

## 蘆洲國中 健康與體育 領域備課紀錄表

日期	113年 8月 27日 9點 0分至 10點 0分	地點	活動中心1樓
與會人員	許玳榕、張芯芸	記錄人員	林昱宜
共備主題	身體數字大解密		
共備內容			
內容摘要	一、藉由認識 BMI、腰臀比及體脂肪等數據的定義與意義，了解健康體位的重要性。 二、學習如何利用身高與體重正確計算 BMI。 三、學習使用體脂計及皮尺進行體脂肪、腰圍與腰臀比的評估。 四、學習分析自己的 BMI、腰臀比及體脂肪，調整與改善健康習慣的方向。 五、透過實作、問答與討論，增進學生的反思改善能力。 六、知道健康體位的標準與維持方法，覺察執行的阻力及思考可行的解決策略，並於生活中落實健康自主管理。		
建議事項	一、注意隱私與尊重彼此：在測量與討論時，要強調彼此尊重，不做比較與嘲笑同學。 二、可邀請學生自願分享心得，但不強迫公佈數值。		
下次共備日期	113年10月23日觀課後議課		