

111 學年度第二學期健體領域會議第六次會議紀錄

- 一、會議名稱：健體領域會議
- 二、會議時間：2023/05/03(三)
- 三、會議地點：會議室
- 四、與會人員：健體領域教師(如簽到表)
- 五、主席：周亞慈老師
- 六、紀錄：周亞慈老師
- 七、專業共備分享
資訊融入健康體重控制教案分享-周亞慈

領域/科目	健康教育科	教學節次	共 5 節，本次教學為第 1 節
實施年級	九年級		
單元名稱	嘖美，擇美，則美—審美觀的影響		
教學設備/資源	投影機、自製教學簡報		
學習目標			
1.了解影響審美觀的因素。 2.省思自己對「美的體型與外表」的態度與看法。 3.學習尊重並欣賞他人。			
十二年國教之資訊教育議題融入			
1.落實康健的數位使用習慣與態度。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		教學設備/資源	
一、引起動機：教師播放預告片《情人眼裡出西施》。引導學生思考問題：「1.內在美是什麼。2.妳的審美觀是什麼 3.電影中可能有的刻板印象。」 二、常見影響審美觀的因素： (1) 家人。 (2) 同儕。 (3) 文化潮流。 (4) 科技媒體。 (5) 假想觀眾。 三、引導學生思考自我的「身體意象」如何影響自我評價與行為意圖。 四、總結:態度決定一切，合理的美必須包含健康，而健康是指心理、身體、社會都是完全安適的狀態，不只看重生理的狀況，心理的健康也同樣重要，唯有完整的健康才是最美的曲線。		投影機 教師自製簡報 預告片《情人眼裡出西施》	

領域/科目	健康教育科	教學節次	共 5 節，本次教學為第 2 節
實施年級	九年級		
單元名稱	解密我的身體健康密碼		
教學設備/資源	投影機、自製教學簡報、皮尺、體脂計、學習單		

學習目標	
1.認識身體測量指標。 2.能使用身體測量指標評估自己的身體狀態。	
十二年國教之資訊教育議題融入	
1.應用運算思維解析問題。	
教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	教學設備/資源
<p>一、教師說明：「評價自己的體型可以藉由主觀的形容詞，也可以透過客觀的測量標準來幫助我們評價自己的健康狀況。」</p> <p>1. 身體質量指數 BMI： 公式：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。</p> <p>2. 腰臀比： (1)腰圍量測位置為肚臍上方兩指處。 (2)腰臀比算法：腰圍除以臀圍。男性正常腰臀比為 0.85-0.9，女性正常腰臀比為 0.7-0.85。 (3)說明蘋果形與西洋梨型身材與其健康危害。</p> <p>3. 體脂率： (1) 說明測量姿勢與注意事項。 (2) 說明男性與女性分別的標準值。</p> <p>二、每 2-3 人發一捲皮尺，互相量測腰圍與臀圍。</p> <p>三、教師請同學依照座號輪流至台前量測體脂率。</p> <p>四、體態評估方法說明：BMI 值搭配體脂率評估，引導學生了解真實的體態狀況，避免錯估自己的健康狀態。例如：BMI 值過重，體脂率適中者應為「強壯結實」的體態；BMI 值適中，體脂率過高者應為「隱藏型肥胖」等。</p>	投影機 自製教學簡報 皮尺 體脂計 學習單

領域/科目	健康教育科	教學節次	共 5 節，本次教學為第 3 節
實施年級	九年級		
單元名稱	真有那麼神？一時下流行之減重方法搜尋		
教學設備/資源	投影機、自製教學簡報、Google Classroom、行動載具		
學習目標			
1.了解健康資訊較可靠之網路媒體來源。			
2.以正確搜尋策略於網路媒體檢索行為。			
十二年國教之資訊教育議題融入			
3.落實康健的數位使用習慣與態度。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		教學設備/資源	
一、說明健康體重控制的原則。		投影機	
1. 健康體重控制包含健康增重、維持理想體態、健康減重。		自製教學簡報	
2. 說明體脂肪形成的原因。		Google Classroom	
3. 說明基礎代謝率。		行動載具	

4. 說明健康增重的原則。 5. 說明體重控制四大要素：飲食、運動、睡眠、時間。 二、「減重迷思追追追」分組報告說明：	
1. 利用網際網路與行動載具的輔助，透過小組合作學習的方式搜集常見的體重控制方法，並選定其中一種進行批判性思考，做成小組報告，最後上台分享。 2. 教師引導各組操作行動載具，利用 Google Classroom 學習平台將作業模板分享給學生。 3. 學生利用資訊科技完成作業分工：建立各組共編簡報、完成工作分配。 4. 學生利用資訊科技進行資訊蒐集：學生上網搜尋常見的減重方法，小組討論後決定各組報告主題。教師須協助協調各組主題，避免重複。	

領域/科目	健康教育科	教學節次	共 5 節，本次教學為第 4 節
實施年級	九年級		
單元名稱	體重控制放大鏡－批判性思考		
教學設備/資源	投影機、自製教學簡報、Google Classroom、行動載具		
學習目標			
1.能批判思考網路媒體之健康之資訊。			
2.能體會健康體重控制之重要性。			
十二年國教之資訊教育議題融入			
1.用適當的資訊科技與他人合作完成作品。			
2.應用資訊科技與他人合作進行數位創作。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		教學設備/資源	
一、說明批判性思考的原則與實際演練。		投影機	
二、針對搜集之體重控制方法進行批判思考與反思，並透過小組合作學習的方式，完成主題簡報。		自製教學簡報	
		Google Classroom	
三、學生利用資訊科技完成作業編輯：報告內容請學生參考 Google Classroom 上教師已經公告之作業模板。		行動載具	
1. 說明該方法的原理與訴求。			
2. 該方法的優缺點分析。			
3. 針對資訊的不合理之處提出懷疑。			
4. 運用邏輯和歸納等思考方式對產生的疑問進行推論。			
5. 利用網路蒐集可靠的相關參考資料並思索其內容。			
6. 根據批判思考的結論重新建構知識或觀點。			
四、學生利用資訊科技完成作業上傳與繳交。			

領域/科目	健康教育科	教學節次	共 5 節，本次教學為第 5 節
實施年級	九年級		

單元名稱	你說，我聽－體重控制真相大白	
教學設備/資源	投影機、自製教學簡報、Google Classroom、行動載具	
學習目標		
1.能統整所搜集之健康資訊。		
2.能向他人倡議宣導正確健康體重控制知識。		
十二年國教之資訊教育議題融入		
1.選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。		
2.利用資訊科技與他人進行有效的互動。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式		教學設備/資源
一、利用資訊科技呈現小組報告：各組派人報告，說明常見減重方法的原理與訴求，利用批判思考技能分辨訊息真偽，澄清網路流傳之體重控制方法。		投影機
二、透過網際網路與行動載具分享可行健康行動，以達成健康體重控制的目的。		自製教學簡報
三、教師總結：「1.體重控制為動態平衡，需要正確的知識與用心經營，才能維持健康又適當的體態。2.每個人的生活習慣與環境皆不相同，體重控制的方法也有很多種，未來也講會出現更多新知識，期盼同學能秉持健康的大原則，並針對自己的需求，訂定合理的控制方法。3.數位時代來臨，資訊科技與網際網路是生活中不可或缺的資源，秉持健康的數位使用習慣與態度，善用科技的運算思維與搜尋技巧、適當的使用科技與他人溝通合作，使資訊科技成為生活的助力，增強自己邁向理想的掌控力與信心。」		Google Classroom
		行動載具

八、主席報告：

1. 討論課程評鑑是否有需要修改的項目，進行檢核，請領域夥伴於 5/3 放學前完成課程評鑑。
2. 課程計畫分工：繳交期限 5/09，5/10 領域會議共同檢核與修正。

➤ 工作分配表

科目	體育(負責人)	健教(負責人)
七年級(奇鼎)	姜虹羽	周亞慈
八年級(康軒)	顏益聖	周宜苹
九年級(南一)	陳怡婷	王怡婷

➤ 課程計畫撰寫注意事項說明

3.生涯融入課程：

七年級	南一	體育： 4-1 跑步服裝秀
		健教：

		1-4 青春不迷惘
八年級	南一	體育： 4-6 田徑-長距離
		健教： 3-1 青春要玩不藥丸
九年級	康軒	體育： 打造健康規律新生活-體適能計畫擬定與執行 自主鍛鍊展活力-健康地基心肺耐力
		健教： 1-2 身體數字大解密 1-3 成為更好的自己 3-2 朗朗健康路

4. 九年級會考後課程規劃討論

- 本屆九年級期望：多動少坐、人人參與、希望能有拔河比賽(本屆七年級因疫情取消的遺憾)、大跳繩、能有兩備方案。
- 拔河討論：融入各節體育課程(考慮到課務調整不易、導師不一定該堂在該班，執行上有困難，因此不考慮在 5/24(三)統一比賽)。8 男 8 女參賽，填寫報名表需附註候補名單。不過磅，人數齊就比賽。
- 四個體育競賽：參考以往活動，將「滾球擲準」改為「拔河」，若遇雨天，則「滾球擲準」為兩備項目。單節課分出勝負並頒獎。
- 需要向九導確認是否有統一獎品。
- 調查九年級會考後出遊不在學校的時間，要先排賽程跟調課動作。

5. 體育組報告：

- 體適能成績 5 月底交給體育組。
- 5/25 比賽工作分配表會放群組。
- 6/7 九年級籃球比賽在活力館一整天，可能會影響與羽球課程。
- 5/11-14 段考第一天會進行活力館修繕，期間休館。隔週週一的任課老師留意是否能安全開始使用。

6. 預告下周領域會議重點，提醒共備課程分享老師，協調開會場地。

十、照片



