

蘆洲國中 九年級健康教育 教學活動設計

教學主題	身體數字大解密	設計教師	林昱宜		
教學對象	九年級	教學時間	45分鐘		
教學方法	投影片、分組實作	評量方式	課堂問答、分組表現		
教材來源	康軒九年級健康課本、投影片、皮尺、體脂計				
目標領域	教學目標		具體目標		
認知目標	了解 BMI、腰臀比、體脂肪等健康資訊的意義與重要性。		能說明 BMI、腰臀比、體脂肪等數據計算方式與意義。		
情意目標	樂於實踐健康的生活習慣		能於生活中落實健康自主管理		
技能目標	能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。		能分析自己的 BMI、腰臀比及體脂肪，並調整與改善健康習慣的方向。		
108課綱 三面九項	學習內容： 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 生涯融入議題： 生涯 J12：發展及評估生涯決定的策略。 生涯 J13：培養生涯規畫及執行的能力。				
時間分配	教學內容與活動說明			目標 達成	教學 方法 教學 資源

5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ●準備活動 <p>引起動機：</p> <p>一、詢問學生「一個人看起來瘦，就一定健康嗎？」並接著問「知道自己的BMI是多少嗎？知道自己現在的體脂肪率嗎？」。</p> <p>二、出示兩位外表體型相似但體脂肪比例差異大的人物圖（例如運動員vs不運動者），引導學生思考「看不見的不代表不存在，健康不只是看外表。」。</p> <p>三、告訴學生「今天要實際測量自己的身體狀況，看看我們的BMI和體脂肪是否在健康範圍內。」。</p>		問答	課本、投影片、皮尺、體脂計
30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ●發展活動 <p>一、認識BMI與體脂肪</p> <p>1.說明BMI（身體質量指數）的計算方式： 體重（公斤）÷身高（公尺）²，及關於13~16歲男、女生身體質量指數(BMI)的建議值，如課本的表1-2-1。</p> <p>2.說明體脂肪率是指「身體脂肪佔總體重的比例」，30歲以下的男生約14~20%、女生約17~24%為理想的範圍。</p> <p>3.說明腰圍及腰臀比為判斷是否容易罹患心血管疾病的參考依據，建議女生<80cm、男生<90cm是理想的腰圍。</p> <p>二、身體指標測量實作</p> <p>1.請學生將健康中心剛測量的身高與體重的數據，使用BMI公式計算自己的BMI數值。</p> <p>2.接下來，請學生輪流站上體脂計，設定身高、年齡與性別後測量體脂肪率。</p> <p>3.最後，分組實作，兩人一組，互相協助使用皮尺測量腰圍</p> <p>三、分析與小組討論</p> <p>1.引導學生依各身體數據指標判讀是否在健康理想範圍內。</p> <p>2.請學生討論「如果超出範圍，該如何改善？如果在標準範圍，該怎麼維持？」</p>		講述、問答討論、實作	
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ●綜合活動 <p>總結重點：</p> <p>1.BMI與體脂肪都是用來判斷身體健康的重要指標。</p> <p>2.不只是體重輕就代表健康，體脂肪與腰圍更要注意。</p> <p>3.健康體位可以透過均衡飲食、規律運動、良好生活習慣來維持。</p> <p>4.安排回家作業，請學生記錄一週內每天的活動時間與飲食，觀察對體態的影響。</p>		講述、問答討論	