

單元名稱	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式		
領域/科目	體育	設計者	廖介敏
實施年級	國中三年級	總節數	共 2 節
課程目標	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響		
核心素養	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係		
學習內容	Aa- IV -1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb- IV -3 保護性的健康行為。		
學習表現	1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b- IV -2 樂於實踐健康促進的生活型態。		
生活技能	目標設定： 確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期的目標		
議題	人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。		
生活技能 融入	解決問題、批判思考、自我覺察、自我監控		

核心素養	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
教具設備			
皮尺、教學投影片、Youtube 健康頻道			
教學流程		學習時間	評量重點
第一節 1. 請學生發表對於量身高、體重的想法與態度。 2. 詢問學生「1 公斤脂肪與 1 公斤肌肉之差異」，並說明兩者重量相等，但在健康上造成的影響卻不相等。 3. 引導學生閱讀情境後，詢問學生對於量體重的想法，並讓學生發表看法。 4. 解說基礎代謝率、身體質量指數、體脂肪率、腰臀比。 5. 讓學生實際測量腰圍與臀圍。		45 分鐘	學習態度 活動參與 課堂問答
第二節 1. 讓學生觀賞「Rollin's afari」影片，說明體型對生活在野外環境的動物來說，是與牠們的生存息息相關，但太胖可能行動不良，太瘦弱則難以存活。 2. 說明人類其實也會因為體型過胖或過瘦，而面臨健康上的威脅。 3. 說明體型不良過胖（生理、心理、社會）、過瘦（生理、心理、社會）對健康的影響。 4. 說明因內分泌失調造成的肥胖。 5. 教導如何預防不良體型。 6. 讓學生觀賞厭食症、暴食症新聞及圖片，並說明一般大眾對美的定義，呼籲學生勿在追求身材過程中忽視了健康。 7. 學生完成體型關鍵報告作業。		45 分鐘	學習態度 活動參與 課堂問答 學習作業