者必須了解的健康常識，成為明智的消費者宜慎選減重方法，以免尚未減輕體重，卻減掉健康。

【活動二】健康體位 Do it (3-4-2；20 分鐘)

1.概念形成(3分鐘)－「健康體位 Do it」ppt(1-3)

- (1) 教師引導根據「學生手冊」P18「健康一點靈(4)：邁向健康體位」提問：你對自己目前體位滿意嗎？想不想讓自己更健康、更有活力、更自信？讓自己掌握健康體位的未來生活。是否有意願改善或維持健康體位？
- (2) 學生回答，教師回應：透過客觀的體位數值對自我的體位有正確的意識，與運用自我監督管理技能來打造健康體位的生活型態，統整說明前三個單元有關促進健康體位的生活型態有：均衡飲食、規律運動、正常作息等。



2.概念演練(12分)－「健康體位 Do it」ppt(4-7)

(1) 進行分組討論：

- ①呈現阿寶與曉莉的體位與飲食、運動、正常作息等生活情形。
- ②各組分配阿寶或曉莉的情境，依據自我監督管理技能回答以下提問：
 - 診斷阿寶或曉莉的健康問題是什麼？
 - 為阿寶或曉莉設定健康的生活目標是什麼？
 - 要達到目標阿寶或曉莉可以採取的行動是什麼？

③各組報告。

- (2)教師提出：阿寶與曉莉經過一個月的執行紀錄與檢討，應該需要如何自我獎勵與加油呢？學生回答後，舉例說明阿寶與曉莉的自我獎勵與加油方法內容。(配合學生手冊健康大補帖(4)：4-2 健康體位、健康加油-面對改善健康體位所帶來的挑戰。)

3.概念維持(5分)－「健康體位 Do it」ppt(8-11)

- (1)請 1-2 位學生分享「學生手冊」P18「健康一點靈(4)：邁向健康體位」有關診斷、檢核、擬定健康體位合理目標的內容。
- (2)教師引導學生完成「健康體位 Do it」學習單中訂定實施策略。並說明健康行動紀錄與自我獎勵—於課後進行一個月，紀錄表每一星期繳交。實踐健康自主管理的健康體位促進行動。
- (3)教師結語：健康絕對無法快速可得，重要的是實踐和維持健康生活型態。藉由行動紀錄，不斷檢視成效，自我鼓勵和回饋，持續為健康努力的動力。確實實踐健康體位自主管理，相信定能提升生活品質，打造健康體位的人生。



(六)附件

1.教學簡報

附件 4-1-1 「體位超級任務」ppt

<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>【單元四】體位健康非夢事</p> <p>活動一：體位超級任務</p> <p>演練批判性思考技能 →釐清減重的迷思 →建立個人對於健康體位行動的正確概念。</p> <p>1</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>【五花八門瘦身減肥訊息與廣告】</p> <ul style="list-style-type: none"> 對於這些內容你相信嗎？ 對於這些內容你能提出質疑的問題嗎？ <p>◎ 學生手冊P.48-學習單4-2-1</p> <p>2</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>想一想減重的效果可能這麼快速嗎？</p> <p>想一想這些減重的方式符合科學根據嗎？</p> <p>想一想這些讓人心動的產品訴求，真的能達到減重效果嗎？</p> <p>想一想減重廣告中的一些名詞你真的懂嗎？</p> <p>對於這些懷疑的問題 你的回答是：OX 為什麼？</p> <p>3</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>播放 「生活技能(七)： 健康的真相 -批判性思考」動畫</p> <p>◎ 學生手冊P.33-生活技能(七)</p> <p>4</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>「批判性思考」技能要如何做？ 包括以下4個步驟：</p> <p>【質疑】懷疑一下 晚華聽到流言時，先不完全接受，而是先停下來思考。</p> <p>【反省】想一下 晚華思考一下上課所學以及利用邏輯思考。</p> <p>【解放】打聽一下 晚華去詢問老師的意見。</p> <p>【重建】我決定了 經過澄清後，晚華瞭解到了...</p> <p>◎ 學生手冊P.33-生活技能(七)</p> <p>5</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>現在很多人用蒸氣浴或三溫暖的方式來減重</p> <p>聽說這種方法很有效耶~</p> <p>聽到這樣的訊息，你會怎麼想？</p> <p><input type="checkbox"/>相信→想去嘗試看看 <input type="checkbox"/>懷疑→尋找資料、請教老師求證。</p> <p>6</p>
<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>現在很多人用蒸氣浴或三溫暖的方式來減重</p> <p>聽說這種方法很有效耶~</p> <p>試試看~相信可以瘦下來的</p> <p>真的可以有效減重嗎？</p> <p>快速的減重方式並不符合健康原則</p> <p>【省思】想一下</p> <p>7</p>	<p>生活技能融入健康體位教學【國中版】</p> <p>健康體位總動員</p> <p>經過查詢健康體位的網站以及請教學校護理師之後，了解「蒸氣浴、三溫暖或烤箱是以大量脫水的方式降低體重，但這些方法只能減去體內的水分，當補充水分後，體重通常又會立刻回升。」</p> <p>【解放】打聽一下</p> <p>【重建】我決定了</p> <p>減重藥品或產品，常會讓人以為有神奇的效果，經過理性分析判斷後，就不容易相信誇大不實的說法，可以理解沒有運動，胖回來的可全是體脂肪！</p> <p>8</p>



生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

體位超級任務-批判性思考

選擇其中一個廣告進行思考：

最新技術瘦身強脂
無副作用保證成功

茶已能成功排使，
收斂肚臍，瘦腰瘦身強體

A茶暢銷10年
行銷全球
行銷暢銷名人愛用
不但大受媒體讚賞

滋養地方純綠無糖
想瘦哪種就喝哪種

【質疑】
懷疑一下

【反省】
想一下

【解放】
打聽一下

【重建】
我決定了

◎ 學生手冊P.48-學習單4-2-1- 9

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

體位超級任務-質疑→反省→解放→重建

形形色色的減重產品及方式，
到底有沒有效？對人體會產生傷害嗎？
都是消費者必須了解的健康常識
成為明智的消費者慎選減重方法，
以免尚未減輕體重，卻減掉健康。

◎ 學生手冊P.48-學習單4-2-1- 10

附件 4-1-2 「健康體位 Do it」 ppt

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

【單元四】體位健康非夢事

活動二：健康體位Do it

能運用自我監控管理的技能
→ 展現促進健康體位的
均衡飲食與規律運動的生活作息。

1

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

你對自己體位滿意嗎？
想要改進或維持呢？
想不想讓自己更健康、更有活力、更自信？

我覺得胖胖的很好啊！但許多研究說肥胖好像對健康有影響耶？

覺得我滿胖的~想減肥，但BMI算起來卻有點過輕...

學習 唸唸！再考慮看看嘛~

學習 準備好要邁向下一步了嗎？加油！

◎ 學生手冊P.18-邁向健康體位。 2

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

健康體位Do it-自我監督管理

診斷健康數據
與生活型態

訂下合理目標

訂定實行策略

行動紀錄
與檢討

促進健康體位的生活型態有：

- 均衡飲食：每天六大類食物、五蔬果、2杯低脂奶類、不喝含糖飲料
- 規律運動：每天60分鐘中等費力程度以上的身體活動
- 正常作息：每天充足睡眠8小時、3C產品使用少於1小時

◎ 學生手冊P.18-邁向健康體位。 3

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

健康體位Do it-分組討論

【阿寶】：14歲；男性；BMI=20，屬理想範圍內；
 Y飲食：三餐正常、打完球後會買飲料喝
 Y運動：放學時常跟同學打球運動
 ↓生活作息：假日會熬夜玩電動玩具

【晚莉】：13歲；女性；BMI=24，屬過重體位；
 Y飲食：要補習來不及吃晚餐，之後會吃雞排當宵夜
 Y運動：不喜歡流汗，比較喜愛聽音樂靜態的活動
 ↓生活作息：能有充足的休息與睡眠

4

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

健康體位Do it-分組討論

診斷健康數據
與生活型態

訂下合理目標

訂定實行策略

診斷阿寶或晚莉的健康問題是...

為阿寶或晚莉設定健康的生活目標是...

要達到目標阿寶或晚莉可以採取的行動是...

5

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位活動員

健康體位Do it- 經過一個月後，阿寶、晚莉根據每天的健康行動紀錄，了解執行的情形是：

晚莉

阿寶

<input checked="" type="checkbox"/> 非常好	<input checked="" type="checkbox"/> 還好	<input type="checkbox"/> 要加油

阿寶和晚莉要如何自我獎勵與加油呢？

6



生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位Do it-

曉莉：經過一個月的努力不吃雞排、每天花半個小時來做身體活動，我發現自己的腰圍有變小耶！還有精神好，我喜歡這種有活力的感覺！我真棒！要繼續努力啊！爸爸答應我繼續維持，就要幫我買新的衣服，真讚！

阿寶：這個月以來，雖然我還是有兩個星期六熬夜玩電動玩具，但感覺就沒那麼想玩電動玩具了！而且打完球後我就喝白開水，不再喝飲料。我覺得我已經有進步了，我願意再繼續加油，相信一定可以不再熬夜玩電動玩具！

7

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位Do it-you can make it

健康體位的自主管理，讓自己掌握健康體位的未來生活，你可以！

● 體位量一量-診斷數據

我的身高 _____ 公分，我的體重 _____ 公斤

我的身體質量指數(BMI)= _____

我屬於 _____ 體位(參考 P7 青少年健康體位表)

● 評一評：檢核最近一星期健康生活型態，紀錄一次你做到的程度。

均衡飲食：每天六大類食物、五蔬果、2杯低脂奶類、不喝含糖飲料。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
規律運動：每天60分鐘中等努力程度以上的身體活動。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合
正常作息：每天充足睡眠8小時、3C產品使用少於1小時等。	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 大部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合

● 想一想：訂下合理目標。

學生手冊P18-邁向健康體位。

8

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位Do it-you can make it

訂定實行策略

★ 均衡飲食方面： _____

★ 適度運動方面： _____

★ 生活作息方面： _____

★ 其他： _____

學生手冊P49-學習單4-2-2。

9

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位Do it-you can make it

日期	完全做到：○； 部分做到：△； 沒有做到：X							
	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
均衡飲食	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X
身體活動	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X
生活作息	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X

● 經過一個星期的行動紀錄，我覺得我表現得： _____

很棒 不錯 要加油

● 自我獎勵： _____

● 下星期的健康行動目標：(是否有調整?) _____

健康行動紀錄與自我獎勵一課後進行

學生手冊P49-學習單4-2-2。

10

生活技能融入健康體位教學【國中版】 健康體位總動員

健康體位Do it-you can make it

健康絕對無法快速可得，重要的是實踐和維持健康生活型態。藉由行動紀錄，不斷檢視成效，自我鼓勵和回饋，持續為健康努力的動力。確實實踐健康體位自主管理，相信定能提升生活品質，打造健康體位的人生。

11



2.學習單

附件 4-2-1 「體位超級任務-批判性思考」學習單

體位超級任務-批判性思考

👤 選擇其中一個廣告進行【質疑】→【反省】→【解放】→【重建】歷程的思考：(請圈選)

<p>創新技術瘦身抽脂 無副作用保證成功</p>	<p>翌日能成功排便， 收細肚臍，重塑優美曲線</p> <p>服用10日後 收細肚臍， 腰線重現</p> <p>天然成分網紅產品 減輕負擔立即見效</p>	<p>A茶暢銷10年</p> <p>男女通用 A茶</p> <p>月減8公斤</p> <p>流行暢銷名人愛用 不怕大吃輕鬆油切</p>	<p>祖傳</p> <p>祖傳秘方燃燒脂肪 想瘦哪裡就瘦哪裡</p>
<p>【質疑】 懷疑一下</p>	<p>【反省】 想一下</p>	<p>【解放】 打聽一下</p>	<p>【重建】 我決定了</p>



附件 4-2-2 「健康體位 Do it-自我監督管理」學習單

健康體位 Do it-自我監督管理

訂定實行策略

★ 均衡飲食方面： _____

★ 適度運動方面： _____

★ 生活作息方面： _____

★ 其他： _____

日期	完全做到：○；部分做到：△；沒有做到：X						
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
均衡飲食	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X
身體活動	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X
生活作息	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X	○△X

👉 經過一個星期的行動紀錄，我覺得我表現得：

<input type="checkbox"/> 😊 很棒	<input type="checkbox"/> 😐 不錯	<input type="checkbox"/> 😞 要加油
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

👉 自我獎勵：

👉 下星期的健康行動目標：(是否有調整?)



3. 影音媒體

附件 4-3-1 【生活技能(七)】健康的真相-批判性思考 (動畫)

<p>【步驟一、質疑】</p> <p>曉華聽到流言時，先不完全接受，而是先停下來思考</p>	
<p>【步驟二、反省】</p> <p>曉華思考一下上課所學以及利用邏輯思考</p>	<p>(煩惱的臉)</p>
<p>【步驟三、解放】</p> <p>曉華去詢問老師的意見</p>	
<p>【步驟四、重建】</p> <p>經過澄清後，曉華瞭解到了...</p>	



(七)評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
1. 學生能否演練批判性思考技能，以釐清減重的迷思並建立個人對於健康體位行動的正確概念。	「體位超級任務-批判性思考」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成問題解決 6 個步驟提問之回應。	能大致完成問題解決 3-5 個步驟提問之回應。	能有限地完成問題解決 2 個以下步驟提問之回應。
2. 學生能否運用自我監控管理的技能，以展現促進健康體位的均衡飲食與規律運動的生活作息。	「健康體位 Do it-自我監督管理」學習單的討論報告與紀錄分析。	能正確完成倡議行動的目標設定 7-8 項提問之回應。	能大致完成倡議行動的目標設定 3-6 項提問之回應。	能有限地完成倡議行動的目標設定 2 項以下提問之回應。



參、校園活動篇

【活動一】：甜蜜危機—自我覺察

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題	<input checked="" type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	甜蜜危機—喝飲料還是喝糖水？
教學對象	七年級學生
活動時間	自然與生活科技領域-生活科技課 45分鐘/1節課
活動目標	1. 強化學生自我覺察技能，覺知飲料中含糖的成分與其對健康的影響。
健康促進支持性環境策略	<input checked="" type="checkbox"/> 社區結盟 <input type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input type="checkbox"/> 健康物質、社會環境 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程協同(健康教育與生活科技) <input type="checkbox"/> 其他
活動流程	<p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 生活科技教師了解健康教育課-健康體位主題模組有關「能演練自我覺察技能，了解對自我體型的感受，以及體會體位不良的健康風險。」教學內容2. 學生具備健康體位「能演練自我覺察技能，了解對自我體型的感受，以及體會體位不良的健康風險。」學習經驗 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師提問：你覺得平時喝的飲料甜不甜？喝的是水還是糖分呢？2. 教師說明：350mL 罐裝的碳酸飲料，約等同 10 顆方糖，拿出一顆方糖指出：一顆方糖約 5 克，一克糖類產生 4 大卡，共 20 大卡。





3. 請學生拿出常喝/喜歡喝的飲料，先嘗試喝一口後，請預測你的飲料含有多少公克的糖(先不要看標示)，並將預測值寫在「甜蜜危機」紀錄單上第(3)欄位上。
4. 各組發給一組「手持式糖度計(ATC)」教師說明其測量溶液中含糖量的原理：這是一種折光儀，可利用測量水溶液的折射率來測量其濃度的儀器。

<h3>糖度計</h3>	<h3>糖度計使用方法</h3> <p>用滴管吸取測試液體，滴入前方藍色框，蓋上透明蓋子。</p> <p>在光線下，看測試結果。</p> <ul style="list-style-type: none">•Brix % · 100克溶液中所含所有溶解物質的濃度。

5. 各組學生進行自備飲料含糖量的測試：操作→觀察→瞭解，藉由手持式甜度計的測量，發現平日飲用的飲料當中所含的甜度多寡。(刻度指的數值：是指每100公克溶液(飲料)中，所含的溶質(糖分)的量)



6. 每位學生將計算測出來飲料的含糖量，填寫實際的數值結果，寫在「甜蜜危機」紀錄單上第(4)欄位內。(例如：某瓶容量為600ml的飲料，以糖度計測得刻度是20，其實際糖量數值應該為 $20 \times 6 = 120$ 克/瓶，因為測出來的數字是100g的溶液，如果



	<p>你的飲料是 600cc，請將測出的數字乘以 6，才是正確答案喔！)</p> <p>7. 討論省思：配合紀錄單提問(自我覺察)，從實際測量中你發現了什麼？</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 預測與測量含糖量是否有差異？(2) 看到測量結果之前，對於喝飲料的想法是什麼？(3) 看到測量結果之後，對於喝飲料的想法是什麼？(4) 經過這個測量，對你的影響是什麼？ <p>8. 各組報告，教師回饋：觀察糖度計測量飲料所含的甜度，進而覺知飲料隱藏過量糖分的健康風險。</p> <p>(三)總結活動(獎勵、過關等)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 各組學生攜帶糖度計，課後到學校附近販賣飲料的商店訪查，並實際測量其販售飲料的含糖量。2. 各組完成後以圖文方式呈現結果，並配合健康促進學校推動，可將其張貼於學校「健康櫥窗」中，營造拒絕含糖飲料的健康氛圍。3. 學校給予獎勵並公開表揚。
活動材料	<ol style="list-style-type: none">1. 測糖度儀器每組一個(手持式糖度計(ATC))2. 市售方糖一盒。3. 請學生自行攜帶常喝的飲料，每人一個小紙杯。
相關資源	「甜蜜危機」紀錄單



【活動二】：美食主廚到你家—做決定

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題	<input checked="" type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	美食主廚到你家
教學對象	七年級學生
活動時間	綜合領域-家政課 2 節課/90 分鐘
活動目標	1. 強化做決定技能以選擇符合均衡飲食原則的家庭膳食餐點 2. 藉由烹調實作健康的家庭膳食餐點，並且提供家人食用。
健康促進 支持性 環境策略	<input type="checkbox"/> 社區結盟 <input checked="" type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input checked="" type="checkbox"/> 健康物質、社會環境(營養午餐) <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程協同(健康教育與家政) <input type="checkbox"/> 其他
活動流程	<p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家政教師了解健康教育課-健康體位主題模組有關「運用作決定技能展現健康飲食觀點以及符合生長發育需求的飲食抉擇」教學內容 2. 學生具備健康體位「運用作決定技能展現健康飲食觀點以及符合生長發育需求的飲食抉擇」學習經驗 3. 全班分六組-1、2 組三明治，3、4 組蛋餅，5、6 組飯糰。 <p>(二)發展活動</p> <p>1.說明與示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 投影片介紹三明治、蛋餅與飯糰的食物組成內容與製作方法。 (2) 發給各組食譜一份 (3) 教師示範三明治、蛋餅與飯糰的組合方式與技巧。 <p>2.學習與實作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 各組開始動手：清洗用具、處理食物 (2) 教師在各組間來回觀看及回答指導相關問題(不直接給予答案，只回答是非題與選擇題，請學生先思考一下自己的



問題並養成先看食譜的習慣。

- (3) 學生務必熟讀食譜，以免烹調錯誤浪費食材與時間。隨時提醒學生注意時間的掌控。

3. 品嚐與分享

- (1) 學生依據各組早餐主題將作品組合完成，提醒學生注意衛生與營養均衡原則，最後也要考慮味道與視覺效果。
- (2) 桌面清潔乾淨，放上做好的成品(每組要切成全班人數 1/2 的數量)，依 1→3→5→1 與 2→4→6→2 的組別方式到下一組品嚐不同的早餐。
- (3) 分享三種早餐的製作與品嚐心得。

4. 引導與討論

- (1) 教師提問：根據自己所烹調實作的早餐，思考是否符合以下均衡飲食的健康原則？要如何調整才能符合？請小組討論。

- ① 六大類食物都要有
- ② 蔬果類份量要充足
- ③ 乳品、堅果不可少
- ④ 紅燈食物要忌口
- ⑤ 拒絕含糖多喝水

- (2) 各組說明或如何調整選擇才符合均衡飲食的健康原則
- (3) (例如三明治內增加蔬菜量、飯糰不包油條、選擇全麥蛋餅，增加水果、果汁或牛奶等)
- (4) 教師給予回饋，課後於假日期間，實際在家庭進行烹調所討論的健康家庭膳食早餐，並請家人參與製備與食用後的心得，以照片與文字紀錄下來，完成「美食主廚到你家」學習單。

(三) 總結活動(獎勵、過關等)

1. 根據學生「美食主廚到你家」學習單紀錄與填寫內容，選擇優秀者，給予獎勵。
2. 配合健康促進學校推動，可將學習單張貼於學校「健康櫥窗」中，營造均衡飲食健康環境，並進行讓全校師生投票票選「美食主廚」風雲榜。

活動材料

1. 各組食材備料分配好，裝在各組置物籃中。
2. 家政烹飪教室配備的用具。

相關資源

「美食主廚到你家」學習單



「美食主廚到你家」學習單

【請附上家庭膳食早餐的圖片】

：說明早餐的食物內容：

：邀請每位家人說說參與製備與食用早餐後的心得：





【活動三】：運動大贏家—自我監督管理

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題	<input type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input checked="" type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	運動大贏家
教學對象	七年級學生
活動時間	健體領域-體育課 90 分鐘/2 節課(放寒假前)+寒假作業
活動目標	強化學生自我監督管理技能以落實規律身體活動的行動。
健康促進支持性環境策略	<input type="checkbox"/> 社區結盟 <input checked="" type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input type="checkbox"/> 健康物質、社會環境 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程協同(健康教育與體育) 其他
活動流程	<p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none">體育教師了解健康教育課-健康體位主題模組有關「能演練自我監控管理技能，擬定個人行動策略，以表現規律身體活動的健康行動」教學內容學生具備健康體位「能演練自我監控管理技能，擬定個人行動策略，以表現規律身體活動的健康行動」學習經驗 <p>(二)發展活動</p> <p>1.說明與示範：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師解說跳繩對於健康與促進健康體位的好處。(2) 示範跳繩方法並說明訓練的原則

跳繩的好處

早晨是運動最佳的時候。

1. 身體均衡發展：首先由基本的跳法練習，再循序漸進的學較難的跳法。

2. 消除神經性疲勞：運動時，新鮮的氧氣不斷地供給腦部，消除了腿部的疲勞，使工作的效率提高。

3. 可以減肥：運動時會藉著流汗而排出水分，可以說是減肥的最佳辦法。

4. 防止老化：跳繩運動中有 70% 是下肢的運動。如果能持續從事跳繩運動，就會使自己比實際年齡更年輕。

5. 消遣：無論在遊玩的時候，下課以後，甚至運動會、課外活動時間均可從事跳繩的活動。



跳繩訓練方法

先試在原地「雙腳」跳躍的動作。

接下來練習手的部份。雙手往兩旁平舉，由上往下劃時(繞圈圈的動作)，雙腳就跳起。多多練習幾次，自然會習慣這樣的動作！

以上都是空手=>未拿跳繩用具。等手腳協調後，就可以加上跳繩用具了！

搭配繩時，首先要把跳繩放在腳的後面，然後要注意的地方：就是要記得繩子往前的時間，再把雙腳跳到繩子前面。

首先雙手握住跳繩的兩端，將跳繩放在腳的後面，雙手向前轉，當繩子往前，快經過腳時再把雙腳跳起來，這樣就完成了「一下」。

在這練習中，要注意的地方就是繩子往前的時間和腳跳起來的時間要搭配好，才能跳得多。

「跳繩可以訓練大腦、眼睛、手和腳的協調」，所以學習者，都很認真的學習跳繩的方法。

跳繩訓練原則

跳繩每分鐘能跳 150 次以上就算很快了。普通的情形一分鐘能跳 120 次~130 次，最重要的還是配合自己的體力做合理的練習。

初級的程度每跳 50 次後休息 2 分鐘，然後再跳 50 次，如此反覆三次(共跳 300 次)。

熟練了之後，每跳 100 次休息 3 分鐘，然後再跳 100 次休息 3 分鐘，再跳 100 次，以這種方式在每天早晚共跳兩次(合計 600 次)。再進一步進化時，連續跳 200 次之後休息 5 分鐘，然後再跳 200 次。每天早晚共練習兩次(合計 800 次)。即使再勤奮的練習，要達到這種程度大概得花 3、4 個月的功夫。

2. 學習與實作

- (1) 進行個人跳繩練習
- (2) 分組進行團體跳繩練習
- (3) 進行跳繩挑戰賽：分個人組與團體組

3. 討論與分享：請學生分享參與跳繩的心得與身體感受。

(三) 總結活動(獎勵、過關等)

1. 發給學生每人一本「運動大贏家」日記，於寒假期間(3 個星期)每天進行身體活動-跳繩，紀錄日記上。
2. 寒假結束後繳回日記本，有成功達成「運動大贏家」的身體活動的學生，學校在集會時(升旗或週會)公開表揚。

活動材料

1. 跳繩每位學生一條。
2. 團體用長跳繩 6 條。

相關資源

「運動大贏家」日記



「運動大贏家」日記

親愛的同學：

快樂的寒假生活中，你想要過得充實又健康嗎？平時在學校打球、跑步、跳繩，在放假時間也不要忘了要繼續運動喔！這次學校特別指定一項體育課的寒假作業—「跳繩」。

跳繩是一種方便的有氧身體活動，希望你能邀請家人一起每天在家裡跳繩由初階 300 下，慢慢自我挑戰增加到進階 600 下、高階 800 下。

當然除了跳繩以外你還可以安排其他的身體活動，來增進健康和活力。

「運動大贏家」養成計畫

- 我的身高：_____公分
- 我的體重：_____公斤
- 我的 BMI：_____

→ 良好 需要少吃多動 太輕了

- 寒假我的計畫的運動項目有哪些：

- 運動時段：上午 下午 晚上

- 運動時間：

30 分鐘以下 30—60 分鐘

60 分鐘以上

- 給自己鼓勵的話：

- 邀請運動好夥伴的家人一起簽名。

大贏家簽名：_____

好夥伴簽名：_____

請黏貼一張這
次寒假時正在
運動時的照片，
並設計本面



日期	今天身體活動紀錄		運動心情小語
	運動內容	累計運動時間	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	
年 月 日(星期)	<ul style="list-style-type: none"> ● 跳繩()下 ● 其他運動項目 () 	()分鐘	

(每週記錄一張)



【活動四】：健康體位 e 起來—倡議宣導

生活技能融入健康體位活動方案

活動主題	<input type="checkbox"/> 健康吃-均衡飲食 <input type="checkbox"/> 快樂動-規律運動 <input checked="" type="checkbox"/> 好體位-維持健康體位
活動名稱	健康體位 e 起來
教學對象	七年級學生
活動時間	資訊課 90 分鐘/2 節課
活動目標	1. 強化學生批判性思考與倡議宣導技能以表達促進健康體位的立場並展現群體健康影響力。
健康促進支持性環境策略	<input type="checkbox"/> 社區結盟 <input type="checkbox"/> 家長參與(親子共學) <input checked="" type="checkbox"/> 健康物質、社會環境 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程協同(健康教育與體育) <input type="checkbox"/> 其他
活動流程	<p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 資訊課了解健康教育課-健康體位主題模組有關「能演練批判性思考技能,以釐清減重的迷思並建立個人對於健康體位行動的正確概念。」教學內容 2. 學生具備健康體位「能演練批判性思考技能,以釐清減重的迷思並建立個人對於健康體位行動的正確概念。」學習經驗 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師教導學生申請 Facebook 帳號與公布訊息等使用的資訊知能。 2. 分組進行網路有關「健康體位」、「減重」等資訊搜尋,並能依據以下原則檢視資訊的正確性



項目	指標
1	網站主題清晰明確，如：健康九九衛生教育網
2	訊息符合您的需要，如：健康減重的注意事項
3	資料比其他網站豐富，如：衛生教育資料完整
4	網站連結外部數量，如：至少有 10 筆
5	各搜尋引擎均可查詢到
6	聯絡方式完善，如：E-MAIL、電話等
7	網站類型，如：官網 (.gov) 或學術網站 (.edu)

網站文章檢核表	
客觀性	客觀的報導而非鼓吹性的文章
	有一個以上的觀點
	有負責的單位組織
權威性	知道文章的作者
	有作者的連結
	作者是否為專家或該領域的權威
正確性	作者有說明其資料來源
	有超連結資料來源
	文章用字拼字文法是否正確
時效性	有最原始的完成日期
	知道資料上傳的正確日期
	知道該資料何時被修改
涵蓋性	超連結是否正常
	網站包含原始資料
	這篇文章對你/妳有幫助

3. 各組根據分享收集的「健康體位」、「減重」正確程度高的相關資訊，進行電腦文書整理與編輯，然後公布在班級的 Facebook 上。

(三)總結活動(獎勵、過關等)

課後為期一個月，各組可以不斷更新相關資訊，期間統計瀏覽(每人次 1 分)按讚(每人次 10 分)人數，計分優勝者獎勵。

活動材料 電腦教室。



肆、教材資源篇

一、財團法人董氏基金會

<https://www.jtf.org.tw/>

二、衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx>

三、衛生福利部國民健康署健康九九網站

<https://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

四、臺灣健康促進學校輔導網路

https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic_main.aspx?kid=3

生活技能融入健康體位教學 健康體位總動員

國中版 / 教學手冊 共識團隊

指導委員：王英偉 衛生福利部 國民健康署署長

總編輯：牛玉珍 國立交通大學衛生保健組助理教授

編輯委員

顧問：劉潔心 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

委員：張晏蓉 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

郭芃彤 臺北市立民生國中教師

黃瀚揚 新北市立光榮國中體育教師

程樞君 新北市立自強國民中學教師

廖梨伶 義守大學健康管理學系副教授

賴苡汝 義守大學營養學系助理教授

龍芝寧 新北市立積穗國中補校主任

（以上按姓氏筆畫一一排序）

美術編輯：許桓真

封面設計：群翊數位印刷有限公司

特別致謝：新北市政府、彰化縣政府、嘉義縣政府

新北市立頭前國民中學、新北市立三多國民中學

彰化縣溪湖國民中學、彰化縣立溪洲國民中學

嘉義縣立新港國民中學、嘉義縣立太保國民中學

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

生活技能融入健康體位教學：健康體位總動員(國中版教學手冊) / 衛生福利部國民健康署，教育部國民及學前教育署著。-- 第一版。-- 臺北市：健康署；[臺中市]：教育部國民及學前教育署，民107.11

面；公分

ISBN 978-986-05-7493-7(平裝)

1. 衛生教育 2. 體育教學 3. 中等教育

527.74

107020034

書名：生活技能融入健康體位教學 健康體位總動員【國中版教學手冊】

出版機關：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

地址：10341臺北市大同區塔城街36號

網址：<https://www.hpa.gov.tw>

電話：(02) 2522-0888

發行人：王英偉 署長

著者：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

編輯委員：劉潔心、牛玉珍、張晏蓉、郭芄彤、黃瀚揚、程樞君、廖梨伶
賴苡汝、龍芝寧

編審：游麗惠、王怡人、林莉茹、林真夙、張瓊丹、林恆成

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國107年11月

工本費：新臺幣 100 元

I S B N：978-986-05-7493-7 (平裝)

G P N：1010702097

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

說明：「生活技能融入健康體位教學 健康體位總動員【國中版教學手冊】」係由衛生福利部國民健康署委託國立交通大學執行。本書保留所有權力，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

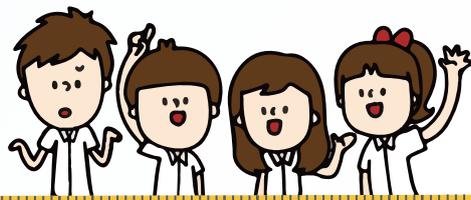
請洽衛生福利部國民健康署（電話：02 2522-0888）

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL：886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



教育部國民及學前教育署

ISBN : 978-986-05-7493-7

00100



9 789860 574937 定價NT\$100元

GPN : 1010702097

本經費來自菸品健康福利捐 廣告