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 |