健康我最“型”教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第一部分:說明規劃健康計畫的原則  1.規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。  2.目標設定時，一定要有明確的單位或種類  3.目標越清楚，越容易知道自己是否達成  4.列出改善策略，來排除障礙，做到自己設定的目標  第二部分:觀賞健康宣導相關影片，透過影片提供一些健康  策略  「兒童及青少年健康宣導動畫」影片 (健康體位篇)  「健康生活暨營養宣導影片」影片  「活躍及健康的生活方式」 影片  「十個健康生活習慣 」 影片  第三部分:  寫健康計劃策略學習單並事後記錄追蹤21日  養成一個習慣大概需要21 天的過程，若健康策略成功，有利身體健康，若不成功再修正之  素養導向設計  1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。  2.能運用健康資訊、反思自己的體位，主動修正生活習慣、健康飲食和規律運動  3.能提出自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。  核心提問  如果有同學沒有要改善的層面(即標準體位)，思考一下  能夠一直保持好體態的原因及策略，分享給同學 | 8分  1分  4分  3分  4分  15分  10分 | 影片  寫「塑型」我做主學習單  課程參與發表 |