



【(六) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】

601



說明：每天運動 30 分鐘有益健康



說明：健康體位知多少



說明：均衡營養 規律運動



說明：認真完成學習單





【(六) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】

602



說明：老師上課解說。

說明：學生認真聽講。



說明：學生仔細聆聽

說明：我們的學習單寫得很棒、很用心喔！





【(六) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】



說明：食物要吃長相沒變的東西，忌加工太精緻的食品



說明：如洋蔥圈、香腸、香菇貢丸、肉干等，記住了沒



說明：聚精會神觀賞某國小 85210 的宣導影片，讓孩子加深 85210 的含意



說明：玩蔬菜蘿蔔蹲遊戲





【 六年級健康生活技能教學與行動之教學歷程 】



說明：教師發問，學生回答



說明：比手畫腳猜食物



說明：分組討論隊名



說明：蘿蔔蹲分組競賽





健康小學堂

得分：

很棒的

尚可的

再加加油

學習單【與身體做好朋友】

六年九班 座號：19 姓名：鄧雅文

一	<p>★影響胖瘦的因素主要有哪兩種呢？兩者的比例大概是多少呢？</p> <p>① 遺傳^{5%}，環境^{95%} ② 5 = 95</p>
二	<p>★肥胖會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種)</p> <p>高血壓，糖尿病，腦血管疾病</p>
三	<p>★太瘦會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種)？</p> <p>精神不好，容易生病，吃不下飯，營養不良</p>
四	<p>★擁有健康體位的基本方法是哪兩種呢？</p> <p>每天運動，不挑食</p>
五	<p>★要擁有健康體位要做到85210，你(妳)知道85210指的是什麼呢？</p> <p>8: 每天睡滿8小時</p> <p>5: 天天5蔬果</p> <p>2: 四電少於2</p> <p>1: 每天運動30分鐘</p> <p>0: 每天0含糖飲料</p>



不喝

B | M | I
 BMI · 就是身體質量指數
 $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$
 計算你的BMI · 健康體位自己來


得分：
 很棒?
 尚可?
 再加油?
Great!

健康小學堂

學習單【與身體做好朋友】

六年4班 座號：22 姓名：林佩燁

健康與生活

一	<p>★影響胖瘦的因素主要有哪兩種呢？兩者的比例大概是多少呢？<</p> <p>①遺傳因素 5% ②環境因素 95%</p>
二	<p>★肥胖會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種) <</p> <p>一. 關節炎 二. 高血壓 三. 乳癌</p> 
三	<p>★太瘦會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種)？<</p> <p>一. 貧血 二. 停經 三. 體力不足</p> 
四	<p>★擁有健康體位的基本方法是哪兩種呢？<</p> <p>1. 均衡飲食 2. 規律運動</p> 
五	<p>★要擁有健康體位要做到 85210 你(妳)知道 85210 指的是什麼呢？<</p> <p>8: 每天睡滿 8 小時 </p> <p>5: 天天 5 蔬果 </p> <p>2: 四電少於 2 </p> <p>1: 每 1 天運動三十分鐘 </p> <p>0: 每天喝 1500 c.c 的水  x 3</p> 

謝謝 ~ 欣賞



得分：
 很棒

尚可

再加加油

健康小學堂

去



學習單【與身體做好朋友】

六年二班

座號：27

姓名：呂瑜儒

★影響胖瘦的因素主要有哪兩種呢？兩者的比例大概是多少呢？

①遺傳因素,占5%, ②環境因素,占95%。

★肥胖會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種)

①高血壓, ②關節炎, ③月經不順。

★太瘦會造成哪些疾病呢？(至少寫出3種)？

①容易內傷, ②停經, ③學習能力變差。

★擁有健康體位的基本方法是哪兩種呢？

①均衡飲食, ②規律運動。



★要擁有健康體位要做到 85210, 你(妳)知道 85210 指的是什麼呢？

8: 睡滿八小時

5: 天天五蔬果

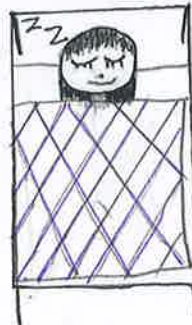
2: 四電少於二

1: 每天喝 1500cc 的水

0: 不喝含糖飲料



睡滿八小時



四電少於二

每天喝 1500cc 的水

BMI



得分：
 很棒
 尚可
 再加加油

健康小學堂

學習單【與身體做好朋友】

六年 班 2 座號：4 姓名 戴誠甫



一	<p>★影響胖瘦的因素主要有哪兩種呢？兩者的比例大概是多少呢？</p> <p>① 遺傳因素 5% ② 環境因素 95%</p>
二	<p>★肥胖會造成哪些疾病呢？(至少寫出 3 種)</p> <p>高血壓、關節炎、月經不順</p>
三	<p>★太瘦會造成哪些疾病呢？(至少寫出 3 種)？</p> <p>停經、容易內傷、記憶力差</p>
四	<p>★擁有健康體位的基本方法是哪兩種呢？</p> <p>均衡飲食、規律運動</p>
五	<p>★要擁有健康體位要做到 85210，你(妳)知道 85210 指的是什麼呢？</p> <p>8: 睡滿八小時</p> <p>5: 天天吃五蔬果</p> <p>2: 四電少於二</p> <p>1: 天天喝滿 1500cc 的水</p> <p>0: 不喝含糖飲料</p>