

單元七 高矮肥瘦一家親

“設計理念——為何要教導學生關於能量的平衡、體重與體型的問題呢？”

從促進身體健康的角度看，能量的「攝取」和「消耗」直接影響孩子的體重和成長，孩子須學習以均衡飲食和適量運動來平衡兩者，以滿足身體和成長所需，同時避免超重和過瘦。從促進心理和社交健康的角度看，人對自己的批評有時候比來自他人的批評還要嚴厲，當批評是對於那些不容易改變甚至不能改變的成長特徵，就更易變得主觀或帶有偏見。除了個人觀念，兒童還受到朋輩和社會風氣影響，對於何謂理想的體型可能會感到模糊，甚至有偏差的判斷。部分兒童和青少年對自己的體重缺乏準確認知，即使體重正常也以為自己超重，尤其是女生。相反，有些體重正常的學生或會誤以為自己過瘦。

正常體重的判斷有客觀的醫學標準，我們採取香港中文大學兒科學系梁淑芳教授（1995）編製之《兒童生長與營養評鑑指南》，按兒童的性別和身高，將兒童體重歸類為超重（包括肥胖）、適中和消瘦。我們希望兒童和青少年掌握評估自身體重的正確標準，學習以均衡飲食和多做運動來控制體重，避免採取有風險的體重控制方法，損害健康。

本課提供四個兒童面對體重和體型問題的個案，供學生進行討論，從中認識自己和接納他人。教師也可令學生明白人的內在價值比身體特徵重要得多，也豐富得多，而社會對美麗和形象的看法亦會隨時代轉變，人不必過分追求外在美而忽略內在品格的塑造。兒童只要學會維持理想體重和健康生活的基本知識，便有空閒去追求生命裡各種更高的價值和美善了。



活動介紹

「孩子心中事」：以小組討論和匯報形式，分析四個案主所面對有關體型和形象的迷思，嘗試以健康的角度和價值觀向案主給予建議。



課時：
80分鐘
(兩節課)

關鍵辭彙

- 健康及營養：體重、體型、能量
- 價值觀及態度：接納、愛護別人、尊重
- 共通能力：自我管理

預期學習成果

- 學習能量的單位、攝取來源和消耗方式。
- 認識能量的平衡與體重的關係。
- 知道均衡飲食和適量運動是控制體重的理想方法。
- 藉個案分析培養正面的自我形象，尊重他人。



建議級別

小三至小五



形式

常識科、成長教育

教材預備

簡報、工作紙

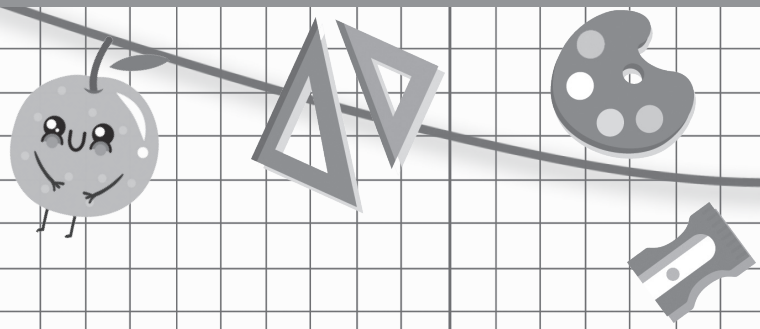
附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「孩子心中事」工作紙
- 四、簡報講義



教學活動綜覽

第一節	一、熱身討論	沒電的時候	5分鐘
	二、營養知識學習	能量知多少？	25分鐘
	三、應用	健康的體重控制	10分鐘
第二節	四、小組討論	孩子心中事	30分鐘
	五、總結	高矮肥瘦一家親	10分鐘



一、熱身討論：沒電的時候



教師請學生舉出日常生活需要用電池的物件例子，例如手機、遙控車、電動牙刷、電筒，或任何其他電動玩具和工具。教師再問學生曾否遇過想用這些東西但發覺電量不足的情況，請他們分享一兩個例子。教師解說，食物的基本功能是供應能量；工具的電量不足會對生活造成不便，當人體攝取的能量不足，身體也會因疲倦而影響活動的能力。



活動需時：5分鐘
教學資源：沒有

二、營養知識學習：能量知多少？



運用簡報，教師向學生講解基本的能量知識，讓學生按他們的性別和年齡，從投影的列表查出他們每日所需的能量：



活動需時：25分鐘
教學資源：簡報

年齡	男孩	女孩
7歲	1700千卡	1550千卡
8歲	1850千卡	1700千卡
9歲	2000千卡	1800千卡
10歲	2050千卡	1900千卡

上頁的資料根據中國營養學會（2013）出版之《中國居民膳食營養素參考攝入量》，適用於7至10歲學齡兒童。教師請注意，假如班中部分學生的年齡達11至13歲，就採用「11至13歲青少年膳食營養素參考攝入量」，按性別及身體活動水平分類如下（但不按三個年齡細分）：身體活動水平低者（男生每日2050千卡，女生每日1800千卡），身體活動水平中等者（男生每日2350千卡，女生每日2050千卡），身體活動水平高者（男生每日2600千卡，女生每日2300千卡）。

教師介紹食物的能量單位為「千卡」（kilocalories，簡稱kcal），有時在食品包裝會以「千焦耳」（kilojoules）顯示，換算方法為每1千卡相等於4.2千焦耳。不同人所需的能量有所不同，跟年齡、性別和身體活動水平有關。

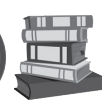
以白飯與炒飯、低脂奶與全脂奶，以及馬鈴薯與炸薯條進行比較，說明每組的後者所含的脂肪比較多，所供應的能量也較前者多。這是由於每克脂肪提供的能量比碳水化合物（或蛋白質）多。每克碳水化合物和蛋白質提供4千卡能量，而每克脂肪卻能提供9千卡能量。以上三種營養素都是人們日常能量攝取的來源。

教師運用簡報漫畫，說明人體能量的消耗主要用於維持身體機能和進行活動。有關維持身體機能方面，無論兒童在課堂聽老師講課，或是回家休息，身體也不斷消耗能量，因為器官和肌肉仍在工作，維持心跳、呼吸和思考。活動方面，人體進行的運動越劇烈，消耗的能量就越多；體型越大的人，消耗的能量也越多。

教師講解「能量天秤」概念，強調兒童正值成長階段，除了因維持身體機能和活動所需的消耗外，還需要額外能量合成身體的組織，讓身體成長，這是正常的身體發展。假如兒童吸收的能量低於消耗和成長所需，便會影響發育，身體會日漸衰弱和消瘦；反之，如果能量的供給超過日常消耗和成長所需，例如運動少或吃得太多，體重便會漸漸增加，造成肥胖。

運用三個例子，說明能量攝取和消耗對體重產生的變化。在第一個例子，能量的攝取過剩但消耗少（少運動），能量滿足身體和成長所需，甚至過多。第二個例子，能量的攝取足夠而消耗量也高（多運動），能量滿足身體所需，身體會長高增重但不會肥胖。在第三個例子，能量的攝取因偏食導致過少，但消耗量高（多運動），能量不足身體所需，就有機會變得消瘦。

三、應用：健康的體重控制



活動需時：10分鐘
教學資源：簡報

運用簡報，讓學生查考自己的體重是否在正常的範圍中，教導學生以均衡飲食和適量運動來控制體重，一方面讓自己健康成長，另一方面可避免過重或過瘦。教師也可請數位同學發表他們實踐「均衡飲食」與「適量運動」的妙計。

下表列出適中的兒童體重範圍：

身高（厘米）	男生（公斤）	女生（公斤）
114	15.5至23.2	15.0至22.5
116	16.0至24.1	15.6至23.3
118	16.6至25.0	16.2至24.2
120	17.3至26.0	16.8至25.2
122	18.0至27.0	17.5至26.2
124	18.7至28.1	18.2至27.3
126	19.5至29.2	19.0至28.4
128	20.3至30.4	19.8至29.7

適中的兒童體重範圍(續上表)

身高(厘米)	男生(公斤)	女生(公斤)
130	21.1至31.7	20.7至31.1
132	22.0至33.0	21.7至32.5
134	22.9至34.4	22.7至34.0
136	23.9至35.8	23.7至35.6
138	24.9至37.4	24.8至37.3
140	26.0至38.9	26.0至39.1
142	27.0至40.6	27.2至40.9
144	28.2至42.2	28.5至42.8
146	29.3至44.0	29.8至44.8
148	30.5至45.8	31.2至46.7
150	31.7至47.6	32.6至48.8
152	33.0至49.4	34.0至50.9
154	34.2至51.4	35.4至53.0



註：上述資料來自《兒童生長與營養評鑑指南》(梁淑芳，1995)。教師可根據這些資料，按學生的性別和身高查考適用於他們的體重範圍，如體重超過上限代表超重(包括肥胖)，低於下限則代表消瘦。假如學生不知道自己的體重，可預先查考體育科的測量記錄。教師亦可使用衛生署學生健康服務發展的「學生身高別體重Check」流動應用程式，透過計算身高別體重數據，了解學生的成長狀況，詳情請瀏覽http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/mobile_app/mobile_app.html。



四、小組討論：孩子心中事




活動需時：30分鐘
教學資源：工作紙





以4至6名學生一組，每組分發其中一個「孩子心中事」個案，試就案主的處境回應問題。本教材提供四個個案(第80頁)，請預先印製足夠的複本。





每組選一位或以上的代表，用大約三分鐘匯報討論結果，教師則在每組匯報後加以補充。討論內容沒有絕對的對錯之分，旨在正確分析個案的處境和面對的困難，藉以糾正學生對體型和個人形象的誤解。下頁列出每個個案的分析重點。

 個案一：小芬喜歡在吃正餐前吃零食，導致沒有胃口吃正餐。以派對上的食物為例，小芬愛吃的都屬於高脂肪和高糖分的種類，經常吃這些食物不但令脂肪積聚，引起肥胖、慢性病等問題，更會影響其他營養素的攝取。遺傳是成長的主要決定因素之一，小芬可接納自己的體型與父母相似的現實，選擇快樂地生活，不着重與別人比較。我們可以從個案二發現小芬也有優點和可愛之處。其實，人有自信就不會因單一缺點而懷疑自己的價值。從積極的層面看，小芬可培養健康的飲食習慣和建立運動的嗜好，以促進身體健康成長。

 個案二：像嘉嘉一樣，有些人在做運動後會感到胃口大開，那些添加糖分的零食和甜品熱量很高，經常吃的話，身體攝取的能量最終會多於消耗，存留在體內形成脂肪，會導致肥胖以及增加患上慢性病的風險（例如心血管疾病、糖尿病、中風等）。對於成長中的孩子，體重屬於正常、超重還是消瘦均有客觀準則，嘉嘉無需按他人的觀感判斷自己的體型為何，反而應每年參加衛生署「學童保健計劃」並好好保存健康記錄，讓醫護人員將她的成長變化（包括身高、體重等數據）仔細記錄下來，以便客觀診斷，讓她更了解自己。至於以何種圖案代表嘉嘉，既然每個人都有自己的長處和可愛之處，因此任何她喜歡的圖案都可以用來代表她自己。

 個案三：偉明是個自負不凡的孩子，他吹噓自己的運動表現，卻看不起別人和譏笑他人，是不正確的態度。其實，每個人都有獨特的才幹和能力，而體育精神也體現於每個參賽者在公平情況下全力爭勝。所以有時候，個人表現和比賽結果並不是最重要的價值。既然身旁的大威能欣賞他人所發揮的技術，偉明也可以在發現別人需要改進的地方後，禮貌地表達出來，鼓勵他人精益求精。另外，偉明並未發現自己的健康和體能正越來越衰弱。其實他既是個好動的孩子，只要維持均衡飲食，多吃蔬果，細嚼慢嚥，減少吃高脂肪和高熱量的食物，配合有系統的運動計劃，定能改善他的體重和體能問題。總而言之，嚴以律己，寬以待人乃是美德，孩子應從小培養。

 個案四：對自己身高感到疑惑是不少孩子的心事。雖然大威未必在說謊，但他口是心非的做法長遠可能影響他的價值觀，容易變得過分看重外表和成敗。其實，高度是其中一種成長特徵，「矮小」實際是與其他同類的人比較後的結果，是個相對的形容詞。從健康角度看，大部分孩子的成長指標（如高度、體重、頭圍等）都屬於正常範圍，醫護人員定期量度這些指標，其中一個目的是要辨別少數指數超出理想範圍的孩子，以便適當跟進。男孩子一般比女孩子遲發育，而人體最終的高度亦受遺傳和長期營養攝取有關，孩子無需介意自己的成長特徵或刻意與人比較，更不應為了長高而無節制地吃東西，尤其是高脂肪及高糖分的零食。其實，只要均衡地攝取各種營養素和做適量運動，便能充分發揮孩子從父母遺傳的生長潛力，安然踏進每個成長階段。

 小提示：教師可安排學生模擬個案的對白，亦可就學生的匯報技巧訂出獎勵方法和規則，惟須避免引用班中有個別成長特徵的學生作為例子，亦須留意有相似際遇的學生，避免他們誤會個案在影射他們。教師可鼓勵學生以看故事的態度輕鬆參與討論，討論結果亦沒有絕對的對錯之分，假如發現有個別學生需要幫助，請提供適時的輔導和跟進。

五、總結：高矮肥瘦一家親



活動需時：10分鐘

 總結本課所學的知識：

- 能量以千卡為單位，碳水化合物、蛋白質和脂肪都能供應能量。
- 人在休息、活動甚至消化所吃的食物時，都會消耗能量，而成長中的孩子額外需要一些能量來合成身體的組織，才是正常和健康的身體發展。
- 孩子須以均衡飲食（能量攝取方面）和適量運動（能量消耗方面）來平衡「能量天秤」，以滿足維持身體機能和成長所需，同時避免過胖或過瘦。
- 擁有健康個人形象的人不會以單一優點或缺點來斷定個人價值，反而會從美好的角度欣賞自己和別人。孩子們應認識自己的成長狀況，接納不能改變的身體特徵，努力改進可改變的狀況，例如維持理想體重。



建議延伸活動：

- ▶ 寫一則「我的心中事」。
- ▶ 寫出一項「我的短處」和三項「我的優點」，與班中一位好朋友分享。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能正確說明能量的單位、攝取來源和消耗途徑。
- ✔ 學生能說明均衡飲食和適量運動是健康的體重控制方法。
- ✔ 學生正確運用列表找出適用於自己的能量攝取量和適中的體重範圍。
- ✔ 學生能分析個案，表現正面和關懷的態度。



參考文獻：

中國營養學會（2013）。中國居民膳食營養素參考攝入量。檢索自<http://www.cnsoc.org/drpostand/>
梁淑芳（1995）。兒童生長與營養評鑑指南。香港：MEDI-proficient。