

瑞濱國小健康與體育領域課程統整活動設計

主題名稱：最佳男女主角

壹、學習領域：健康與體育領域

貳、學習主題：最佳男女主角

參、教學對象：國小五、六年級

肆、教學節數

伍、設計理念：

一、根據美國疾病控制中心 CDC 的研究報告指出，美國最流行的疾病是肥胖。

而國內全國營養調查也發現，台灣竟然也有兩百多萬的胖子，特別是學齡兒童也有 20% 到 30% 的體重過多。民生報更於 90.2.5 引述大師林曼惠副教授研究報告：指出北市六歲男童四成體重過重，體適能各項測驗皆比日本、韓國相同年齡兒童表現差。

肥胖會造成諸多的疾病，諸如心血管疾病、糖尿病、高血壓等美國人一年花在減肥運動的書籍有 5 千萬美元。2 億元用於減肥藥品，減肥飲料約 60 億美元。雖然耗費如此多的財力，年復一年，仍有更多的胖子產生。新世紀的來臨，肥胖問題已成為全球的一項流行，更可稱之為人類與肥胖的戰爭。而國內媒體大幅報導，傳遞瘦即是美的不正確觀念，導致全民一片瘦身潮，然而不當的減重方法，卻常造成反效果，減掉了體重，也減掉了健康。不然就是越減越肥的溜溜求效應，使體重離理想目標漸去漸遠。

因此灌輸學生正確的飲食習慣，塑造健康體態，強調運動之習慣與養成實踐健康生活型態，預防疾病產生，為擬定此一主題最大目標

二、本校於去年即響應教育部實施一學期之體重控制班，對象為界定是肥胖之本校學童 60 名，成效良好，歷經一個暑假的考驗，學生開學回校後，體重大多能維持在一定的可接受範圍內，而不再有以前二個月不見體重暴增至令人瞠目結舌的境地，有鑑於此，學校想藉此九年一貫課程統整的機會，將所有課程加以更活潑化、生活化、結構化的呈現，讓每一位瑞濱的小朋友不管有無肥胖，都有相關的概念。除了自己不發胖同時也能關心身邊的父母、親戚、朋友讓瑞濱的整個社區能越來越健康。希望未來的瑞濱學生能「往來無肥胖身高體又壯」來建立學校特色。

陸、課程統整規劃流程

本課程設計為本校第一次之課程發展經驗現將流程敘述如下

成立課程發展委員會



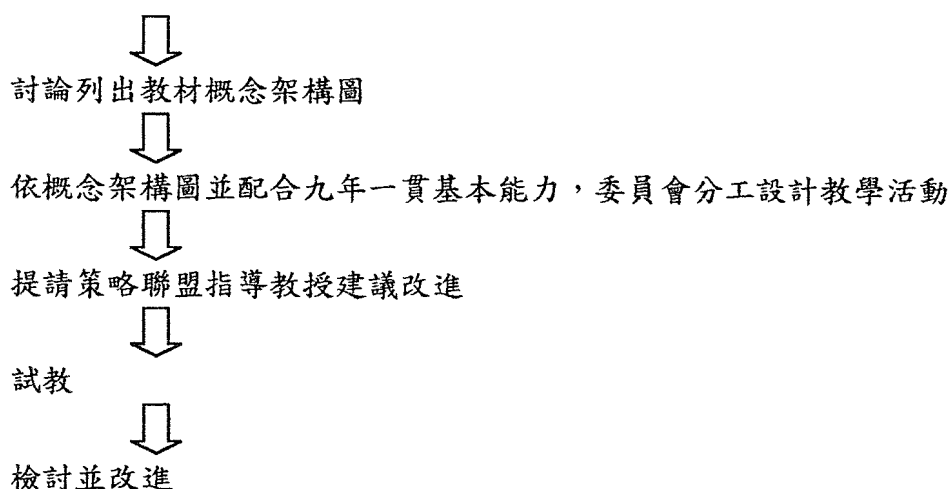
研讀課程統整文獻資料



尋找學校特色議定統整主題



委員會研析與主題相關資料



本校自 89.12 月起定期進行本統整課程之委員會議，為謹慎起見，設計前即以讀書會方式，進行分章研讀文獻共同心得分享，使最有效率之學習行組織。截至 90.2 月止，本校至少體會到如下經驗

一、學校本位課程：

課程由學校老師自訂，一反以前由上而下之一條鞭制式僵化課程，改由「由下而上」草根模式。學校教師有課程決定權，享受到課程解放鬆綁的快感。這是從不曾有過的飄飄然感覺。隨之而來的是，今後老師的專業更形重要而老師也因享有專業自主權而需努力不懈

二、協同教學：

此次課程統整的過程中，自課程設計、教材編選、媒體製作、教學實施。教學團的每位成員均需發揮合作協同的角色，擺脫單兵作戰故步自封的心態與環境，經由教師的對話，教師更重團隊合作也需互補專長，發揮專業。

柒、教學目標

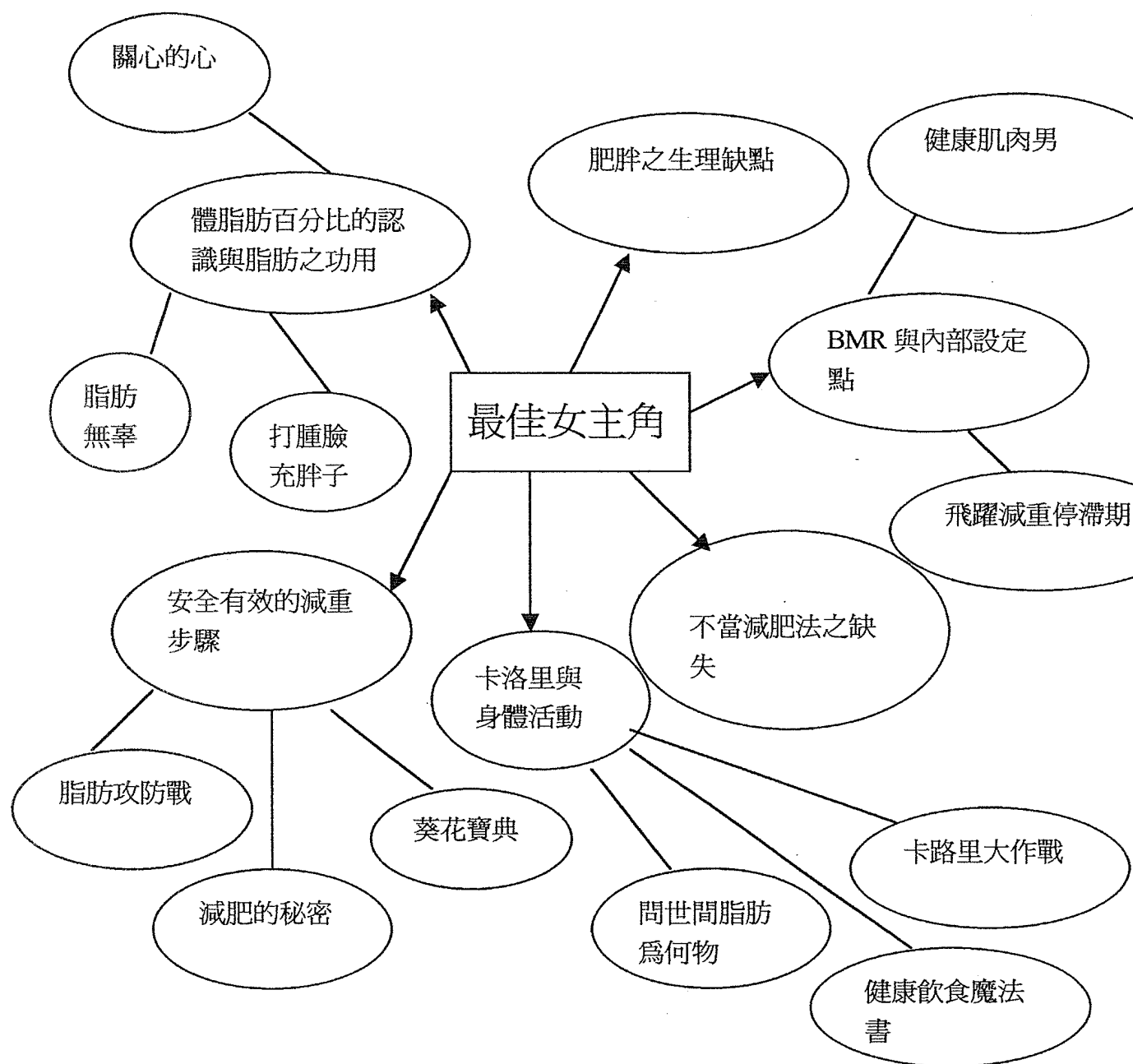
1. 能測量了解自己與家人的體脂肪百分比
2. 能了解肥胖的定義與肥胖之缺點
3. 能了解安全又有效的減肥方法
4. 能了解卡路里的觀念並於日常應用
5. 能實踐健康的飲食習慣
6. 能養成規律運動的習慣
7. 能和同學合作並增強觀察紀錄發表彙整的能力

捌、教材架構

架構圖參照 Beane 之概念整合主題模式 (Beane, 1998, p11) 為基礎，並經本校課程發展小組協同設計發展而成。

架構的意圖在將教師的豐富背景知識(概念)轉化為一個又一個生動活潑的教學活動。讓學生在生活化、活潑化、本土化、結構化的活動中，統整相關領域，打破分科界線，達到主題的目的。

課程架構圖



玖、教學流程表

活動名稱	學習活動	教學資源	時間
一、脂肪無辜	1. 展示胖、瘦、強壯之各種人體圖片引起動機。 2. 強調臀、大腿、腹部肥胖之圖片 3. 展示生豬肉以指出脂肪與肌肉之位置 4. 展示骨、肌肉、脂肪之解剖圖 5. 猜猜所展示之脂肪重量 6. 討論脂肪的功用並發表 7. 解說皮下脂肪百分比 8. 估算自己的體脂肪百分比並回饋	1. 引起胖瘦圖片 2. 豬肉 3. 解剖圖 4. 體脂肪百分比推估表	5 1 5 4 5 5 2 13
二、是誰打腫臉充胖子？	1. 解說 BMI 2. 互相測量並記錄自己的 BMI 3. 解說腰臀圍比 4. 互相測量並記錄自己的腰臀圍比 5. 完成「再度認識自己」學習單	學習單	5 5 5 5 20
三、健康肌肉男	1. 教師解釋基礎代謝率 2. 學生計算並記錄自己的基礎代謝率 3. 輕鬆減重不求人一基礎代謝率提昇法介紹 4. 擬定一週重量訓練計劃表並完成學習單	學習單 簡易自製重量訓練器材	10 5 10 15
四、飛越減重停滯期	1. 學生閱讀相關報導 2. 教師解釋內部設定點理論並說明與基礎代謝率的關係 3. 學生分組討論節食的困難與缺點 4. 小組發表 老師綜合各組意見並講解節食減重不易成功的原因	報章相關報導一張	4 10 8 8 10
五、問世間「卡路里」為何物？	1. 展示食物圖片引起動機。 2. 介紹何謂卡路里？ 3. 解說各種常見食物卡路里含量。 4. 展示常吃零食的卡路里含量。 5. 解說常做活動所消耗的卡路里。 6. 食物、卡路里配對遊戲。	食物圖片 卡路里表	5 1 5 5 5 19

六、健康飲食魔法書	1. 製作「良好飲食原則」簡報，並解說如何養成良好又正確的飲食行為。 2. 完成「一周飲食評量表」學習單，以引導生改善飲食習慣。	電腦 單槍投影機 學習單	40 一周
七、卡路里大作戰	1. 解說運動消耗量 (METS) 的觀念 2. 解說 METS 與卡路里消耗的關係 舉辦卡路里與運動接力遊戲 教學過程： ①先分組，每組 4 人，並取好隊名。 ②各組隊員選定自己所要參加之運動項目，隊員之間不得重複。 ③以接力方式完成所指定之運動項目，比賽完之學生填寫自己運動消耗之卡路里。 ④完成「卡路里大作戰」學習單 ⑤針對各組遊戲過程講評	電腦 單槍投影機 籃球 跳繩 操場 學習單	15 25 40
八、脂肪攻防戰	1. 紀錄自己一周所吃的食物份量 2. 估算自己一日之熱量吸收 3. 紀錄自己一周的身體活動項目與持續時間 4. 估算自己一日之熱量消耗 5. 一日之熱量吸收與熱量消耗之比較	學習單一	一周之 用餐與 身體活 動時間
九、減肥的秘密	1. 蒐集瘦身中心的行情與課程內容 2. 放映預錄的瘦身廣告引起動機 3. 認識不實廣告及產品的特點和可能對身體造成的不良影響 4. 分析各種減重方法的利與弊病選擇正確的減重方式	電視 錄放機 電腦	40 10 15 15
十、葵花寶典	1. 評估自己的飲食習慣和身體活動量是否平衡 2. 為自己設計一份合適的減重秘方 3. 確實執行減重計劃	學習單一 學習單二 學習單三	10 30

十一、向前行	1、說明有氧運動與無氧運動之不同，並舉例說明之。	音樂帶	5
	2、指導慢跑時呼吸之調節並練習。	學習單	3
	3、「向前行」活動說明。		5
	(1) 地點：學校操場		
	(2) 時間：15 分鐘		
	(3) 說明：此項活動為連續 15 分鐘之「慢跑」和「行走」，教師準備 15 種不同音樂(每種音樂播放 1 分鐘)，當音樂開始時，學生可選擇「慢跑」或「行走」，1 分鐘後音樂轉換，學生可持續上個動作，或換成另一個動作，也就是每次「慢跑」或「行走」均以 1 分鐘為單位。		
	活動結束後，學生自行紀錄跑了幾分鐘、走了幾分鐘，藉以紀錄此次活動總共消耗了多少熱量。(慢跑每分鐘 10 大卡、行走每分鐘 4 大卡)		
	4、熱身運動。		3
	5、「向前行」活動開始。		15
	6、緩和運動。		3
	7、「全省走透透」活動說明。		6
	(1) 地點：任一可計算距離的場地		
	(2) 時間：一學期		
	說明：學生均有一張學習單，可紀錄每天行走及跑步的距離，學生可藉此計算每天消耗的熱量，並可累積公里數換取各地名產。		

健康 快樂 肌肉男

1. 我是帥哥，我每天的基礎代謝率（BMR）是：

()公斤× 1.0× 24 小時	=	卡
--------------------------	---	---

2. 我是美女，我每天的基礎代謝率（BMR）是：

()公斤× 0.9× 24 小時	=	卡
--------------------------	---	---

3. 影響基礎代謝率的因素有哪些？（至少寫出三項）

4. 重量訓練可以增加身體肌肉量，簡易的重量訓練項目有哪些？（至少寫出三項）

5. 請列出一周重量訓練計劃並完成自我檢核表

我的一周重量訓練計劃 實施日期 月 日 — 月 日

星期	例	一	二	三	四	五	六	日
時間	洗澡前							
項目	伏地挺身 40 下							
自我檢核	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成	☐ 完成 ☐ 未完成



學 習 單

年 班 姓名：

一周飲食狀況評量表



㊦小朋友，為了身體健康，請將做到的項目打✓，打的✓越多，代表你會更健康喔！

項 目/日 期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
吃早餐							
三餐定食定量							
吃東西細嚼慢嚥							
至少吃蔬菜 3 種以上							
吃水果 2 份							
喝 6~8 大杯水							
沒吃宵夜、零食							
沒吃油炸、高熱量食物							
沒喝含糖飲料							
至少運動 1 小時							
每 10 分  項得	分	分	分			分	分

🏆為自己健康打分數：得_____分（平均）

學 習 單

卡路里大作戰

隊名：

隊員姓名	體重 (kg)	運動項目	方 式	所費時間	消耗卡路里
		運球	繞籃球場 5 圈		卡
		跳繩	3 分鐘		卡
		跑步	操場 10 圈		卡
		登階	3 分鐘		卡
我們總共消耗的卡路里					卡

Y 4 種運動項目的 METS 表：

運動項目		METS 值	運動項目	METS 值
籃球運球 (1 分鐘)		0.1	跑	每分跑 133~144 公尺 8.7
				每分跑 145~159 公尺 9.4
跳繩	每分跳 60~80 下	9		每分跑 160~177 公尺 10.2
	每分跳 120~140 下	12		每分跑 178~199 公尺 11.2
登階 (3 分鐘)		0.36		每分跑 200~228 公尺 12.5
			步	每分跑 229 公尺 14.1

範例：一個體重 50 公斤的人，花 3 分鐘跳繩 210 下，請問他消耗多少卡路里？

ANS： 此人平均 1 分鐘跳 70 下，其 METS 值為 9
 所以消耗 $50 \times 9 = 450$ (卡)

一、一周飲食紀錄表

姓名：

月/日	進食時間	正餐或點心	食物種類與份量	所攝取的熱量
一周所攝取的總熱量				
平均一日所攝取的熱量				

二、一周身體活動紀錄表

月/日	開始活動時間	活動項目	持續時間	所消耗的熱量
一周所消耗的總熱量				
平均一日所消耗的熱量				

◎一日所攝取的熱量與一日所消耗的熱量之比較結果：

學習單二

知己知彼百戰百勝

保持良好的生活習慣，是維持健康保持健康體重的不二法門，快來測驗一下吧！了解自己是是否已成為肥胖族的一員。

測驗開始：

- ☐是 ☐否 1. 喜歡吃速食或常在外面吃飯
- ☐是 ☐否 2. 喜歡喝果汁或可樂
- ☐是 ☐否 3. 喜歡吃蛋糕水果對於零食點心也來者不拒
- ☐是 ☐否 4. 吃飯除了吃飽之外，還會多吃一點菜
- ☐是 ☐否 5. 吃東西比別人快
- ☐是 ☐否 6. 即使肚子不餓，可是看到別人在吃東西，自己也想吃
- ☐是 ☐否 7. 不習慣有剩菜，就把它吃光光
- ☐是 ☐否 8. 吃飯總是吃到肚子脹為止
- ☐是 ☐否 9. 吃東西時常常喜歡看電視或是有邊看書邊吃東西的習慣
- ☐是 ☐否 10. 早餐或晚餐經常不吃
- ☐是 ☐否 11. 晚飯時間常常延後
- ☐是 ☐否 12. 喜歡在睡前吃一些食物當宵夜
- ☐是 ☐否 13. 節食時，很快就遇到挫折灰心
- ☐是 ☐否 14. 偶而會暴飲暴食
- ☐是 ☐否 15. 如果有電梯或電扶梯，即使只到二樓也不願走路
- ☐是 ☐否 16. 放假經常躲在家裡睡懶覺
- ☐是 ☐否 17. 除了上廁所外，不會離開座位
- ☐是 ☐否 18. 不愛做運動

測驗結果：

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
是	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	C	D	D	D	D
否	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E

測驗分析：

- 二個 A 以上：表示因選擇不當食物而肥胖
- 三個 B 以上：表示因用餐方式不當而肥胖
- 三個 C 以上：表示因飲食不良而肥胖
- 二個 D 以上：表示因不愛運動而肥胖
- 十二個 E 以上：恭喜你！你有正確的飲食與運動觀念，請繼續保持

學習單三

減肥法寶

健康堯窈非夢事，為了追求我的夢想，我 _____
下定決心從民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日起至民國 _____ 年 _____ 月 _____
日止，我一定要持之以恆、努力不懈實行我的減肥計劃，成
為宇宙世界超級無敵大 _____。

逐夢處方一：
在飲食上~

逐夢處方二：
在身體活動上~

逐夢處方三：
我一定要.....

「全省走透透」活動學習單

小朋友，「全省走透透」你走到哪了呢？到達每一站時，別忘了向老師兌換當地的美食品嚐喔！

*台北：圓環滷肉飯一碗

*新竹：貢丸湯一碗

*台中：太陽餅一個

* 台南：棺材板一個

*高雄：黑輪一根

*台東：釋迦一顆

*花蓮：花蓮薯一個 距離單位為公里

*瑞濱：鯊魚煙一份 熱量計算：行走4大卡、跑步10大卡(分)

[illegible]