

國家教育研究院

高級中等學校健體領域學生手冊

主題：

全體就位-健康動起來（多元選修）

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

國立臺灣師範大學體育學系林靜萍教授

臺北市景美女子高級中學田珮甄教師

臺北市大理高級中學楊廣銓校長

臺北市立松山高級中學陳菡慈教師

新北市立鶯歌高級工商職業學校李玉齡教師

中華民國 107 年 12 月

Strength And Power

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae ex de.

Flexibility

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae ex de.

Age Ranks



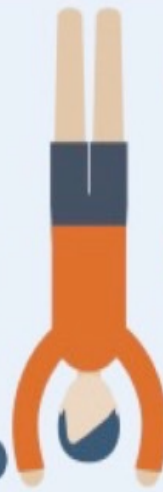
全體

就位

健康

動起來

NEARLY
43%
OF WOMEN
•
ROUGHLY
28%
OF MEN



Endurance

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae ex de.

ROUGHLY
51%
OF WOMEN

Agility

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae.

AT ABOUT
22% • **19%**
OF WOMEN OF MEN



Team Sports

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae ex de.

ONLY
27%
OF WOMEN
•
MORE THAN
62%
OF MEN

Bad Habits



Health

Lorem ipsum dolor sit amet, ex consectetur adipiscing elit. Pellentesque deum venenatis, lacus vitae ex de.

MORE THAN
64% • **43%**
OF WOMEN OF MEN



Don't Forget About

Be Careful With

目錄

- 單元一 健康活力自信最美P1 ~ P6
- 單元二 健康飲食小當家P7 ~ P12
- 單元三 瘋運動享健康P13 ~ P16
- 單元四 打造健康體位管理計畫.....P17 ~ P25

全體就位健康動起來

科技資訊化的時代，使得國人的生活型態、家庭結構及飲食習慣的改變，往往伴隨著食物的選擇趨向過於精緻化甚至過多高熱量攝取，再加上現代家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的家庭比例偏高，突顯青少年之健康是值得大家來關切的。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。根據相關研究指出兒童肥胖是導致成人肥胖的主要原因，體重過重的兒童及青少年長大後容易成為肥胖的成人，增加成年後相關慢性病的罹病率和死亡率。此外體重過輕也是不容忽視的問題，體重過輕容易讓疾病抵抗力降低，也可能會有無精打采、生長遲緩、呼吸消化道疾病、免疫功能低下等症狀。因此應從小開始建立正確的健康體位概念，並養成良好飲食、睡眠及規律地運動習慣，才能有效預防因體重過輕、過重或肥胖的影響威脅到健康。

單元設計

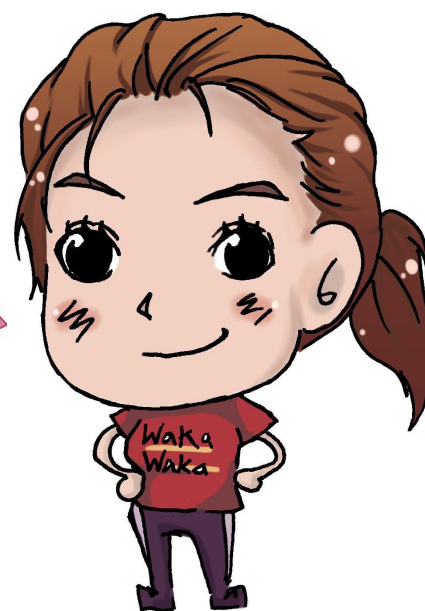
本課程設計共四單元：

單元一：健康活力自信最美

單元二：健康飲食小當家

單元三：瘋運動享健康

單元四：打造健康體位管理計畫



單元一：健康活力自信最美

青少年學生普遍對自我身體意象產生不滿，甚至扭曲。社會大眾對於「美麗」的定義也漸漸改變，美容整型風氣興盛，「身體美學」儼然成為大眾茶餘飯後的熱門話題，特別是對於年輕學子，正當青春年華、發育的顛峰階段，對於自己的身體意象特別敏感，也容易因同儕間之相互比較、大眾媒體、男女朋友之影響而產生不滿而不顧一切的想快速改變，因而對身心健康產生重大的影響與傷害，例如飲食調節不正常可能導致心因性厭食症或暴食症。

身體意象 (BODY IMAGE)



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

身體意象 (Body Image) 是指個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、多面向、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的瞭解與看法，包括個人對自己身體各方面的了解與態度，也反映出個人所感覺到他人對其身體外觀的看法。簡單來說，身體意象是指一個人如何看待自己的身形、外表，以及身體如何與自我產生關係的一種概念。

在現行社會文化普遍認為「瘦即是美」的影響下，體重已成為一種壓力，青少年為了愛美而過份注重體重，因而導致過度節食或吃減肥藥來達到自己心目中的完美體重。從成長發展的觀點而言，個人對美的追尋本無可厚非，但若從心理健康的觀點來看，其中有許多值得關切的心理議題在內。

紙片人的迷思 『新聞報導』

法國女模特兒伊莎貝爾卡羅因罹患厭食症去世，年僅28歲，身高165公分，死時體重33公斤。2007年她因以骨瘦如柴如同乾屍的形象現身一系列警惕厭食症的公益廣告出名。她在自傳『不想長大的女孩』中表示，他早在13歲開始就飽受厭食症困擾，甚至希望自己的體重能夠控制在27公斤。



圖1-1卡羅拍攝的反厭食症宣傳海報

活動一：電影裡教會我的二三事

觀賞影片：「醜女大翻身」電影預告片

透過觀察「醜女大翻身」電影預告片，進行小組討論活動，請依據下列問題探討肥胖對身體健康的影響。



請同學掃描QR碼後開始欣賞影片

問題一：對於影片中的女主角你的第一印象為何？為什麼？

• _____

問題二：身材豐腴的女主角身體出現了什麼危機？

• _____

問題三：他做了什麼改變讓自己變不一樣的呢？你覺得這種改變的方式好嗎？

• _____

問題四：你覺得外表對於內在是助力？還是阻力呢？為什麼？

• _____

問題五：如果你是片中女主角，你會選擇改變自己嗎？為什麼？

• _____



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

解鎖身體終極密碼

根據衛生福利部提出的2010 - 2011 臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，全國國中生與同年級層之女性比較起來，男性的身高、體重及身體質量指數皆較高。另外，不管是男性或是女性隨著年級增加，身體質量指數有逐漸升高的情形。然而國中生過重及肥胖狀況，在男性方面，7年級、8年級、9年級的過重及肥胖的盛行率分別則為27.6%、29.8%、33.9%，以9年級所佔的比例最高；女性在7年級、8年級、9年級的過重及肥胖的盛行率分別則為22%、27.1%、20.9%，以8年級所佔的比例最高。

然而在2009年針對高中職、五專學生健康行為調查發現，體重過輕者占21.7%，體重過重與肥胖者占23.9%。由此可見，青少年的不健康體位對於身體健康已形成了一大問題。有鑑於此，世界衛生組織

(WHO) 建議以身高與體重計算出的身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)來界定體重過輕、健康體重、體重過重或是肥胖。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI數值過高) 的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要高。因此於1996年起正式將肥胖列為慢性疾病，肥胖是指人體內脂肪積聚過多，超過

正常生理需要，使體重增加，而且有害於身體健康和正常機能活動的狀態。肥胖約有百分之十與遺傳因素有關，主要因攝食過量或消耗不足，脂肪在體內積聚過多。由於身體的代謝調節過程出現障礙，令細胞的能量消耗低下，很容易把攝取的食物轉化為脂肪，儲存於體內，結果造成肥胖。年齡增大、缺乏運動、成長的環境因素和飲食因素，都是造成肥胖的原因，尤其是飲食因素，加上缺少運動，是引致肥胖的最重要原因。有鑒於肥胖影響身體健康甚鉅，國人更需要透過BMI身體質量指數、腰臀比、體脂率來定期檢視自己的體位，了解自己的身體狀況。



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

長期的坐式生活容易導致肥胖的發生

BMI 身體質量指數

肥胖對個人健康的影響深遠，但體脂肪的累積往往在不知不覺中發生，因此民眾應時常檢視自己是否有肥胖或過重的狀況。我們可以定期為自己量體重，再計算 BMI (身體質量指數) 來評估體重是否標準：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

健康知識庫：

學生健康自主管理網站<http://action.cybers.tw/>，能提供青少年透過線上檢測BMI、體型意識檢測分析、健康飲食指南及有關健康最新訊息與活動，進行課後健康自主管理。

BMI 介於18.5~23.9 為正常，24~26.9為過重，27以上為肥胖。落在過重及肥胖的族群，罹患上述相關疾病的危險性即增加，應積極控制體重。

體脂率

體脂率是指人體內脂肪重量在人體總體重中所佔的比例，又稱體之百分數，他反映人體內脂肪含量的多少。

體脂率

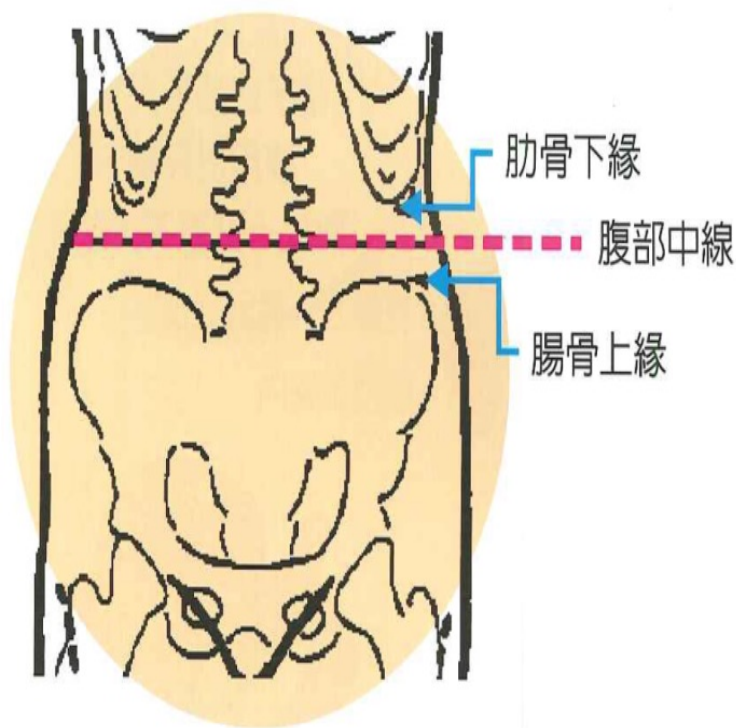
(男性)：
$$\frac{\text{實際體重} - (0.88 \times \text{標準體重})}{\text{實際體重}} \times 100$$

(女性)：
$$\frac{\text{實際體重} - (0.82 \times \text{標準體重})}{\text{實際體重}} \times 100$$

體脂肪率判定

理想體脂肪率			
性別	< 30 歲	> 30 歲	肥胖
男性	14-20%	17-23%	25%以上
女性	17-24%	20-27%	30%以上

腰臀比



腰臀圍比測量法

器材設備：皮尺(有公分尺度)

方法步驟：

1.輕鬆站立，雙手自然下垂。2.以皮尺繞過腰部，腸骨上緣至肋骨下緣之中間點，緊貼而不擠壓皮膚。3.維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍。

注意事項：測量時布尺須保持水平

計算方式：腰臀圍比 = 腰圍(公分) ÷ 臀圍(公分)

腰臀比	男性	女性
標準	0.85-0.9	0.7-0.8
異常	>0.9	>0.8

*參考數值：腰臀比超過90公分(男性)、80公分(女性)，易罹患心血管疾病、高血壓、動脈粥狀硬化、糖尿病、高血脂症等慢性病。

(資料來源：衛生福利部國民健康署肥胖防治網)

活動二：解開身體的秘密

你對你自己夠了解嗎？你喜歡自己的身體嗎？透過下列的幾個問題依序回答，試著了解自己吧！

 Q：請試著用一句話寫下對自己的評價「我覺得……」


 Q：你曾經被取過綽號嗎？而你喜歡嗎？為什麼？

 Q：請問您最喜歡身體的哪一個部位？你認為你自己身型標準嗎？為什麼？

 Q：下列圖示中你覺得自己屬於哪一種身型？那麼在別人眼中的你又屬於哪一種？

 Q：我的BMI = _____ 我的腰臀比：_____ 我的體脂率：_____

根據衛福部提供青少年BMI參照標準數值，屬於過輕、正常、過重、肥胖？

 Q：你期待別人怎麼看待你？你認為別人的說法及看法客觀嗎？你會因而受到他人眼光而改變自己嗎？為什麼？

 Q：請寫出你/妳在媒體上所看到以「身體意象」作為產品的廣告一則，檢視它是否符合性別平等？並寫出你/妳的想法？

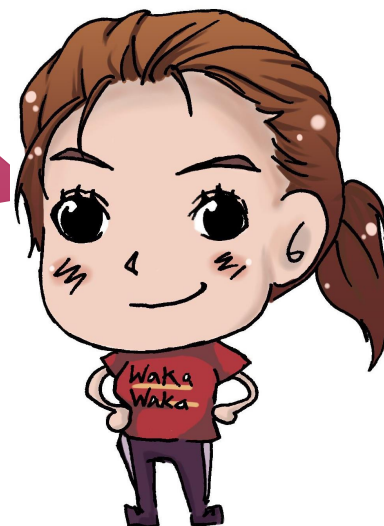


圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

活動三：健康體位大富翁

活動遊戲說明：

1. 每一位同學試著分別設計二個體能關卡與健康知識性關卡，並將關卡依照班上分組張貼於黑板上形成一個循環。
2. 六組同學派代表輪流擲骰子，依照骰子上的點數前進，答對或完成關卡前進一格，答錯或未完成則後退一格，最後以率先完成的組別獲勝。
3. 請同學注意在設計健康知識性關卡時，請參照手冊內容進行發想設計，遊戲已率先完成為獲勝。



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供



請於右圖紀錄班上共同設計的關卡內容：

腦力激盪：

- 你們這一組設計的健康知識及體能關卡內容為何？
- 在活動進行過程中，哪一個關卡讓你感到印象深刻？為何？

單元二：健康飲食小當家

隨著社會文化與經濟結構的轉變，人們對於飲食早已超越吃得飽更升級至吃得好，對於食材的選擇更傾向精緻化、高油脂、高熱量的食物，導致肥胖及慢性疾病隨之而來，因此國人應正視不良飲食行為衍伸出來的健康問題，更應吃出營養與健康來。為了符合生長發育與維持生命的需求，每個人都必須藉由進食來獲取營養素，人類維持身體健康至少需要41種以上的營養素，其主要的功能在於供給熱量，協助身體組織建造，修補維持與調整體內的新陳代謝作用。而這些營養素可以分為六大類，即醣類(碳水化合物)、脂質、蛋白質、維生素、礦物質及水，其對於身體的主要功能各有不同，所以身體對各種營養素的需求也不同。

均衡飲食十分重要，身體所需的各種營養，必須透過每天吃的食物不斷地獲得補充。科學家根據食物的營養成分和人們的生活方式，將食物分為六大類：五穀根莖類、蔬菜類、水果類、乳類、魚肉蛋豆腐類及油脂類，由於每種食物的營養成分都不一樣，各式各樣的食物都要吃，並不斷地變換菜色，合理達到對熱量和營養素的需求，這就是所謂的均衡飲食，除此之外每天也要記得補充至少1500cc的水份。

活動一：校園合作社健康飲食大調查

校園裡的合作社，每到下課時間總是人潮擁擠，出入口也經常被擠得水泄不通，因為除了校園內的營養午餐外，它或許便成了很多學校中唯一販售食品的地方。現在請你試著回顧一下校園合作社，並想想看下列問題：

合作社所販售的食物中
你最想吃的是哪一個？

• 答：

請列出這個食物的優點
及缺點？

• 答：

當你決定要購買的當下，
你認為有哪些阻礙因素
會影響你做選擇？

• 答：

你認為這個食物就各方面
考量對你的身體造成
怎樣的影響？

• 答：

其實無論是在校園裡或是在外用餐，腦袋裡在下決定之前，通常都會思考著自己想要吃什麼，接著若是朝著「吃什麼比較健康呢？」來思考，相信再深一層地評估下，一定能吃出營養與健康。

我的餐盤 (MY PLATE) 資訊視覺化的營養攝取指南

2011年美國農業部發表了美國新版飲食指南——我的餐盤 (My Plate)，它取代已經用了19年的飲食金字塔概念，舊的飲食金字塔被用來提供資訊，新的飲食指南則是想要積極地改變美國人的飲食習慣。這個餐盤 (見圖2-1)

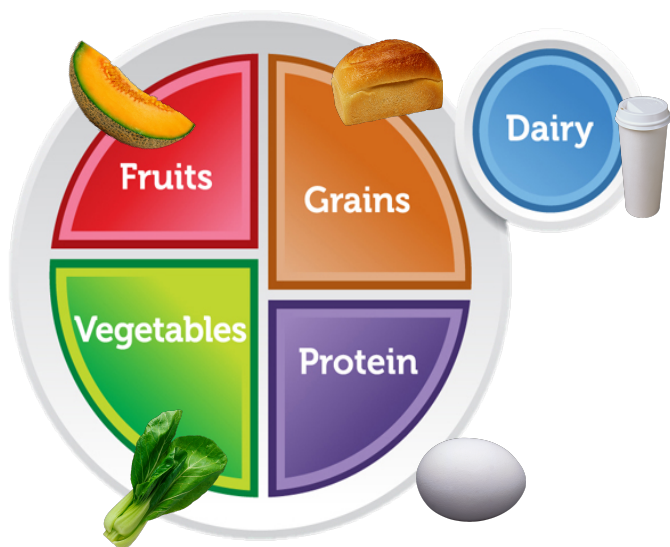


圖2-1 My Plate我的餐盤

1) 圖示淺顯易懂一目瞭然，它將餐牌盤分成四個區域外加一個圓，分別代表穀類、

蛋白質、蔬菜、水果類和乳製品。它增加了蔬菜水果的份量明確地要站餐盤的一半，另外穀類在整個餐盤占1/4稍多一點，並建議其中至少有一半的全穀類。藍色圈圈表示乳製品並選擇低脂或脫脂的乳製品，在蛋白質攝取方面，建議儘量選瘦肉，吃些富含Omega-3脂肪酸的海鮮，另外加工肉品要注意鈉是否超過每日所需的攝取量。

聰明吃十撇步：

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量 (8分飽)
9. 選擇天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

資料來源：衛生福利部國民健康署 肥胖防治網

自美國發表我的餐盤新飲食指南後，台灣也發表了新版的飲食指南，是衛生署食品藥物管理局參考先進國家的飲食指標建議，並根據2005至2008年國民營養健康狀況檢討修正而來。(見圖2-2)

但就圖像而言，新的飲食指南與舊版並無太大改變，一般人還是無法將飲食占比直接對應在餐盤。無論如何，目前國人首先建立起均衡飲食、培養正確的健康飲食觀念，如此方能達到完善的飲食配方。



圖2-2 每日飲食指南

資料來源：衛福部國民健康署肥胖防治網

國民飲食指標十二項原則

- 一. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足。
- 二. 健康體重要確保，熱量攝取應控管。
- 三. 維持健康多運動，每日至少30分。
- 四. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月。
- 五. 全穀根莖當主食，營養攝取應控管。
- 六. 少吃醃漬少沾醬，少吃油炸少熱量。
- 七. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康。
- 八. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。
- 九. 購食點餐不過量，份量適中不浪費。
- 十. 當季在地好食材，多樣選食保健康。
- 十一. 來源標示要注意，衛生安全才能吃。
- 十二. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。



基礎代謝率

基礎代謝率（BMR）是指：我們在安靜狀態下消耗的最低熱量，人的其他活動都建立在這個基礎上。美國運動醫學協會提供了一個公式來計算基礎代謝率：

$$\text{BMR(男)} = (13.8 \times \text{體重(公斤)}) + (5.0 \times \text{身高(公分)}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$$

$$\text{BMR(女)} = (9.6 \times \text{體重(公斤)}) + (1.8 \times \text{身高(公分)}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 655$$

1. 當食入熱量 > 消耗熱量，若體重上升過多則造成肥胖
2. 當食入熱量 < 消耗熱量，若體重下降過多則造成過瘦
3. 當食入熱量 = 消耗熱量，體重維持不變

個人的每日熱量需求是依照「活動量」與「實際體重」與「理想體重的比值來決定的」

每天活動量	體重正常者所需熱量	體重過重或肥胖者所需熱量
輕度工作	30大卡x目前體重（公斤）	20~25大卡x目前體重（公斤）
中度工作	35大卡x目前體重（公斤）	30大卡x目前體重（公斤）
重度工作	40大卡x目前體重（公斤）	35大卡x目前體重（公斤）

圖2-3 國民飲食指標

資料來源：衛福部國民健康署肥胖防治網

活動量表定義：

牛刀小試：

試著計算自己一天所需多少熱量？
根據每日活動量，可計算所需熱量。
我的工作量：
性別： 年齡：
體重： 身高：
基礎代謝率BMR：

圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

輕度工作

- 大部分從事靜態或坐著的工作。
例如：家庭主婦、坐辦公室的上
班族、售貨員

中度工作

- 從事機械操作、接待或家事等戰
力活動較多的工作。例如：褓母、
護士、服務生

重度工作

- 從事農耕、漁業、建築等重度使
用體力之工作。例如運動員、搬
家工人

活動二：你今天吃對早餐了嗎？

研究顯示，天天吃早餐，而且選擇優質蛋白質食物，有助於穩定血糖降體脂肪，長期下來有助於控制體重。現代人因過於忙碌壓力大趕上班上學，經常忽略早餐的品質及重要性。早餐是很重要的一餐，因為前一天自晚餐後就不進食，待隔日早晨才進食，這中間身體一直呈現空腹的狀態，倘若不吃早餐，則容易造成血糖不穩定嚴重的話甚至會影響記憶力下降的情況，還會增進肥胖與慢性病的發生率，也比較容易出現胃病。

由此可見早餐的營養性是多麼重要，現在請同學們紀錄一下今天早餐進食的內容，同時根據飲食紅綠燈的歸類，檢視你的早餐吃對了嗎？

飲食紅綠燈	定義類別	範例	今日早餐範例
紅燈	只提供熱量，不含其他營養成份	炸薯條一份199大卡	
黃燈	營養、熱量適中、含糖及油稍高，經過煎炸加工。	煎蘿蔔糕一份183大卡	
綠燈	新鮮食物、熱量較低	牛奶一盒236克114大卡	

Q1:請同學利用網路簡易版卡路里計算器(www.dreyehealth.com)

，計算今日早餐所進食的卡路里總量多少？約佔你每日必須攝取熱量的多少？

• 答：

Q2:你覺得你今天早餐吃得夠健康嗎？為什麼？答：

Q3:你每天大約花多久時間用完早餐呢？是外食居多？還是在家用餐居多？

• 答：

Q4:請試著計算自己一日建議攝取熱量？在檢視今日早餐後，試著規劃本日的午餐及晚餐？並說明自己的一日三餐設計概念。

• 答：



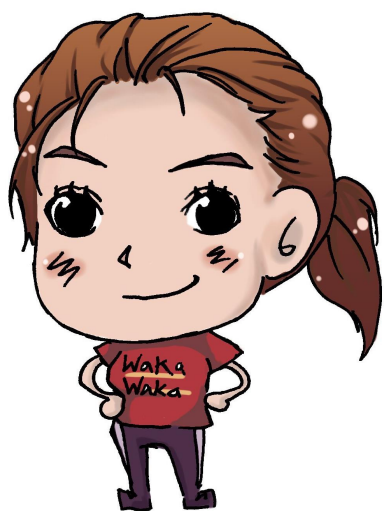
圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

活動三：飲食行為大健檢

現在請同學利用行動載具或手機，搜尋衛生福利部國民健康署健康九九網站>來健檢>飲食行為測量表進行線上健檢。



請同學掃描QR碼後開始線上健檢

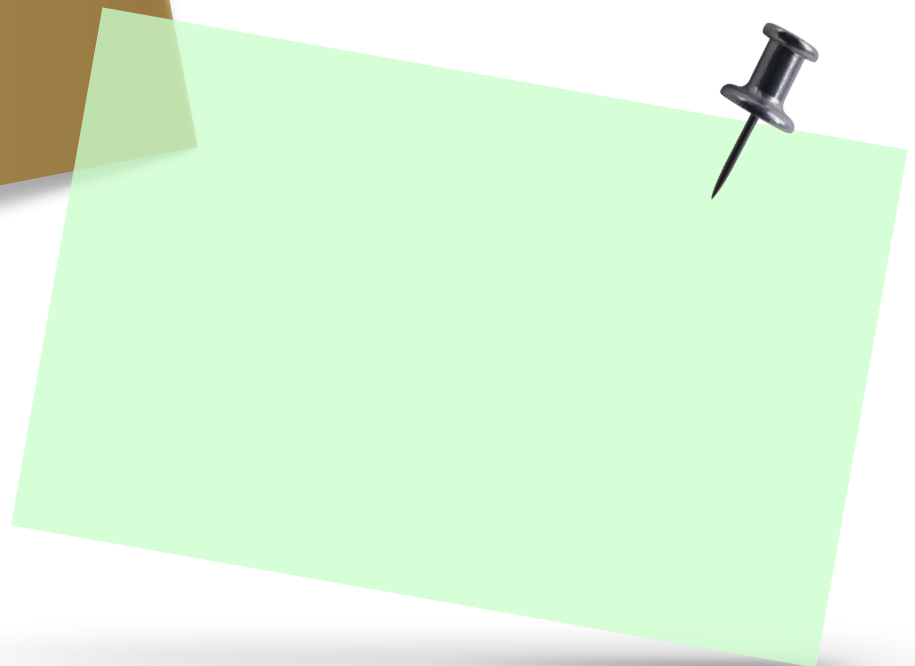
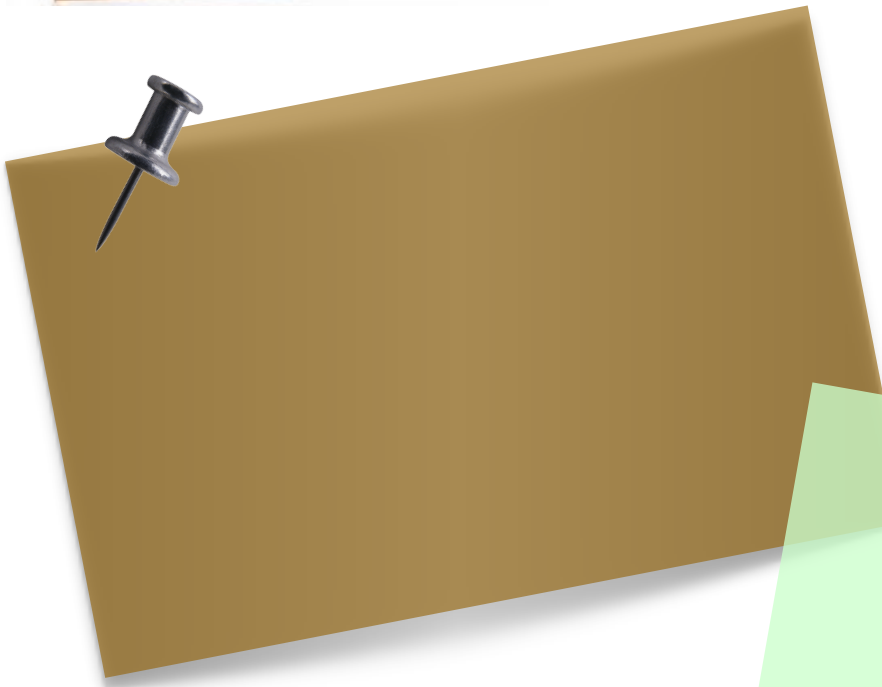
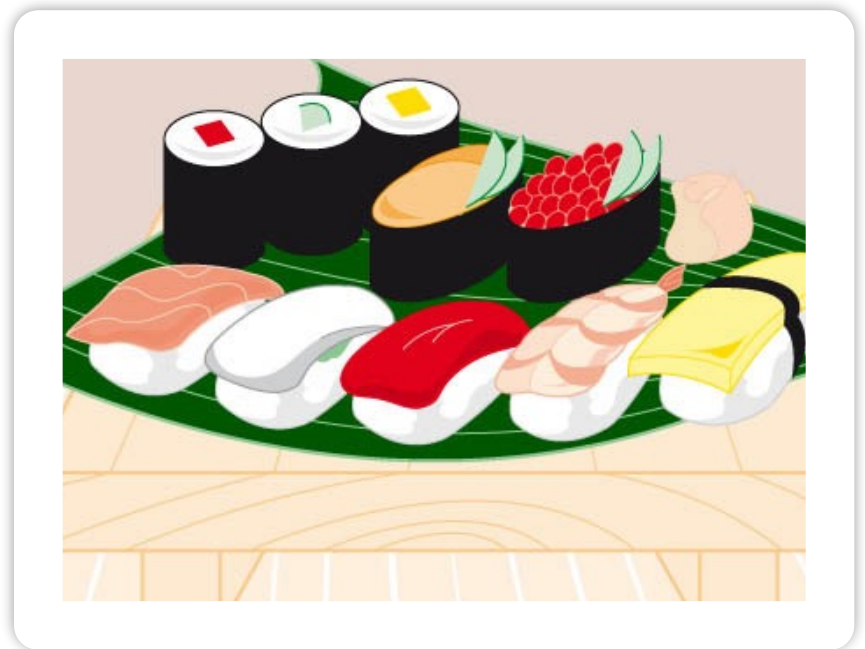
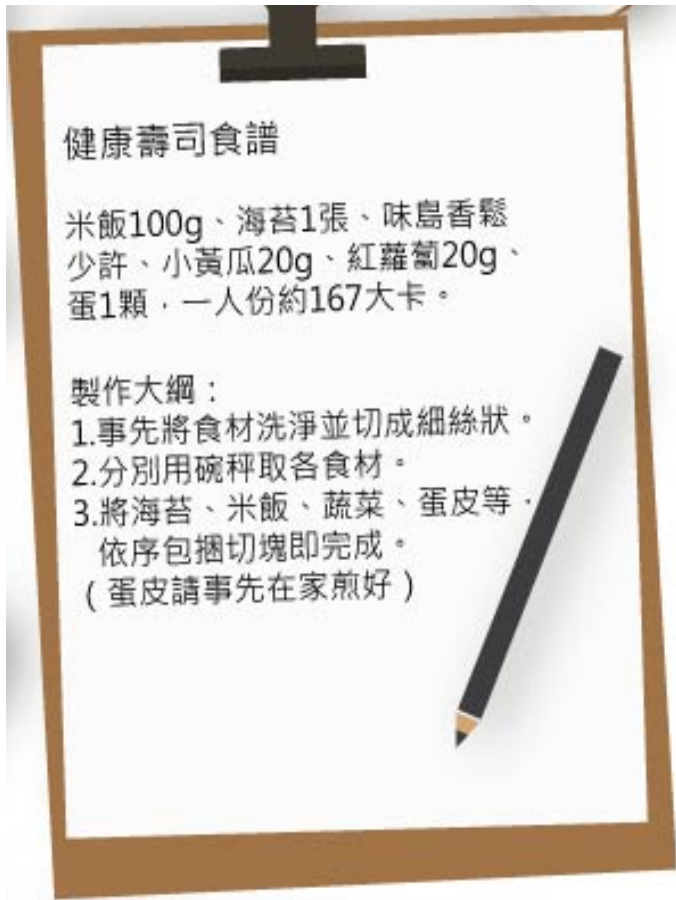


Q1:經過了線上健檢活動，你在飲食行為剖析上得分多少？你認為你目前需要改變的飲食行為有哪些？

Q2:請寫下不良飲食行為與習慣，將會對健康造成哪些問題？

活動四：動手做～我的健康食堂

請同學依照食譜製作大綱，完成一盤一人份的美味壽司。完成之後請將自己的作品張貼於此處。



單元三：瘋運動享健康

健康體適能

體適能，簡單的說即是「身體的適應能力」。其又分為「健康體適能」及「競技體適能」，在此我們所關注的乃是以大家健康有關的體適能，是指人體各器官組織均能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力，又稱之為「健康體能」。健康體能的四大要素，即心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度及身體組成。

隨著時代的進步，人們對於健康的追求與維護更為重視，藉著規律運動來改善健康體適能，而我國衛生福利部亦以提升國民健康體適能為國民保健計劃的重點項目之一，足見重視運動與健康體適能的時代趨勢。

影響健康體適能的因素

對於健康體適能要素，若要增強體能則需再執行有氧運動、用力性運動及伸展操等活動才能達到增強體適能的目的。

在本堂課我們將套入定向運動，來提升健康體適能，透過定向運動的特性來提升學習的趣味性。首先我們要先了解什麼是定向運動？以及如何進行定向運動？

有氧運動

- 改善心肺血管循環耐力，所做的運動須達到某種適當的耗氧水準且持續夠長的時間，方能有效刺激心肺循環系統，這類的運動通稱「有氧運動」
 - 「運動型態」：透過身體大肌群，長時間持續且規律性的進行身體活動。
 - 「運動強度」：以脈搏數為指標，因耗氧程度愈高者每分鐘心跳次數則愈多，故運動時的每分鐘脈搏數應達最大脈搏數（200-年齡）的60%~90%的範圍，視為合理的運動強度。
 - 「運動持續時間」：依運動強度持續進行20~60分鐘，通常持續時間需與運動強度配合。
 - 「運動頻率」：原則每天進行一次有氧運動，如以週為作息單位，則至少實施三次。

用力性運動

- 「特色」：讓肌肉有明顯用力情形的運動，一般使用徒手、啞鈴、槓鈴或其他激勵訓練器材達到此種目的。
- 「負荷重量」：一般反覆15~30次使肌肉有明顯用力的感覺。
- 「反覆次數與回合數」：以15~30次為一回合，約進行1~3回合。
- 「頻率」：最多兩天實施一次，最少每週一次。負荷大、反覆次數少能提升最大肌力；反之，負荷小、反覆次數多則能有效提升肌耐力。

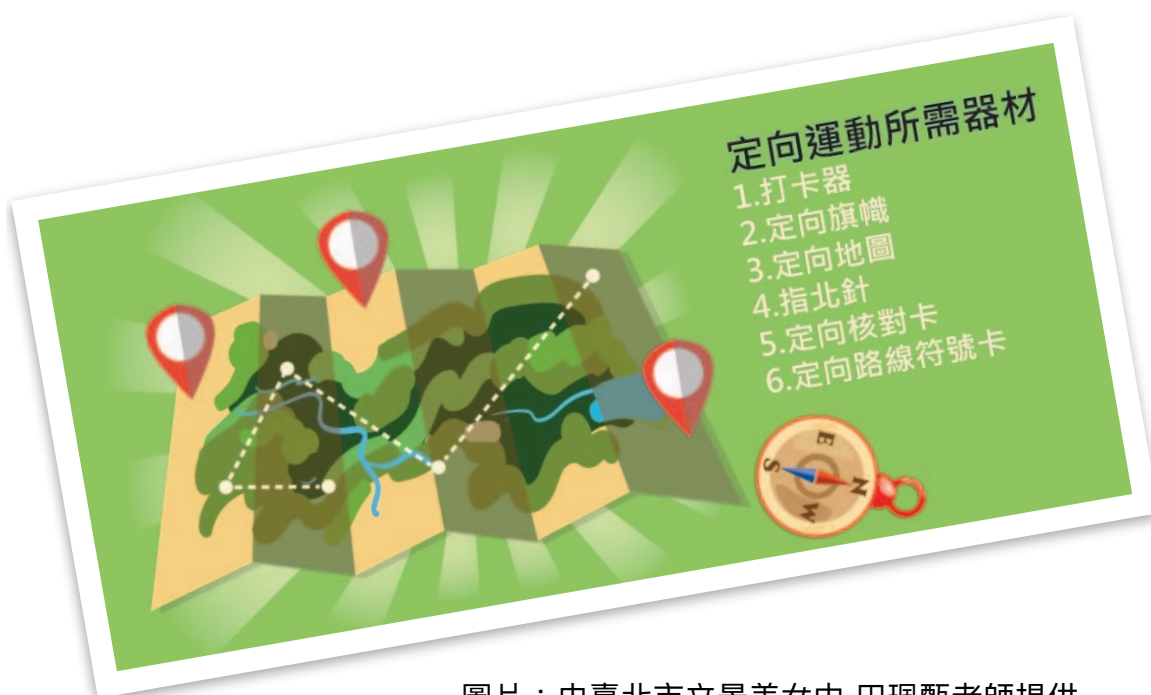
伸展操

- 將關節擴展到最大範圍，延伸關節周圍肌肉有緊繃的感覺，但不至於疼痛。

定向運動介紹

起源：

定向運動（Orienteering）源於十九世紀的歐洲，利用精確的地圖和指北針，自行選擇行進路線，以最短時間到達地圖上所指示的各個檢查點的運動，是一種考驗體力、智力和意志力的運動項目。定向運動競賽考驗選手的導航技巧、專注力與跑步速度。傑出的體適能與奔跑速度是贏得國際或專業賽事的基本要求。選手的目標是在一個陌生的區域裡，以最快的速度依序找到地圖上所標示的所有控制點。由於兩個控制點間最快的路線不盡然是最短的路線，選手必須根據地圖所提供的地形與路況迅速決定最佳的行進路線。



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供




活動一：健康體位知識尋寶大作戰～我是海賊王

「海賊王」羅傑，他擁有財富、名聲、勢力、擁有世界上的一切。有一天，在他即將遭到處刑前說了一段話：「想要我的財寶嗎？想要的話可以全部給你。去找吧！我把所有的財寶都放在那裡！」後來世界上的人們都將這個寶藏稱作「大秘寶」（ONE PIECE）。

為了尋找寶藏的各位決定跟著魯夫一同出海，在遙遠的路途上找尋著志同道合的夥伴，進入「偉大的航道」，目標是得到「ONE PIECE」與成為新一代的「海賊王」。接下來讓我們一同拿著健康體位藏寶地圖，從校園啟航尋找「大秘寶」囉！Go 出發～～

健康體位知識尋寶大作戰 我是海賊王 遊戲規則介紹

- 
- 一、進行方式：
校園各處將設置打孔題目板（即控制點），你將獲得一張健康體位藏寶地圖，請同學依據地圖上的訊息，尋找目標並回答板上問題，完成控制點任務。
 - 二、遊戲規則：
尋寶遊戲採積分制，2~3人一組，在有限的時間內，不限制順序，完成最多題目板上的任務者為勝，因各控制點位置及路徑均不同，參賽者需判斷出最佳路徑贏得高分。遊戲限時20分鐘內，完成所有控制點約8至12個關卡。

圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

定向運動核對卡									
參賽員出發後 必須向終點報到									
日期 DATE					名次 POSITION				
組別					號碼				
CLASS					NO.				
姓名					FINISH				
NAME					出發				
					START				
					需時				
					TIME				

21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3	
	21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

健康體位藏寶圖

請根據地圖所標記的
檢查點完成各點任務
並在核對卡中相應的
檢查點
進行打卡



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

活動二：問題與討論

- 1.在定向越野尋寶遊戲過程中，哪一個關卡讓你印象最為深刻?為什麼?
- 2.在解讀定位地圖時，小組成員如何協調溝通達成共識?路線如何規劃?如果下次再讓你跑一次定向，你的致勝策略是什麼?
- 3.經過這次活動，你的身體活動量提升多少?脈搏的變化如何?從運動強度上分析此次活動是否符合中等強度的範圍?想想看從生活經驗中是否曾有這樣的身體感受，試舉例說明之。
- 4.請試著設計五個有關提升肌耐力的體能關卡。

單元四：打造健康體位管理計畫

活動一：微笑有益身心健康



圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

「進擊的巨人-泰國健康減肥篇」有趣的健康宣導影片，劇情簡介在泰國神鬼故事裡面，巨人生活於荒郊野外，更喜吃人類。影片中的母子巨人因為想吃人類，巨人媽媽便利用吃人也要吃出健康的體態，藉此宣導一下健康腰圍的重要性，想想看你是否也有健康的體態呢？

影片資料來源：<https://youtu.be/wQ664jIYZLQ>

腦力激盪

Q1：當進擊的巨人將要吞下正在吃零食的男人時，巨人媽媽做了什麼事？

答：

Q2：巨人媽媽將男子關在籠子裡，為了讓男子變得減少腰圍，巨人們做了什麼呢？

答：

Q3：想想看若要達到健康體位，應該要掌握哪些原則呢？



體重控制

體重控制的最基本原則是能量的攝取與消耗，欲達成體重控制，不外乎是飲食控制、運動等方法，而此兩點即可構成控制體重的理論架構。



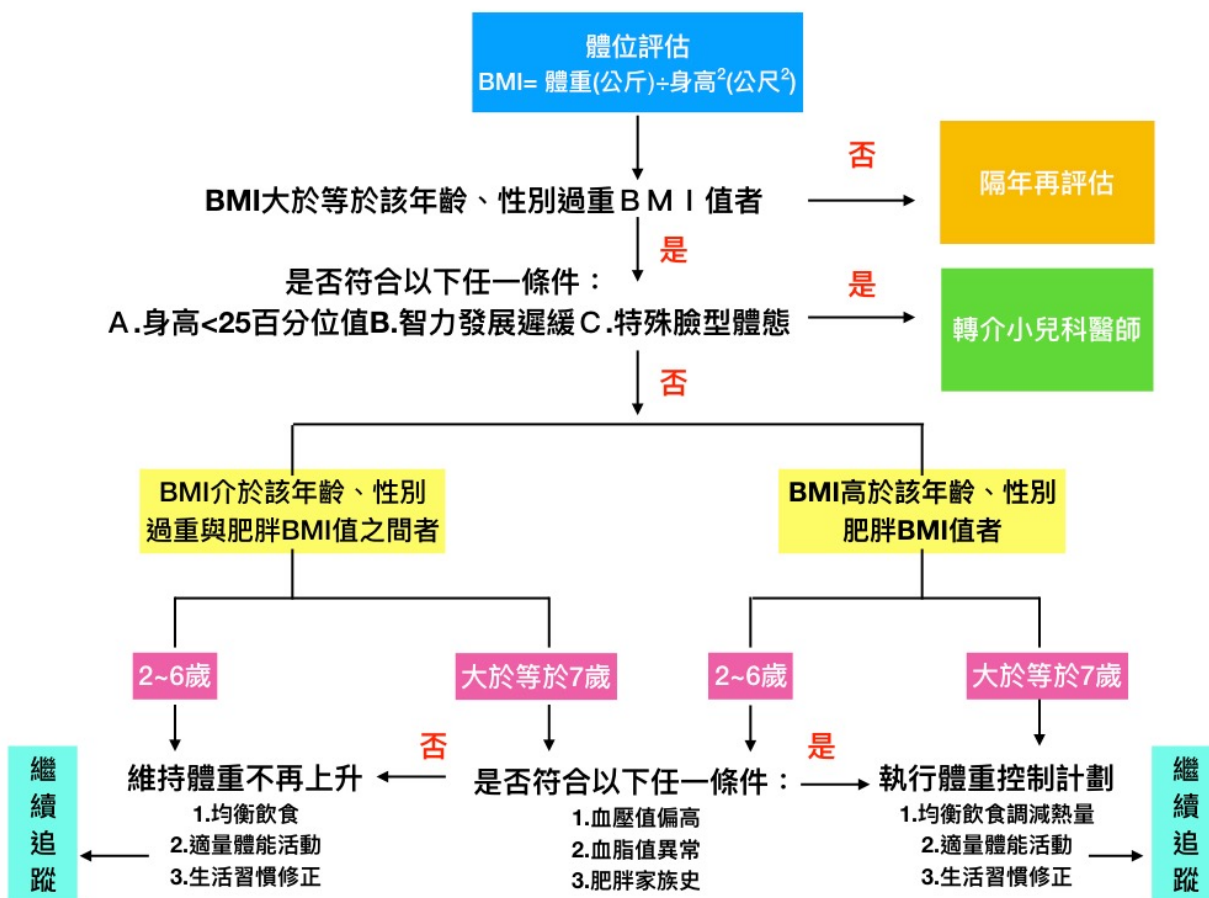
圖4-1 體重控制的理論架構

體重控制的方法

體重控制的方法，一般可分為飲食控制、運動療法、行為療法及其他（手術、藥物）等。減輕體重唯一的方法就是使熱量大於攝取的熱量，通常以飲食控制及運動兩方面，雙管齊下所產生的效果較為理想。常用的飲食方法包括降低熱量、降低油脂攝取高碳水化合物等，短期內體重控制的成效都不錯，但是評估長期的成效發現，大部分有體重回升的現象，即溜溜球效應。體重控制的規劃，應從均衡低熱量的飲食著手，攝取充足的蛋白質、維生素及礦物質，同時培養規律運動的習慣，每天量體重來做紀錄，減重不宜太快，一週以0.5~1公斤為原則（每天減少500大卡熱量攝取或增加500大卡熱量消耗）。此外應妥善紀錄每日飲食，堅持每日喝足量的水，並做定期的追蹤計畫，以達成體重管理的終極目標。

健康體位管理計畫

青少年因正處於生長發育的階段，對於身體意象外觀的胖、瘦、美、醜特別在乎，因此建立正確的身體意象是健康體位管理的第一步，藉由透過身體的BMI來判定自己的體位，針對體位的狀況進一步做行為改變等策略，同時建立健康體位之目標，開始面對個人的飲食行為、運動習慣及生活型態來擬定合適的執行策略，為了下定決心與執行的信心，有效落實計畫的執行，擬定契約書可大大提升計畫執行的成效。



健康好站：

PACE活力計畫「學生健康體位網」
http://pace.cybers.tw/ym_index.htm提供線上檢測BMI、活躍生活指數、體型意識指數、健康飲食指數等有關健康體位行為習慣評估之互動網站，同學可多加利用喔！

我的小秘密 (體位判定)

姓名：_____

身高：_____ 體重：_____

BMI = _____

體位屬於：過瘦 標準 過重 肥胖

跟自己做約定「健康體位管理計畫書」

面對自己，我需要改變，在_____年_____月_____日

我希望我能減(增)重_____公斤，宣示人：_____

我_____願意在師長及我的監督人_____

的監督下於_____年_____月_____日

達成目標，減(增)重_____公斤

我一定會「下定決心、建立信心、保持耐心、維持恆心、十分用心」減(增)重

計畫執行者：_____

監督人：_____

圖片：由臺北市立景美女中 田珮甄老師提供

活動三：打造健康體位個人計畫

由上述前三章節的單元中，我們了解到運動與健康管理的重要性，除了從事適當的運動管理外，還必須配合適當的睡眠、飲食管理等來促進身心健康。現在就讓我們一起來設計一份屬於個人的健康體位管理計畫吧！

我的健康體位管理計畫

步驟一：現況分析，確定問題

- 基本資料

姓名：_____ 性別：_____

身高：_____公分；體重：_____公斤；

BMI=_____ (過輕·正常·過重·肥胖)，腰圍=_____公分；

- 你覺得自己為何不能維持健康體位？

- 你分析自己的生活型態（飲食、運動、睡眠等）有些是好習慣？哪些是壞習慣？想想有哪些作法，可以讓自己的生活型態更健康？

步驟二：訂定目標：

- 短期目標：
- 中期目標：
- 長期目標：

步驟三：擬定執行計畫

- 我的計畫是：

步驟四：簽訂契約

- 「健康體位管理契約書」

為了擁有健康體位，成為一位帥哥/美女，我決心從民國 年 月 日起，至民國 年 月 日止，完成我的打造計畫。為了表示我決心努力控制體重成為健康體位，我請 擔任監督人，請他為我加油鼓勵，並督促我完成健康體位管理計畫。

執行人：

監督人：

步驟五：確實執行計畫及填寫記錄卡

●擬定飲食計畫表

每日飲食計畫表				
食物類別	標準分量	計畫分量	實際分量	分析未達成原因
五穀根莖類 (Grains)	3.5~5碗	碗	碗	
蔬菜類 (Vegetables)	3碟	碟	碟	
水果類(Fruits)	2個	個	個	
奶類(Milk)	1~2杯	杯	杯	
蛋豆魚肉類 (Meat & Beans)	3.5~4.5份	份	份	
油脂類(Oils)	2.5~3湯匙	湯匙	湯匙	
每日熱量	2100~2600大卡	大卡	大卡	

●擬定運動計畫表

每周運動記錄表							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
運動項目							
運動時間(何時)							
持續時間(分鐘)							
心跳次數/分							
滿意度	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> So So <input type="checkbox"/> 不佳						
無法做到的原因							

步驟六：評估結果

體重記錄表					
日期	星期	體重(公斤)	日期	星期	體重(公斤)
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
本週體重增減公斤數			本週體重增減公斤數		
我的BMI			我的BMI		
是否目標達成		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	是否目標達成		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

步驟七：評估阻礙原因，修正健康體位管理策略

活動四：健康體位學習歷程電子書

資訊科技時代，手機已經不再只是人與人之間聯繫的重要工具。它已經可以作為時間管理、資訊管理、健康管理……的替代工具，甚至透過手機可將健康管理紀錄資訊上傳至雲端儲存，更可利用資訊軟體輸出建立個人健康體位管理計畫，接下來我們將透過電子書編輯軟體，建立屬於個人的健康體位學習歷程電子書吧！

IBOOKS AUTHOR的簡介

- IBOOKS AUTHOR是一款OS X作業系統所使用的編輯出版工具,使用者不僅可以利用內建的樣板快速設計出屬於個人的電子書,同時還可以將OFFICE WORD文件檔直接匯入進行編排,編輯完成的書籍可傳送IPAD或IPHONE上面瀏覽外,還以上傳至IBOOK STORE進行銷售,在透過內建的小工具讓電子書更多元且可與讀者有互動.



今天我們要做的事情

- 第一步:學會操作IBOOKS AUTHOR電子書編輯軟體
- 第二步:製作個人健康體位管理課程之學習檔案
- 第三步:下載本學期課程所拍攝的影片及照片當作素材
- 第四步:要將個人電子書輸出至IPAD上面

(電子書內容呈現包含個人檔案\個人擬定之目標\執行計畫契約書\運動處方\課程學習歷程紀錄\睡眠紀錄\飲食記錄\學習省思與心得回饋.....)



請將電子書初稿上傳到課程指定雲端硬碟或GOOGLE CLASSROOM學生作業區儲存

參考資料

- 張蓓貞 (2015) 。健康促進理論與實務 (第三版) 。新北市：新文京開發出版。
- 江奕賢 (2012) 。營養的迷思：美麗、瘦身和養生的66個健康主義。新北市：凱特文化出版。
- 亞洲大學通識教育中心健康與生活教材編輯小組 (2010) 。健康與生活。新北市：新文京開發出版。
- 行政院衛生署食品藥物管理局 (2012) 。每日飲食指南。台北市：衛生福利部。
- Dr. eye Health卡路里計算器。 <https://goo.gl/ZBA2HJ> 。
- PACE活力計畫「學生健康體位網」。 http://pace.cybers.tw/ym_index.htm 。
- 中華民國定向越野協會。沿徑定向。取自 <http://www.ctoa.tw/index.php?page=trail> 。
- 學生健康自主管理網站。 <http://action.cybers.tw> 。
- 教育部體育署體適能網站。 <http://www.fitness.org.tw> 。
- YouTube影片頻道「進擊的巨人-泰國健康減肥篇」。取自 <https://youtu.be/wQ664jIYZLQ> 。
- YouTube影片頻道「十八銅人健康教室」第五集『肥胖』。取自 <https://youtu.be/ikD1IQYag-4> 。
- 衛生福利部國民健康署肥胖防治網。國民飲食指標。取自 <https://goo.gl/TWTJPd> 。
- 衛生福利部國民健康署肥胖防治網。認識健康體能。取自 <https://goo.gl/yCVLY7> 。
- 普通高級中學課程健康與護理學科中心教學資源。健康自我管理。取自 <http://health-nursing.lygsh.ilc.edu.tw/th1-1.htm> 。

(本手冊內照片與圖片由田珮甄老師提供)