

生活技能 融入健康體位教學

健康體位特攻隊

國小版 / 學生手冊



學校名稱：_____

班級：_____年_____班 座號：_____

學生姓名：_____



序

世界衛生組織倡議，推動以技能為基礎的健康教育（Skills-based health education）是促進學童與教職員健康的有效策略。生活技能的定義為「使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出」。

為落實校園健康促進工作，衛生福利部（前行政院衛生署）及教育部前於 2006 年共同出版「生活技能在健康教學上的應用」，透過加強生活技能方面的教學，統合健康促進學校計畫推動，使國小及國中學生面對不同生活情境，能採取及時而適切的處置，逐步養成健康生活的能力。

為強化推動健康體位的生活技能教學，以及推動國小、國中及高中職學生的健康體位管理，於 2017 年至 2018 年衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署再邀集專家學者及健康教育專業師資群，針對這三階段的年齡層分別設計以生活技能為核心之健康體位教學模組，規劃健康飲食、身體活動及健康體位三大面向的教學單元，提供課程教案及教材資源，以作為教師進行教學的參考。除此之外，在此模組中亦特別規劃了健康體位相關活動，配合生活技能課程的教學，協助學校營造有益健康體位管理的整體氛圍，建立支持性的環境。

學生是國家重要的資產，確保每位學生能健康快樂的學習與成長，是每一位國人的責任。衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署將持續合作，結合健康促進學校的推展，將生活技能融入健康體位之教材模組推廣至全國各級學校，期盼透過實施此教材模組及健康促進的活動，提供指引和資源，與地方政府及學校共同協力培養學生的健康素養，幫助學生認識健康體位的教育、推廣動態生活及健康的飲食習慣；建構一個支持性的校園環境，提供兒童青少年一個健康的成長環境；使其有足夠的能力落實健康生活型態，維持健康體位以促進健康。

衛生福利部國民健康署署長

2018 年 11 月



序

促進孩童健康一直是世界衛生組織重要目標，教育部與衛生福利部（前行政院衛生署）於 2002 年開始，合力推動「健康促進學校計畫」，將健康體位列為補助各學制推動健康促進學校計畫的必選議題，至目前全國國小與高中職學校，皆加入推動健康促進學校計畫。教育部國民及學前教育署在健康促進學校計畫推展過程，透過政府各單位合作推動、專家學者輔導網絡、學校教學與家長推動，由健康教學的改變，將健康融入日常生活中建立學童良好生活型態。而生活技能教學除了與十二年國教接軌，更以強化學校整合健康教育教學與學校活動效能，增進學生健康生活技能與健康素養。

教師的角色與功能已不能再如過去般，僅僅是提供訊息者及指導者，其必須轉換成提供服務者、參與者，亦是一個能力的引發者。衛生福利部國民健康署今發展以生活技能為核心之健康體位教學教材，結合健康促進學校健康體位議題，針對國小、國中及高中職三階段學生，編製「生活技能融入健康體位教學教材」，此分階段教材工具，可以幫助教學現場老師直接應用於課程教學中，期透過學校教學及活動的推展，使學生能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力，有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，落實健康行為。

促進孩童健康是世界衛生組織重要的目標，感謝衛生福利部國民健康署一直以實際行動持續支持建塑學童健康環境，以結盟中央、地方與學校體系共同推動健康政策，感謝國立交通大學牛玉珍助理教授，集結各方師資依不同學制對象編列本教材，期望在各界的努力與合作下，讓我們的學童能在更多元輕鬆的學習課程中，將健康素養及技能融入內化，進而落實於日常生活，讓健康身體成為學童學習成長的基石。

教育部國民及學前教育署代理署長 許麗娟

2018 年 11 月



用心讓健康茁壯

兒童與青少年體重過重及肥胖是國內外皆重視的健康問題，肥胖將增加成年後相關慢性疾病的罹患率與死亡率，因此，透過健康教育科目的教學，將生活技能融入健康體位的教學歷程，讓學生建立足夠的能力，在面對相關問題時，能做合適的決定，產生真正的健康行動，落實健康的生活型態。

生活技能融入健康體位教材模組主要依據十二年國民基本教育之核心素養為規劃內涵，其中，在自主行動面向的項目，學得系統思考與解決問題的素養，配合健康與體育領域課綱及其於各階段的教學，以生活技能為教學策略，營造自動改變的歷程，引發學生參與學習的動機及建立價值觀；設計與生活經驗相連結之教學活動，呼應學生生活情境，強調問題解決；塑造學習者自身成功的經驗，經由示範、演練、修正等學習歷程，使學生學習解決自己健康問題的能力，建立健康體位相關的生活型態。

此教材模組針對國小、國中及高中職三階段的年齡層分別設計之，內容包括教學手冊、教學投影片及學生手冊。依據健康與體育領域學習重點，生活技能融入之學習目標，建立飲食、運動及健康體位三大面向的教學單元。除此之外，特別設計了相連結的活動，配合教師在使用此教材的過程中，幫助學校營造有益健康體位相關的整體氛圍。

感謝本團隊協助編輯，更感謝所有試教老師到校教學及提供教材使用後的建議事項，作為滾動式編修教材最重要的參考依據。期望透過此生活技能融入健康體位之教材模組，幫助現場健康教育老師應用在實際的教學中，建立學生的健康素養，使其有能力落實健康體位相關的各項行為，促進其健康。

國立交通大學衛生保健組助理教授 牛玉珍 謹誌

2018 年 11 月

【健康的叮嚀】

親愛的小朋友：

要健康、快樂長大，要如何吃？如何動？如何維持健康體位？邀請各位小朋友參加「**健康體位特攻隊**」的學習行列，透過課程引導，認識健康的體型觀念、建立均衡飲食、規律身體活動的健康生活型態，讓我們一起邁向健康體位目標，健康、快樂長大！

請各位小朋友善用這本學生手冊，閱讀豐富健康訊息，帶領你思考與學習，其內容有什麼呢？它包括：

【壹】健康體位百寶箱：

透過「健康想一想」引導你思考對健康體位的想法，以「健康小學堂」說明重要的健康體位觀念，讓你可以獲得促進健康體位的重要知識：

- 一、 好體位-健康體型觀念與生活型態
- 二、 健康吃-均衡飲食習慣
- 三、 快樂動-規律身體活動

【貳】健康體位生活家

以生活情境的引導與說明，讓你學習如何運用重要的生活技能，在日常生活中因應健康的需求，以改善與維持健康體位，促進健康。

【參】健康體位練功坊

配合「**健康體位特攻隊**」主題課程所需要完成的學習單，讓你可以課室中與同學們討論研究，以及課後個人完成作業，達成健康體位學習的目的。



目錄

生活技能 融入健康體位教學

健康體位特攻隊

國小版

05 壹、健康體位百寶箱

- 05 一、好體位—健康體型觀念與生活型態
 - 05 (一)健康想一想(1)—想要「好」身材
 - 06 (二)健康小學堂(1)
 - 06 1-1 「瘦」不了的美麗！-健康體型觀
 - 06 1-2 健康量一量！-健康體位
 - 07 1-3 過胖過瘦都不好—體位對健康的影響
 - 07 1-4 如何讓體位更健康—均衡飲食與規律運動
- 09 二、健康吃—均衡飲食習慣
 - 09 (一)健康想一想(2)—飲食停看聽
 - 10 (二)健康小學堂(2)
 - 10 2-1 每日飲食建議量
 - 10 2-2 健康飲食原則
 - 11 2-3 飲食紅黃綠燈
 - 11 2-4 「我的餐盤」教你吃
- 12 三、快樂動—規律身體活動
 - 12 (一)健康想一想(3)—你有「動一動」嗎
 - 12 (二)健康小學堂(3)
 - 12 3-1 動動ABC-提升身體活動的行動力
 - 13 3-2 「動」出健康與快樂
 - 13 3-3 身體活動大進擊
 - 15 3-4 動態生活行動家



目錄

生活技能 融入健康體位教學

健康體位特攻隊

國小版

16 貳、健康體位生活家

- 16 【生活技能(一)】健康我最行 -自我覺察
- 18 【生活技能(二)】飲食，行不行-作決定
- 20 【生活技能(三)】飲食，沒問題-問題解決
- 22 【生活技能(四)】身體活動「心」方向-目標設定
- 25 【生活技能(五)】身體動起來、健康動起來
——自我監督管理設定

26 參、健康體位練功坊

- 26 【單元一】：前進健康體位
 - 26 學習單1-2-1 我的健康體位-自我覺察
 - 27 學習單1-2-2 健康觀測站-自我覺察
- 28 【單元二】：少油少糖增健康
 - 28 學習單2-2-1 健康飲食，我決定-做決定
 - 29 學習單2-2-2 健康飲食，全紀錄-做決定
 - 30 學習單2-2-3 健康飲食，我做到-問題解決
- 31 【單元三】：身體動動ABC
 - 31 學習單3-2-1 「身體活力再升級-目標設定」
 - 32 學習單3-2-2 「身體活力我最讚-自我監督管理」



【壹、健康體位百寶箱】

一、好體位-健康體型觀念與生活型態



健康想一想(1)：想要「好」身材

曉莉的姐姐喜歡看偶像劇，她很羨慕女主角窈窕的身材，常常喊著要減肥，也會告訴曉莉胖不好看，要她跟著一起減。但是曉莉覺得自己的身材還好…



與自己身體的對話

1. 你覺得什麼樣的身材才是「好」身材？

2. 你對自己的身材體型看法如何？感到滿意嗎？

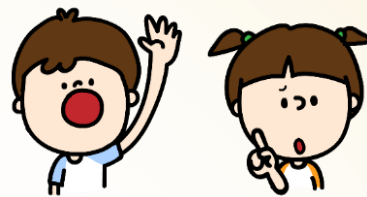
3. 你的家人或朋友對自己的身材體型看法又如何？



你想知道有關體型更多的資訊，
趕快看看後面「健康小學堂」的說明。



健康小學堂(1)



1-1 「瘦」不了的美麗！-健康體型觀

媒體告訴大家俊男美女的體型通常是男生強壯、女生纖細才是好的、美麗的，但是想一想這些標準是真的嗎？如果過度減肥可能會造成身體健康的傷害，還有不滿意、不喜歡自己的自卑心理。每個人符合健康的體型及體重並不相同，要學習接受自己的體型，要喜歡自己，不要因為別人的眼光而自卑或受影響。

1-2 健康量一量！-健康體位

我們可以根據身高與體重來了解符合自己的健康體位：

(1)體位計算與評估



：利用身體質量指數（Body Mass Index, BMI）計算？

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$



：算完之後還需要根據衛生福利部所訂出「青少年健康體位表」來查詢自己的體位狀況：

男性					女性			
年紀	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1

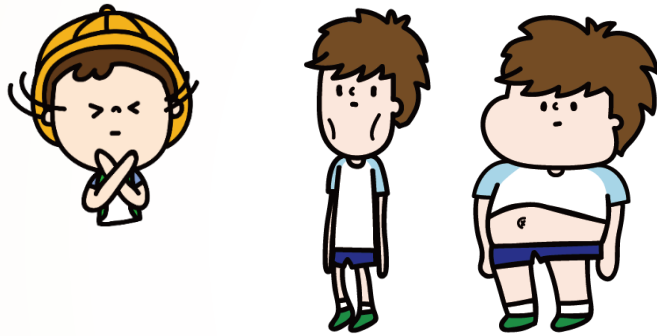
1-3 過胖過瘦都不好—體位對健康的影響

● 體重過輕

若飲食不均衡造成的體重過輕，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，也可能影響智能發展與學習表現。

● 體重過重或肥胖

小時候胖，長大後還是胖的比例很高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率，也容易受到同伴嘲笑與排擠，造成缺乏自信，甚至導致憂鬱等心理問題產生。

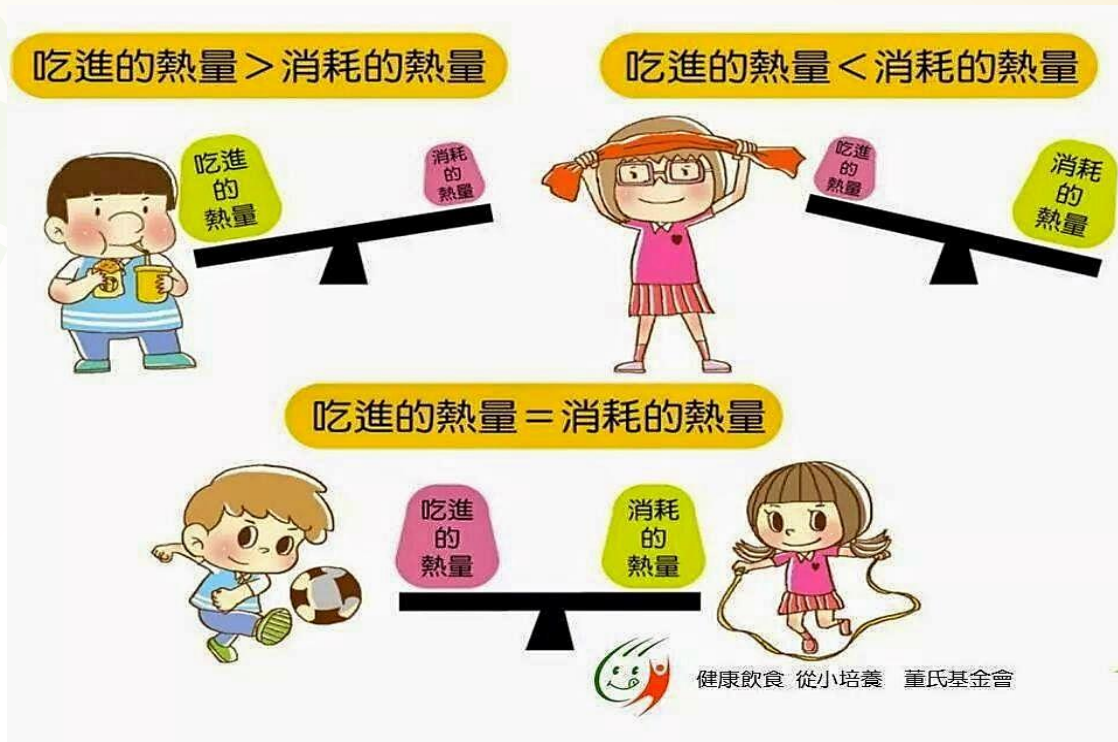


1-4 如何讓體位更健康—均衡飲食與規律運動



飲食可以獲得熱量，運動會消耗熱量

- 每天吃進的熱量超過消耗的熱量→體重就會慢慢增加。
- 每天吃進的熱量低於消耗的熱量→體重就會慢慢的減少。
- 兩者之間保持平衡→才能維持理想的體位。



若 BMI 值是屬於過重、肥胖或過輕的人，可以適當的減少或增加每日攝取的熱量，但不是只吃一點點或吃太多的食物，因為你們仍在發育、長高的時期，吃太多或太少會導致營養不足，反而使身體更不健康。



均衡飲食與規律運動可以讓你體位更健康：

- 拒絕高油脂、高糖分的食物

X 油炸食品(如：炸雞、薯條……)

X 含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂……)

X 零食(如：糖果、餅乾、……)

- **✓** 天天吃蔬菜、水果
- **✓** 常常喝白開水
- **✓** 每天戶外身體活動

二、健康吃—均衡飲食習慣



健康想一想(2)：飲食停看聽

👂 放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃…

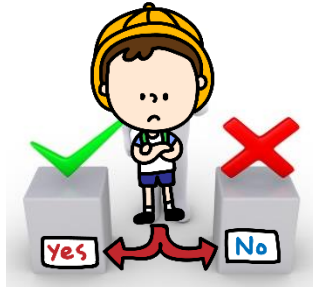
A. 可樂、漢堡



B. 鮮奶、全麥麵包



C. 冰淇淋、蛋糕



👂 你會如何吃什麼？

你決定選擇：☐A ☐B ☐C ☐其他：_____



為什麼：_____



你覺得這是好的決定嗎：_____



你想做出健康的飲食決定嗎？趕快看看後面「健康吃」的介紹吧！



健康小學堂(2)

2-1 每日飲食建議量



：要怎麼吃，才可以均衡又健康？



：要符合3-6年級學生每日飲食建議量，就能活力充沛、頭好壯壯。



2-2 健康飲食原則



：要每天這樣吃好像不容易做到耶？



：只要你願意可以從最基本的健康飲食開始做起



2-3 飲食紅黃綠燈



：這裡面的食物怎麼沒有我喜歡吃的熱狗、薯條呢？



：因為有些食物和飲料是高糖高油高鹽，會造成肥胖或是健康影響，是不建議多吃的。



2-4 「我的餐盤」教你吃



：噯呀~要記住各種食物還有份量，好麻煩喔….



：運用「我的餐盤」圖像和口訣，每天早晚一杯奶；每餐水果拳頭大；菜比水果多一點；飯跟蔬菜一樣多；豆魚蛋肉一掌心；堅果種子一茶匙，讓你輕鬆吃得均衡、吃出健康。





三、快樂動—規律身體活動



健康想一想(3)：你有動一動嗎？

各位小朋友~放假的時候你都在做什麼？看書、寫字、玩電腦，有沒有到戶外活動、運動呢？



阿寶：我平常喜歡看電視，假日的時候沒有想要去戶外活動。



曉莉：我喜歡運動，假日很想去戶外活動，但是要去上才藝班沒有時間。



大偉：無論是假日還是平時上課日，我能一直都保持每天規律的身體活動，已經有一段時間了。

身體動起來—

(1)請問你的情況和_____ (誰?)比較類似。

(2)寫下你最常做的身體活動或運動有哪些？

(3)當你身體活動或運動後有什麼感覺？



健康小學堂(3)

3-1 動動 ABC-提升身體活動的行動力

1. 第一個「動」字代表身體活動

規律的身體活動可以保持適當的體重，還可以幫助成長、促進健康。



2. 第二個「動」字代表行動，克服困難(例如：時間不夠、不想運動等)，設定適合的目標，逐步地達成規律身體活動的健康目標，以增加自己行動的自信心與成就感。
3. ABC 則分別代表個人從事身體活動的不同行動狀況：



阿寶屬於「行動 A」：代表到目前為止還沒打算要規律地進行身體活動。



曉莉屬於「行動 B」：有想要身體活動，但因為阻礙而無法進行，造成身體活動量還不夠。



大偉屬於「行動 C」：維持每天規律的身體活動一段時間了。

3-2 「動」出健康與快樂

- (1) 促進生長、發育、長高
- (2) 消耗熱量、維持健康體位
- (3) 提升心肺功能增進健康
- (4) 學習力提高變聰明
- (5) 心情愉快好快樂

3-3 身體活動大進擊

(1)每天活躍生活 60 分鐘(1 小時)以上、420 分鐘以上增活力：

- 每天要有中等費力(參考身體活動強度與類型說明)的身體活動 60 分鐘以上，每週至少 420 分鐘以上
 - 每天至少達 60 分鐘(1 小時)以上，每周累積 420 分鐘以上。
 - 但每次至少須要持續活動 10 分鐘以上。
 - 不太費力的活動只能維持身體的基本功能，要藉由活動來促進身體的發育及成長，至少得達到中等費力的強度。

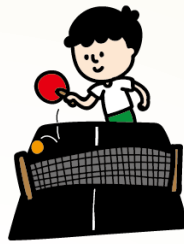
(2)身體活動強度與類型說明

【中等費力的活動】

- 這些活動會讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。
- 中等費力的身體活動是跟快走差不多強度的活動。



羽球



桌球



網球雙打



棒球



一般速度游泳



拿有點重的東西



搬移教室桌椅

如：打球(如棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球雙打)、下山健走、用一般速度游泳、用一般速度騎腳踏車、下樓梯、舞蹈(如健身操、迪斯科、嘻哈舞、芭蕾舞、土風舞、民族舞蹈，不含慢舞)、一般速度溜冰、玩滑板、吊單槓、扯鈴、玩飛盤、拿有點重的東西走路(4.5~9 公斤，如背重的書包；拿二包 A4 的紙、2~4 瓶 2 公升的寶特瓶飲料、一箱 24 瓶易開罐飲料、二瓶家庭號鮮奶)、或者費力的打掃工作(搬移教室桌椅、用手擦地、清洗窗戶)。

【費力的身體活動】

- 這些活動會讓你的身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。
- 費力的身體活動是跟慢跑差不多強度的活動。



籃球



快速游泳



快速騎腳踏車



上山爬坡



上樓梯

如：跑步、打球(如籃球、足球、網球單打)、持續來回不停的游泳(不含慢游、玩水、泡水)、來回快速溜冰、跳繩、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈／街舞、快速騎腳踏車、搬運大於 10 公斤的重物(例如排骨便當 20 個、珍珠奶茶 700cc 裝 15 杯)、柔道、跆拳道、攀岩

3-4 動態生活行動家

增加身體活動量，健康就會多一點，如何在日常生活中增加活動量的小秘訣：

	多參與一些學校動態的課外活動，如：游泳社、健身社、各類球類社團或舞蹈班等。	
	多爭取機會與同學或朋友遊戲或運動，例如：下課時，與同學打羽毛球、籃球、乒乓球、踢足球、跳繩、踢毽子等。	
	多爭取機會外出散步或玩耍。例如：晚飯後，帶小狗到公園散步。	
	多爭取機會走路，少坐車。例如：早半小時起床，以步行代替坐車上學。	
		多利用樓梯，少坐電梯。例如：放學後，爬樓梯上樓。



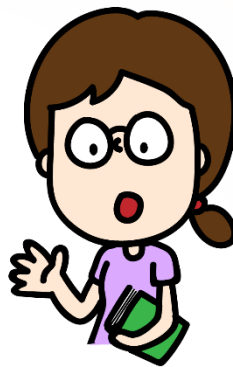
【貳、健康體位生活家】

【生活技能(一)】健康我最行-自我覺察

學生：我要如何
知道自己的生
活習慣好不好
呢？



老師：我們可以透
過「自我覺察」技
能了解自己的健康
習慣，從以下的舉
例說明，大家一起
來學習。



老師上課的時候給我們檢核了自己的生活習慣，我的結果是這樣的…

「健康」與「生活習慣」是息息相關的喔！快來檢查看看自己的生活習慣吧！

以下各題，若答「是」，請在 ☐ 打 ☒

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. 很少喝牛奶 | ☐ 7. 壓力大的時候，會想要大吃大喝 |
| ☒ 2. 喜歡吃炸雞、薯條 | ☒ 8. 常常熬夜晚睡覺 |
| ☒ 3. 喜歡喝汽水、紅茶等甜甜的飲料 | ☒ 9. 邊看電視邊吃飯 |
| ☒ 4. 吃飯吃得比別人快 | ☒ 10. 不喜歡走路 |
| ☐ 5. 經常不吃早餐 | ☒ 11. 放假時喜歡待在家裏打電動或玩電腦 |
| ☒ 6. 不喜歡的菜不吃 | ☒ 12. 不喜歡參加運動相關課程 |

- 1-3題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「食物選擇錯誤」
- 4-6題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「飲食習慣不當」
- 7-9題共有 2 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「生活習慣不良」
- 10-12題共有 3 個 ☒，如果有2個 ☒ 以上，你可能「不愛運動」

有好多我都
沒有做到~

【內容一、我現在是怎麼想的？】

天阿，原來我有好多不健康的習慣耶
~，那我要怎麼辦阿？

天阿，原來我有
好多不健康的
習慣耶~



【內容二、這個想法，讓我產生什麼情緒？】很擔心自己的身體狀況會變差

會不會變
胖、體力變差
跑不動？



【內容三、這個想法，我覺得我應該做什麼？】今天終於知道自己做得不夠好的健康行為有哪些？為了健康我應該要開始改變了！

我想要開始
改變！



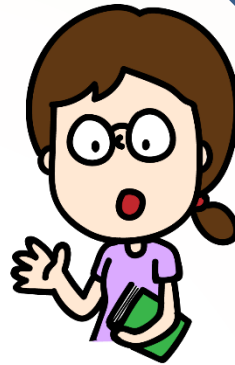


【生活技能(二)】飲食，行不行-作決定

學生：放學的時候，想去買點心吃，那要如何選擇呢？



老師：我們依據「做決定」技能的步驟，來決定最符合自己期待的健康飲食。從以下的舉例說明，大家一起來學習。



放學的時候，肚子餓的小祥經過雞排店...

雞排好香喔~
好想買來吃~



步驟一：先確定必須做決定

這時候小祥想到健康老師上課講的...

老師說雞排吃太多不好欸，那我的選擇是...？

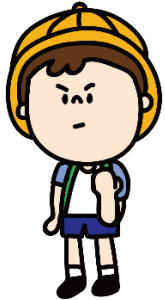


步驟二：列出所有可能的選擇。

這時候，小祥心中出現了許多選項...

- 不管了，肚子餓就是要吃！
- 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~
- 為了健康，我不要吃雞排！

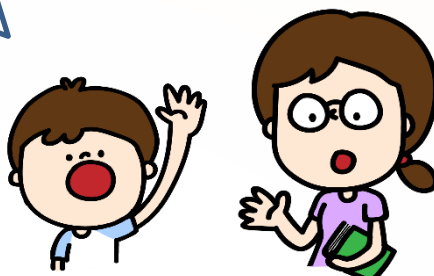


步驟三：列出所有選擇的優缺點。 接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點…	不管了，肚子餓就是要吃！ 優：能馬上填飽肚子 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~ 優：能夠享受美食又可以維持身材 為了健康，我不要吃雞排！ 優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了... 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望
步驟四：做出決定。 這時小祥做下決定了！	我決定這次不要吃雞排！ 要趕快回家吃媽媽準備的營養晚餐！ 
步驟五：評價決定：這是一個好的決定嗎？ 小祥開始思考這是不是一個好的決定…	雖然沒有吃到雞排感覺很可惜，而且會肚子餓，但回家的時候，媽媽已經準備好營養又豐盛的晚餐，讓我可以均衡飲食，所以我覺得這是目前最好的決定！ 



【生活技能(三)】飲食，沒問題-問題解決

學生：當我發現自己有不健康的飲食習慣問題，那要如何改進呢？



老師：這時候可以依據「問題解決」技能的步驟，來尋求有效方法來解決飲食問題，改善健康習慣。從以下的舉例說明，大家一起來學習。

【步驟一、確定問題所在】 小美上學前都要到超商買添加糖飲料到學校喝…	同學問小美：「為何每天都喝一杯添加糖飲料？為何不喝水？」… 				
【步驟二、分析形成這個問題的原因】 小美開始思考原因…	因為飲料甜甜冰冰很好喝… 				
【步驟三、找出解決問題的方案】 小美想到 2 種解決方法！ 	● 請家人幫忙 DIY 自製健康不添加糖或減糖的飲料 ● 自己帶水壺到學校，口渴可以裝學校飲水機的白開水喝 				
【步驟四、分析各個解決方案的阻力和助力】 接著思考這 2 個方法的阻力以及助力 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="735 1697 847 1809">請家人自製飲料</td> <td data-bbox="874 1697 1369 1809"> 助力：爸媽很關心我的健康應該願意 阻力：要麻煩家人早起準備 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="735 1861 847 1973">自己帶水壺到學校</td> <td data-bbox="874 1861 1369 1973"> 助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便 阻力：白開水不好喝 </td> </tr> </table> 	請家人自製飲料	助力：爸媽很關心我的健康應該願意 阻力：要麻煩家人早起準備	自己帶水壺到學校	助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便 阻力：白開水不好喝
請家人自製飲料	助力：爸媽很關心我的健康應該願意 阻力：要麻煩家人早起準備				
自己帶水壺到學校	助力：不會很麻煩，家人可以提醒我帶，學校飲水機很方便 阻力：白開水不好喝				

【步驟五、選擇可行的方法做做看】

小美藉由以上分析，先選擇…

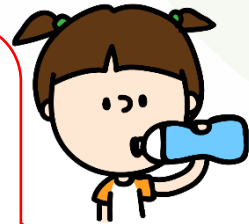
根據上面的分析，我覺得自己帶水壺到學校是比較可以做到的



【步驟六、執行後檢討評估】

一週後，小美再次檢視自己的問題是否有改善，執行上是否遇到困難…

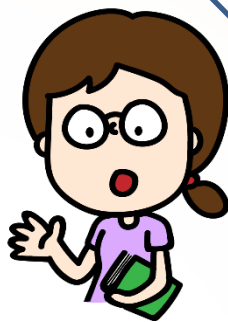
這一個禮拜都有在學校喝白開水，幾乎沒有喝飲料，只有一天忘了帶水壺，慢慢習慣喝白開水，也不會覺得難喝





【生活技能(四)】身體活動「心」方向-目標設定

學生：我想要做到規律身體活動，但經常是做不到的，是不是我設定的目標太難達成呢？



老師：我們要根据自己條件來設定可以成功達成健康行為目標，從以下的舉例說明，大家一起來學習「目標設定」技能的要素。

A：雖然我目前的體型是在正常的範圍之內，不過我很少運動，所以還是來設定目標來讓自己有規律運動的習慣！



我想要規律運動！

B：「太好了，這樣就可以用老師介紹的目標設定了！」

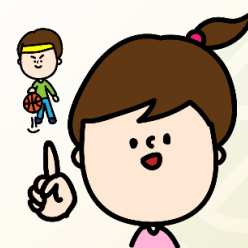


具體易懂
可測量的
可達成的
實際可行的
有時間期限

要素一、具體易懂

A：像你蠻喜歡打球，講出「打球」就會比「運動」還要更具體。

x 「我想要規律運動」
o 「我規律運動的項目是打球」



要素二、可測量的

B：這個我知道！要再加上打球的時間，讓自己可以檢核是否達成！



x「我要規律運動」
o「我要每天運動 30 分鐘」

要素三、可達成的

A：不過，還是建議你在設定目標時要注意自己是否能做到，當設定一個達不成的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望後放棄！



x「我要每天運動 30 分鐘」
o「我要每週三次運動 30 分鐘」

要素四、實際可行的

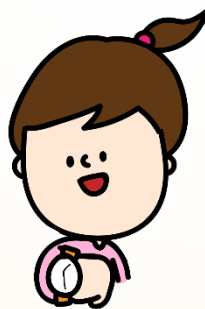
B：其實這一項跟上一項很像欸，如果我一開始就設定要跑操場 30 圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點挑戰就好！



x「每天跑 30 圈操場」
o「每週三次放學後打球 30 分鐘」

要素五、有時間期限

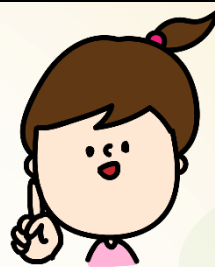
A：還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！
如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早就沒有動力再完成。



x「每週三次放學後打球 30 分鐘」
o「我想要在一個月內每週三次放學後打球 30 分鐘」



B：唉！！我發現在一開始的目標中再多考慮五個元素就變成具體好操作的目標了耶！之後可以把這技能運用在好多地方~



當目標愈具體完整，我就更有把握可以做到！

x「我要規律運動」

o「我想要在一個月內每週三次透過打球 30 分鐘來規律運動！」

【生活技能(五)】身體動起來、健康動起來-自我監督管理設定

學生：我已經開始有每天做到健康的身體活動，那要如何可以持續地維持呢？



老師：很棒喔，已經開始每天有身體活動了，那我們從以下的舉例說明，學習運用「自我監督管理」技能步驟，成為持續維持身體活動的健康行動者。

【步驟一、選擇一項待改進的習慣】

經過測量後，了解自己是健康體位，但又發現自己的運動習慣不是很好，所以想要為了健康來改變生活方式。



我想要改變沒有持續的身體活動習慣！

【步驟二、訂定改變的目標】

根據「目標設定」列出具體的目標。



我想要在一個月內每週三次透過打球 30 分鐘來規律運動！

【步驟三、擬訂執行計畫及獎勵方式】

更具體地說明自己的計畫，並再次激勵自己。



那就每週一、三、五放學後揪同學來打球。如果我可以達成，代表我克服了一直以來的懶惰，正朝著更美好的自己邁

【步驟四、簽訂契約】

將此計畫寫下來，貼在書桌、壓在學校桌墊下。



【步驟五、確實執行並填寫紀錄卡】

按照計畫逐一完成自己的目標。

我一定會成功！





【參、健康體位練功坊】

【單元一】：前進健康體位

學習單 1-2-1

我的健康體位-自我覺察

體重(公斤)

身高(公尺)×身高(公尺)

1. 動手算-自己的身體質量指數(BMI)

我的性別：_____ 我的年齡：_____

我目前的體重：_____公斤

我的身高：_____公分=_____公尺

我的身體質量指數(BMI)=_____

我屬於_____體位

※可以上網到「學生健康自主管理網站」<http://action.cybers.tw/> 輸入身高、體重，進行 BMI 的檢測分析。

2. 小朋友，了解自己的體位以後，請想一想。

(1)當我還沒有計算BMI是多少的時候，我覺得自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(2)當我計算我的BMI數值之後，我知道自己的身材如何？

☐很胖 ☐有點胖 ☐剛剛好 ☐有點瘦 ☐很瘦

(3)你在(1)、(2)回答，有沒有不一樣？_____

(4)現在請你說說看，你對自己的身材體型的看法是什麼？

學習單 1-2-2

健康觀測站-自我覺察

檢核自己的健康習慣…	經常做到 😊	偶爾做到 😐	很少做到 ☹️
一、不吃油炸食品(如：炸雞、薯條……)	😊	😐	☹️
二、不喝含糖飲料(如：含糖奶茶、可樂……)	😊	😐	☹️
三、不吃零食(如：糖果、餅乾、……)	😊	😐	☹️
四、天天吃蔬菜、水果	😊	😐	☹️
五、每天有喝 1.5-2 杯乳品及 1 湯匙堅果	😊	😐	☹️
六、常常喝白開水	😊	😐	☹️
七、每天到戶外身體活動或運動	😊	😐	☹️
💡 了解自己的健康習慣以後，我覺得我應該做什麼？			

【親子健康互動區】

專家指出：小朋友常喝含糖飲料，不僅容易喝下多餘糖分熱量及各種添加物，喝的越多生長激素分泌就越不足，會影響身高發育，提醒家長應避免提供含糖飲料給孩子。請家長與小朋友共同完成拒絕含糖飲料的健康約定：



健康約定

● 我可以做：_____ (家長簽名)

● 我可以做：_____ (小朋友簽名)



【單元二】：少油少糖增健康

學習單 2-2-1

健康飲食，我決定-做決定



阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃…



曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝…

1. 要做的決定是什麼…	☐ 阿寶 ☐ 曉莉		
2. 可能的決定有哪些？	決定(1)	決定(2)	決定(3)
3. 這個決定優點有哪些…			
4. 做出決定	討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的決定嗎？	這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

學習單 2-2-2

健康飲食，全紀錄(1) - 做決定

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 選擇的理由
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	☐ 不去買，口渴喝白開水 ☐ 一起去買，飲料好喝解渴 ☐ 如果有零用錢才去買 ☐ 其他：	
好朋友請我吃糖果、零食。	☐ 跟他說自己不想吃 ☐ 接受和朋友一起吃 ☐ 先收下，再看看要不要吃 ☐ 其他：	
昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	☐ 改買沒有油炸的便當 ☐ 如果炸雞腿好吃，我就吃 ☐ 自己不胖所以吃沒關係 ☐ 其他：	

健康飲食，全紀錄(2) - 做決定

請選擇一天上課日，一天假日

有做到健康飲食習慣的選擇圈選「0」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月 日	月 日
	星期	星期
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和二個拳頭大的水果	0 X	0 X
2. 每日兩份乳品類	0 X	0 X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	0 X	0 X

【親子健康互動區】

家長看了小朋友健康飲食選擇的紀錄，請寫上給小朋友鼓勵的話：

家長簽名：



學習單 2-2-3

健康飲食，我做到-問題解決

(1) 回想昨天晚餐吃的食物的內容：

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量：

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

一天中是否喝到2杯奶？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

堅果種子是否吃到一茶匙？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

豆魚蛋肉是否吃到一掌心？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？☐有 ☐適量
☐過多 ☐沒有(不足)

我的飲食問題是

我的飲食問題的原因是

我找到的解決問題方法

【親子健康互動區】

家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：

【單元三】：身體動動 ABC

學習單 3-2-1

身體活力再升級-目標設定



思考自己的「身體活動目標是什麼？」寫在以下學習單內：

●我做到規律身體活動情形是…	☐沒有意願做 ☐有意願但還沒有做到 ☐已經持續做了一段時間
●我設定的規律身體活動的目標是…	我_____ (姓名) 從_____開始到_____時候(日期) 我要做到_____ _____ _____ (行動)
●我的目標是否符合…	☐具體易懂 ☐可測量的 ☐可達成的 ☐實際可行的 ☐時間期限  1. 具體易懂 2. 可測量的 3. 可達成的 4. 具有實際性 5. 有時間期限 <i>Sign</i>



學習單 3-2-2

身體活力我最讚-自我監督管理

我身體活動宣言

健康目標：每天進行中等費力以上身體活動運動 60 分鐘

- 我要達成規律身體活動目標的行動是什麼…
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼…



2 星期的行動紀錄(做到打✓；沒做到打 X)並自我反省…

日期	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()
是否做到							
日期	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()	月 日 星期()
是否做到							

● 我覺得我的表現如何？☐很棒 ☐不錯 ☐還要加油

寫下自我鼓勵的話：_____



【親子健康互動區】家長觀察小朋友身體活動的情形，
請您為他鼓勵、加油和協助：

生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊

國小版 / 學生手冊 共識團隊

指導委員：王英偉 衛生福利部 國民健康署署長

總編輯：牛玉珍 國立交通大學衛生保健組助理教授

編輯委員

顧問：劉潔心 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

委員：巫偉鈴 臺中市忠明國小教師

吳欣怡 新竹市建功國民小學護理師

張晏蓉 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

黃瀚揚 新北市立光榮國中體育教師

廖梨伶 義守大學健康管理學系副教授

賴苡汝 義守大學營養學系助理教授

龍芝寧 新北市立積穗國中補校主任

（以上按姓氏筆畫一一排序）

美術編輯：許桓真

封面設計：群翊數位印刷有限公司

特別致謝：新北市政府、彰化縣政府、嘉義縣政府

新北市新莊區新泰國民小學、新北市汐止區北港國民小學

彰化縣二林國民小學、彰化縣立管嶼國民小學

嘉義縣大同國民小學、嘉義縣水上鄉大崙國民小學

書 名：生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊【國小版學生手冊】

出版機關：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

地 址：10341臺北市大同區塔城街36號

網 址：<https://www.hpa.gov.tw>

電 話：（02）2522-0888

發行人：王英偉 署長

著 者：衛生福利部國民健康署、教育部國民及學前教育署

編輯委員：劉潔心、牛玉珍、巫偉鈴、吳欣怡、張晏蓉、黃瀚揚、廖梨伶、
賴苡汝、龍芝寧

編 審：游麗惠、王怡人、林莉茹、林真夙、張瓊丹、林恆成

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國107年11月

工 本 費：新臺幣 35 元

I S B N：978-986-05-7489-0（平裝）

G P N：1010702096

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

說 明：「生活技能融入健康體位教學 健康體位特攻隊【國小版學生手冊】」係由衛生福利部國民健康署委託國立交通大學執行。本書保留所有權力，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署（電話：02 2522-0888）

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.（TEL：886-2-2522-0888）

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



教育部國民及學前教育署

ISBN : 978-986-05-7489-0

00035



9 789860 574890 定價NT\$35元

GPN : 1010702096

本經費來自菸品健康福利捐 廣告