【附件一】

教案內容架構圖

我的「三多一稀」~多纖多睡多運動，電腦電視少去碰

課程領域	健康與體育		
時間	4 節課(160 分鐘)		
小主題	小小營養師我來當	健康運動最窈窕	足壘金童與玉女
目標	1. 能了解健康均衡飲食的正確概念。 2. 能確實做到「天天五蔬果、多穀喝好水、均衡聰明吃」的成效。 3. 能養成健康生活的習慣。 4. 能培養天天運動並持續半小時以上的習慣。 5. 理解並接受自信、優雅、健康的體型意識。	1. 能接觸多種運動且了解其正確運動方法。 2. 能養成常運動且喜愛運動的習慣和建立正確運動觀念。 3. 能於運動過程中不斷培養出濃厚興趣。 4. 能藉由體適能測量養成持續運動的好慣並增進體能。	1. 能確實做好健康操。 2. 了解除體育課時要積極運動外，其餘時間也必須養成運動的習慣。 3. 知道上體育課前暖身兼運動的道理。
時間	40 分鐘	80 分鐘	40 分鐘
教學資源	1. 健康生活問卷 2. 均衡飲食相關繪本(ppt)及影片 3. 電腦、投影機與提示機	軟墊、坐姿體前彎測量工具、皮尺、碼表	足壘球
主要教學活動	1. 建立健康體型與均衡飲食概念 2. 認識六大類食物與營養素	1. 了解並能做出正確的運動姿勢與方法 2. 培養良好運動習慣	足壘球教學
評量	設計「健康食譜」	體適能測驗	足壘球競賽

教學流程

教學主題	我的「三多一稀」~多纖多睡多運動，電腦電視少去碰	設計者	李賀璞、陳嘉琪
教學對象	五年級學生	教學時數	4 節課，共 160 分鐘
教學對象分析	1. 對「健康體型」與「均衡飲食」有簡略的概念。 2. 知道「六大食物」及其營養素。 3. 有實際運動的經驗，諸如：跑步、打球、仰臥起坐、立定跳遠…等。 4. 少部分有保持天天運動的習慣。 5. 有約三分之一的學生體重過重		
教材來源	自編		
設計理念	二十一世紀中，因科技愈來愈進步，故學校教育亦著重於資訊教育；加上物質生活水準提高，家家戶戶擁有電腦已是相當尋常之事。而在這種生活環境與條件下，學童的休閒活動似乎也繞著電子產品打轉。這些科技產物雖使生活更便利、有趣，但同時也嚴重影響了學童健康，導致近視、缺乏運動的孩子與日俱增。經過問卷調查，發現本校五年級學生因缺乏適當適量運動、均衡飲食與正常作息而造成身體虛弱、體重過重的不在少數，所以希望能藉由「健康生活－飲食均衡、運動適量、作息正常、體型適當」的教學，讓兒童為自己創造一個積極健康的生活環境與未來。		
教學內容分析	1. 利用有趣的繪本和影片引起學童對「健康體位」的興趣，以傳達與建立「均衡飲食」的概念及「健康體型」的意識，明瞭擁有健康的身體將會擁有健康的生活。 2. 教導、鼓勵學童以積極肯定的態度來接觸各項運動，選擇適合自己的運動並養成常運動、喜愛運動的習慣和建立正確運動的觀念。 3. 於體育課前確實做好基本暖身動作(跑步、暖身操)，才能安全又較輕鬆的進行體育課。 4. 老師藉由足壘球的教學，引導學生認識球類運動，並能對其產生濃厚的興趣。		

教學目標	單元目標	具體目標
	一、認知部份	4-1-3-1 認識並參與各種身體活動。 4-1-2-1 認識各項休閒運動並積極參與。 4-2-3-1 指出影響運動參與的因素。 5-2-5-10 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-1-1-5 描述自已的特色，並接受自已與他人之不同。
	二、情意部份	4-1-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-2-1-9 瞭解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 4-3-4-9 評估對各種不同需求的人的活動計畫。 4-3-1-3 瞭解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5-7 重視並能積極促進運動安全。 6-1-5-1 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-1-1 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。 6-2-5-1 瞭解並培養健全的生活態度。 6-2-3-4 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。

		6-3-1-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6-1 建立自已的人生觀，締造充實而快樂的人生。
	三、動作技能部份	4-1-4-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-2-1 評估體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。 4-3-2-3 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃。 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。 5-1-5-7 說明並演練預防運動傷害的方法。 6-1-3-5 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。

節次	教學活動流程	時間(分鐘)	教學資源	教學評量
第一節	**準備階段**			
	(1) <u>課堂準備</u> ◎「均衡飲食」與「健康運動」相關資料(教學 ppt、繪本、影片) (2) <u>引起動機</u> 1. 詢問學生聽到「均衡飲食」時，會想到哪些？ 2. 除了學校體育課外，不論在校或課後都有維持天天運動習慣並持續 30 分鐘以上者有多少人？ 3. 詢問學生其心目中「健康體型」為何？如何鍛鍊出健康體型？是否知曉「運動 333」之意義？	5		
	發展階段			
	（一）達成目標 1. 能了解健康均衡飲食的正確概念。 2. 能確實做到「天天五蔬果、多穀喝好水、均衡聰明吃」的成效。 3. 能養成健康生活的習慣。 4. 能培養天天運動並持續半小時以上的習慣。 5. 能建立理解並接受自信、優雅、健康的體型意識。 （二）主要內容／活動 1. 教師於課堂前先設計一份有關「均衡飲食」、「日常生活習慣」、「運動習慣」與「健康體型」的問卷，藉由統計的問卷來了解學生對於以上四種健康體位教育的基本概念，接著依據欠缺與不足之處設計教學內容。 2. 首先先揭示「胖國王」、「瘦皇后」二本繪本，讓大家討論造成國王和皇后不同體型的原因及健康體型的觀念。 3. 接著播放「均衡王國金國王」的教學影片。藉由金國王六大格金字塔造型，暗喻需均衡飲食，並灌輸六大類食物與營養素的健康概念。	8 15	問卷 繪本 實物提示機 教學影片 投影機 電腦	
	總結階段			

	1. 教師詢問學生「健康生活」是否只有均衡飲食就足夠？並引導其了解需搭配正確又健康的運動及習慣。 2. 分組討論每組設計一天之「健康食譜」。 3. 每組呈現並陳述該組「健康食譜」的設計理念與依據。	2 7 3	實物提示機	健康食譜設計
第二節	**準備階段**			
	<u>(一) 課堂準備</u> ◎軟墊 ◎坐姿體前彎測量工具 ◎碼表 <u>(二) 引起動機</u> 1. 詢問學生平時常做的運動有哪些？ 2. 揭示準備的運動器材，並請學生講述如何使用。 3. 連結學生上節課所提及「健康生活」中均衡飲食搭配良好運動習慣的觀念。	5		
	發展階段			
	（一）達成目標 1. 能了解仰臥起坐及坐姿體前彎之正確方法。 2. 能做出仰臥起坐及坐姿體前彎之正確姿勢。 3. 能於運動過程中不斷培養出濃厚興趣。 4. 能養成常運動且喜愛運動的習慣和建立正確運動觀念。 （二）主要內容／活動 1. 由體育股長帶領全班做暖身操(拉筋、伸展爲主)。 2. 教師示範並講解正確的仰臥起坐及坐姿體前彎姿勢。 3. 簡略說明仰臥起坐及坐姿體前彎的正確方法及注意事項。 4. 實際帶領學生體驗仰臥起坐和坐姿體前彎。 5. 進行仰臥起坐和坐姿體前彎的測驗，了解自己的體能爲何。	3 2 2 3 20	軟墊 坐姿體前彎測量工具 碼表	實作評量
	總結階段			
	◎教師再次講解這兩項運動前應注意之規則。 ◎教師帶領學生進行運動結束後的緩和運動，如伸展、拉筋等。	2 3		
第三	**準備階段**			

節	(一) 課堂準備 ◎皮尺 ◎碼表 (二) 引起動機 1. 教師詢問學生，何謂「田徑」？包含哪些項目？引導出今日主題~跑步(徑賽)與立定跳遠(田賽)。 2. 詢問哪些人有慢跑的習慣？並請學生分享自己慢跑的經驗。 3. 詢問學生操場中央的沙坑有何功用？引導學生說出爲跳遠的場地及其保護的功用。	3		
	發展階段			
	（一）達成目標 1. 能了解跑步與立定跳遠的正確運動方法。 2. 能做出正確的跑步與立定跳遠姿勢。 3. 能於運動過程中不斷培養出濃厚興趣。 4. 能養成常運動且喜愛運動的習慣和建立正確運動觀念。 （二）主要內容／活動 1. 請學生說說慢跑有哪些好處？有哪些該注意的事項？使學生了解如何保持穩定的速度、調整呼吸、事前的熱身運動與事後的舒緩運動… 等。 2. 接著由體育股長帶領全班做暖身操(拉筋、伸展爲主) 3. 教師帶領全班慢跑，聽口令來調整呼吸以維持穩定速度。 4. 接著分組測量學生 800 公尺跑步的速度。 5. 結束後全班一起踏步調整呼吸，進行緩和運動。 6. 教師帶領學生至操場沙坑處，講解立定跳遠的規則與正確方法，並親自示範。 7. 讓每位學生嘗試立定跳遠的感覺，並糾正姿勢和了解如何跳得遠的技巧。 8. 教師測量每位學生立定跳遠的成績。	2 3 3 8 2 3 8 6	碼表 沙坑 皮尺	實作評量
	總結階段			
	◎教師帶領學生進行運動結束後的緩和運動，如伸展、拉筋等。 ◎教師再次講解這兩項運動前應注意之規則與安全，並請學生利用平日或下課時，多多練習跑步和到操場沙坑跳遠。	2		
第	**準備階段**			

四節	(一) 課堂準備 ◎哨子 ◎足壘球 (二) 引起動機 ◎教師詢問學生是否聽過「貝克漢」、「羅納度」及「梅西」等人的名字，並說明這些人皆是世界有名的足球員。 ◎教師展示足球，並簡單講解足壘球的緣起和運動規則。(以壘球的規則踢足球，以腳代替球棒，而防守者可徒手接球)	2 2	足壘球	
	發展階段			
	（一）達成目標 1. 能確實做好暖身操。 2. 了解除體育課時要積極運動外，其餘時間也得養成運動的習慣。 3. 知道上體育課前暖身兼運動的道理。 （二）主要內容／活動 1. 由體育股長帶領全班有規律的繞操場慢跑 2 圈，並調整呼吸。 2. 由體育股長帶領全班做暖身操。 3. 確實暖身後，老師講解足壘球規則與注意事項。 4. 分組進行比賽，並隨時於有狀況時進行指導。	3 3 5 22	足壘球	足壘球競賽
	總結階段			
	1. 老師宣布獲勝組別，並進行講評。 2. 闡述、叮嚀學生養成天天運動的習慣。 3. 再次呼應健康體位生活的觀念－均衡多穀高纖飲食、多喝好水、天天運動 30 分鐘以上（肥胖者至少 60 分鐘）、建立健康體型。	3		

附錄一

教學成果照片

於升旗後、課間活動時間主動跑步

運動前會確實做好暖身動作

800 公尺跑走

足壘球競賽

附錄二

~健康體位問卷單 ~

我的健康生活診斷書

___年 ___班 ___號 _____ 家長簽名：_____ 診斷日： 3 月

15 日

1. 請問你 ／妳每天晚上大約幾點睡：___點，有睡足 8 小時嗎？

□有 □沒有

2. 請問你 ／妳每天有喝夠1500c.c. 的水 （ 大約兩瓶半的礦泉水 ）嗎？

□有 □沒有

3. 請問你 ／妳每天有吃足五蔬果（ 三份蔬菜 ＋兩份水果，每份約 100 公克 ）嗎？

□有 □沒有

4. 請問你 ／妳經常喝含糖的飲料嗎？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

5. 請問你 ／妳經常吃零食或點心。（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

6. 請問你 ／妳常在睡覺前吃宵夜嗎 ？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

7. 請問你 ／妳經常吃漢堡、鹹酥雞等油炸類食物嗎 ？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

8. 請問你 ／妳每天看電視、用電腦、講手機的時間加起來大約 ___小時。

9. 我最常做的休閒活動是 _____ 。

10. 請問你 ／妳每天至少有運動 30 分鐘以上嗎？

□有 □沒有

我的健康生活診斷書

___年 ___班 ___號 _____ 家長簽名：_____ 診斷日： 3 月 15 日

1. 請問你 ／妳每天晚上大約幾點睡：___點，有睡足 8 小時嗎？

□有 □沒有

2. 請問你 ／妳每天有喝夠1500c.c. 的水 （ 大約兩瓶半的礦泉水 ）嗎？

□有 □沒有

3. 請問你 ／妳每天有吃足五蔬果（ 三份蔬菜 ＋兩份水果，每份約 100 公克 ）嗎？

□有 □沒有

4. 請問你 ／妳經常喝含糖的飲料嗎？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

5. 請問你 ／妳經常吃零食或點心。（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

6. 請問你 ／妳常在睡覺前吃宵夜嗎 ？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

7. 請問你 ／妳經常吃漢堡、鹹酥雞等油炸類食物嗎 ？（一個星期至少 3 次）

□有 □沒有

8. 請問你 ／妳每天看電視、用電腦、講手機的時間加起來大約 ___小時。

9. 我最常做的休閒活動是 _____ 。

10. 請問你 / 妳每天至少有運動 30 分鐘以上嗎？

□有 □沒有

附錄三

參考文獻與資料

一、書籍：

- 《胖國王・瘦皇后》繪本－信誼基金出版社

二、影片：

- 〈均衡王國金國王〉 VCD－董氏基金會

二、網站：

- 學生健康體位網 https://pace.cybers.tw/index2.htm
- 國家教育研究院 －教育資源及出版中心 http://3w.nioerar.edu.tw/physical.jsp
- 教育部健康醫學網數位多媒體學習單元一覽表 http://health.edu.tw/health/portal/link/link01/index.html
- 教育部健康醫學學習網（學生版） http://health.edu.tw/health/portal_kids/index/index00/index.jsp
- 教育部體育署學校體育網 http://school-physical.moe.gov.tw/
- 教育部中小學教師專業發展整合平台 －標竿典範學習網站【健康與體育】 http://teachernet.moe.edu.tw/BENCHMARK/Article/ArticleList.aspx?mode=3&fid=2&sid=8&tid=23
- 教育部數位教學資源入口網 https://isp.moe.edu.tw/resources/search_content.jsp?rno=338444
- 臺南市國民教育輔導團 －健康與體育輔導小組 http://ceag.tn.edu.tw/modules/ceag/news.php?TeamID=7
- 食品藥物消費者知識服務網 http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=80&pid=5047
- 董氏基金會－食品營養特區 http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=12&aid=31&id=194