

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度

生涯發展教育融入領域教學教案 / 延伸活動設計表

領域別：健體學習領域

版本	康軒版	冊別	第 5 冊	單元/活動 名稱	健康體位	
設計者	吳芳儀	教學/活動 時間	45 分鐘	實施對象	九年級學生	
生涯發展 教育能力 指標	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀 3-3-3 發展生涯規劃的能力 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力					
單元活動 目標	1.認識生涯規畫。 2.建立人生學習典範。 3.培養積極的人生觀，學習從失敗中記取教訓。 4.藉由影片認知正向思考，以面對生命不同的處境。 5.針對行動計畫執行後的成效，進行檢核與修正。					
評量方式	學習單					
教學活動內容 一、藉由測量 BMI 瞭解身體健康對未來生涯發展的重要性。 (1)說明理想的 BMI 對自我生涯的重要性。 (2)指導學生測量 BMI。 (3)引導學生規畫健康的生活習慣，擬訂健康計畫。 二、老師發下學習單，並引導說明活動內容以及活動進行方法				時間	教學資源	備註
				20 分	學習單	
				20 分		
5 分						
實施成效及進度檢核： <input checked="" type="checkbox"/> 已實施並具成效 <input type="checkbox"/> 已實施但成效不佳，建議修正：						

實施心得：

讓學生在學習單寫出如何規劃正確的健康態度及方法，進而培養積極的人生觀，。

健康體位我最行

我是 3 年 5 班 30 號 林雨瑩 同學

A

一、體位量一量

◎我今年 14 歲

◎我的 BMI 是(體重 62.7 公斤)/(身高 1.625 公尺)² = (23.7)

請圈選我的 BMI 狀況是(過瘦 / 正常 / 過重 / 肥胖)

◎我的腰圍是 (79) 公分，臀圍是 (91) 公分，我的腰臀比是 (0.846)

(註:腰臀比=腰圍/臀圍，正常比值：男生 < 0.9，女生 < 0.85)

請圈選我的腰臀比結果是(正常) / 肥胖)

◎體脂肪率是 (26.26)

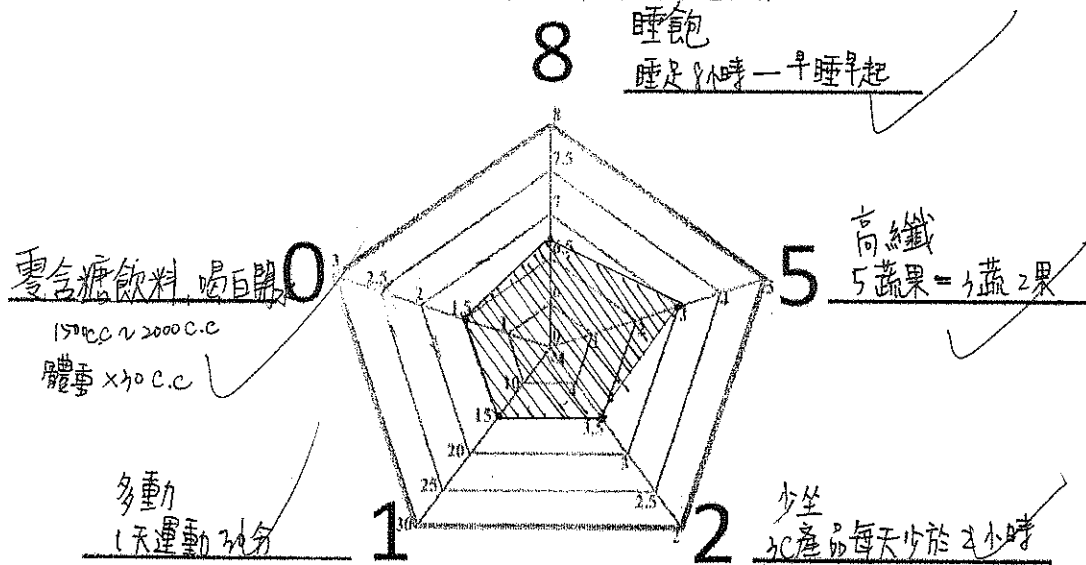
請圈選我的體脂肪率結果是(正常 / 肥胖)

理想體脂肪率			
性別	<30 歲	>30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上

◎根據以上資料顯示針對我目前的體位我需要(請圈選)

減重 / 增重 / 維持不變

二、檢視生活型態(繪製自己的 85210 健康體位雷達圖)



三、請根據自己目前的體位狀況，並參考 85210 健康體位雷達之結果，擬定個人的健康體位計畫

睡不足 8 小時 → 功課太多，有時補習到 9 點才回家 → 在學校就先寫一點

複習考，進度考需複習 → 利用六日到圖書館複習，平時讀書

高纖 → 水果攝取不足 → 早上吃一顆水果當早餐

少坐 → 平時常坐在教室晚上回家就坐著滑手機直到寫完功課睡覺前一直都坐著

→ 下課就站著看書放學後就到頂樓走路滑手機 盡量能站立就不要坐，能坐就不要躺

多動 → 除了騎腳踏車上學和體育課外沒什麼在動 → 吃完晚餐後去庭院散步，之後再去頂樓跳繩

零含糖飲料 → 早餐偶爾喝波蜜 → 之後改喝牛奶 or 豆漿 (無糖)

健康體位我最行

我是 3 年 5 班 16 號 徐小媛 同學

A

一、體位量一量

◎我今年 15 歲

◎我的 BMI 是(體重 46.5 公斤)/(身高 1.56 公尺)²=(19.1)

p.18 請圈選我的 BMI 狀況是(過瘦 / 正常 / 過重 / 肥胖)

◎我的腰圍是 (66) 公分，臀圍是 (89) 公分，我的腰臀比是 (0.74)
(註:腰臀比=腰圍/臀圍，正常比值:男生 < 0.9，女生 < 0.85)

請圈選我的腰臀比結果是(正常 / 肥胖)

◎體脂肪率是()

請圈選我的體脂肪率結果是(正常 / 肥胖)

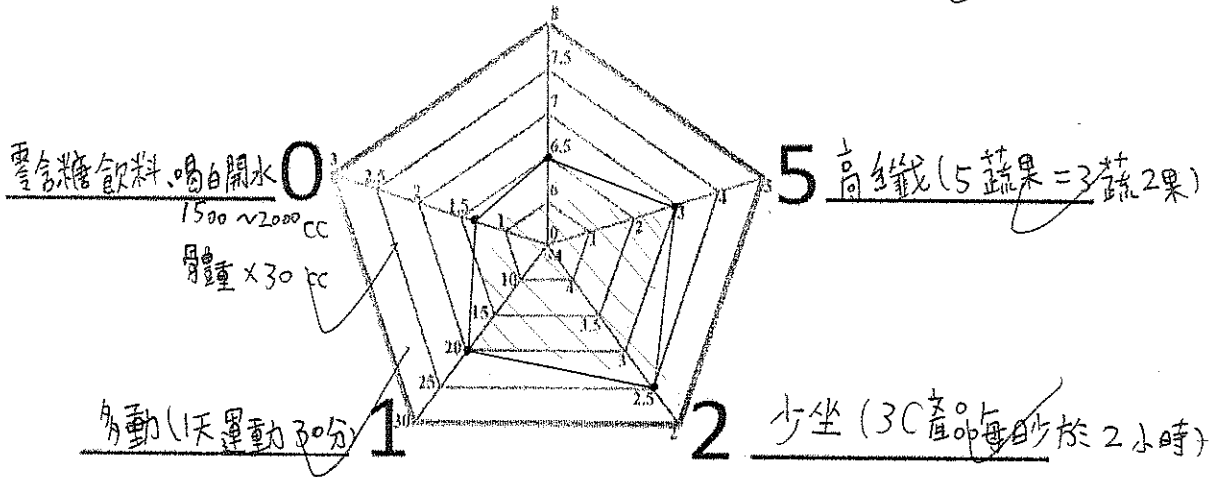
◎根據以上資料顯示針對我目前的體位我需要(請圈選)

減重 / 增重 / 維持不變

理想體脂肪率			
性別	<30 歲	>30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25% 以上
女性	17-24%	20-27%	30% 以上

二、檢視生活型態(繪製自己的 85210 健康體位雷達圖)

8 睡飽(睡足8小時)早睡早起



三、請根據自己目前的體位狀況，並參考 85210 健康體位雷達之結果，擬定個人的健康體位計畫 找出原因 → 找方法

- 8 功課太多、要準備的科目太多、總是玩手機玩太久
→ 在學校盡量多寫一些功課
時間的分配在國三很重要 好好思考
可以帶切好的水果去學校吃
- 5 每次補習完回家就很累了，所以沒吃到 2 種水果，而且睡前吃水果會胖
→ 前一晚 可帶好涼的(水果)到校
- 2 常常玩到忘記時間或捨不得放下手機，玩手機常常坐著，上課也是
→ 玩手機時可以站的時間比坐的多
記得能站就不要坐能坐就不要躺
- 1 因為一個禮拜有 4 天要補習，回家都很晚了，假日也只聽休
息，不想動
→ 假日約家人或朋友去騎腳踏車
每天一個規律運動 且不要停下來 把體能一直養好