

單元名稱：《健康飲食充電站》

一、教學設計理念說明：

在學生不良體位比率越來越高的情況下，教導學生如何擁有適中的健康體位，便成為每位教師的責任。俗話說：「健康就是財富」，一個人一旦失去健康，即使有家財萬貫，也無福消受。營養是健康的基礎，食物是營養的來源，養成正確的飲食習慣，有健康的身體，才能增加社會競爭力。

本單元想運用健康體位教育之天天 5 蔬果、彩虹蔬果 579、飲食金字塔、食物紅綠燈、天天吃早餐…的核心理念，培養學生有正確的態度與認知，進而使學生都能快樂、長高、變聰明，並擁有健康的人生與美好的未來。希望藉由活潑、輕鬆的課程加深對蔬果的認識，進而願意在飲食的時候多選用各類蔬果，以達均衡飲食之目標。希冀藉由教師的引導及學生的體驗、自我檢核，對於「健康體位」有更完整的概念和體悟。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者 學校/姓名	僑信國小 吳芷葳
實施年級		一年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐， 處理日常生活中運動與健康的問 題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及 實作能力，並以創新思考方式，因 應日常生活情境。		能認識全人健康概念與其多層面 意義，客觀的了解各健康主題的 知識內涵，建構在健康專業術 語、基本要素或特定細節等相關 知識學習上，進一步形成屬於個 人特有的健康知識系統與思維架 構，以說明行為與健康之間的關 聯性，並進一步明瞭影響與促進 健康的相關策略。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		<input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理	
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 認知：健康知識 情意：健康覺察 技能：健康技能 行為：自我健康管理			

<p>(2)學習內容</p> <p>1.生長、發展與體適能 2.人、食物與健康消費 3.身心健康與疾病預防</p>	<p>(3)學習目標</p> <p>一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p>		
<p>議題融入</p>	<p>無</p>		
<p>教具設備</p>	<p>單槍投影機、教學 PPT 學習單(健康飲食金字塔)、學習單(食物紅綠燈大挑戰)</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>第一節：《蔬果勇士挑戰彩虹島大冒險》</p>			
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：【台灣癌症基金會親子益智教材「蔬果彩虹 579 系列宣導活動-福利熊與水果探險隊-彩虹童話屋」】</p> <p>(二)教師：教師準備「彩虹蔬果」簡報</p> <p>二、引起動機</p> <p>【蔬果大集合】～～了解小朋友最討厭及喜歡的蔬果為何</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說說看，你最討厭吃什麼蔬菜？為什麼不喜歡這種菜？ 2.你最討厭吃什麼水果？什麼原因讓你不喜歡吃？ 3.想一想，你最喜歡吃什麼蔬菜？為什麼？ 4.請問你最喜歡吃的水果是什麼？為什麼？ 		<p>5 分</p>	<p>90%的小朋友能說出喜愛及討厭的蔬果，以及原因</p>
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)【天天 5 蔬果】～～五色顧五臟，神奇的蔬果數字 579</p> <p>教師提問：小朋友，你覺得每人每天要吃多少蔬菜水果才足夠呢？</p> <p>教師運用簡報介紹</p> <p>兒童：3 蔬 2 果 = 5 蔬果 女性：4 蔬 3 果 = 7 蔬果 男性：5 蔬 4 果 = 9 蔬果</p> <p>教師提問：小朋友，請你思考看看，你每天吃的蔬菜水果，分量足夠嗎？</p> <p>教師說明：蔬菜類：生菜約 100 公克，煮熟後約半碗至 8 分滿碗 水果類：約一個拳頭大小或是切塊裝 8 分滿碗</p>		<p>10 分</p>	<p>85%的小朋友能說出自己的想法</p>
<p>(二)【蔬果彩虹 579 蔬果要怎麼吃才能防癌？】(2 分 20 秒)</p> <p>～～動畫欣賞：你有吃過彩虹嗎？今天要和大家分享關於吃彩虹的神奇故事！</p> <p>老師播放動畫，讓學生省思在飲食方面是否有挑食的情況，並提問和說明挑食的後果</p> <p>蔬果彩虹：紅橙黃綠藍紫白</p> <p>彩虹攝食原則</p> <p>紅色蔬果(茄紅素、山柰酚)：促進血液循環、對抗衰老 橙黃色蔬果(胡蘿蔔素、類黃酮素)：保護視力、降低膽固醇</p>		<p>10 分</p>	<p>90%的小朋友能專心聽講並熟記</p>

<p>綠色蔬果(吡啶素、兒茶素)：可抗氧化、強化骨骼、加強造血 藍紫色蔬果(花青素、白藜蘆醇)：保護皮膚健康、增強記憶力 白色蔬果(硫化物、蒜素)：可增強免疫力、抵抗發炎</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小朋友，想一想昨天的早餐，有哪些蔬菜水果？ 2.小朋友，想一想昨天的午餐，有哪些蔬菜水果？ 3.小朋友，想一想昨天的晚餐，有哪些蔬菜水果？ 4.小朋友，想一想今天的早餐，有哪些蔬菜水果？ 5.今天開始，你是否願意多補充其他顏色的蔬菜水果呢？ <p>(三)【(全聯福利中心)2022 福利熊與水果探險隊MV】(1分40秒) ~~教師播放動畫：GO!GO!一起舞蔬果，纖維多多福利多。天天都吃五色蔬果，頭好壯壯健康多！</p> <p>教師介紹：【台灣癌症基金會親子益智教材「蔬果彩虹579系列宣導活動-福利熊與水果探險隊-彩虹童話屋」】，藉由幽默詼諧的「四格漫畫」、貼近生活的「我是買菜小幫手」、以及挑戰十足的小遊戲，用活潑有趣的方式，帶領小朋友進入充滿神奇力量的蔬果世界</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>【蔬果3+2】~~大口享受營養小金礦</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)每天要吃多少種類的蔬果最健康?(5種，顏色變化愈多所吸收的營養就愈多) (2)每種蔬果的份量要多少?(約一個拳頭大小或是切塊裝8分滿碗) (3)5種蔬果要怎麼分配?(3種蔬菜+2種水果→請學生比出OK的手勢) (4)用餐的時間要多久?(20分鐘以上，每口最好嚼20下再吞下) 	<p>10分</p> <p>5分</p>	<p>90%的小朋友能運用福利熊與水果探險隊親子益智教材</p> <p>85%的小朋友能舉手說出答案</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《勇闖食物金字塔、紅綠燈》</p> <p>一、課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)學生：回憶當天早餐所吃的食物 (二)教師：教師準備「勇闖食物金字塔、紅綠燈」簡報 <p>二、引起動機</p> <p>【你吃早餐了嗎】~~了解當天小朋友的早餐內容為何</p> <p>教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小朋友，你今天有吃早餐嗎？ 2.你今天早餐吃了哪些食物呢？ 3.你今天早餐裡有哪些蔬果呢？ 4.你今天早餐裡有哪些飲料呢？ 5.你今天的早餐是家裡自己煮的還是外面買的呢？ 	<p>5分</p>	<p>95%的小朋友能說出自己今天的早餐為何</p>

<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一) 【EP1. 飲食教育動畫-早餐健康吃 六大類食物均衡飲食】 (6分39秒) ~~健康早餐怎麼吃?</p> <p>教師播放動畫，藉由動畫內容來導學生：健康早餐怎麼吃? 教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不吃早餐對身體有什麼樣的影響? 2. 影片中哪一個小朋友的早餐比較營養健康呢? 3. 想一想，你今天的早餐哩，含有那些營養豐富的食物呢? 4. 說一說，你今天的早餐哩，有沒有哪些食物是不健康的呢? 		10分	85%的小朋友能說出自己的想法
<p>(二) 【健康飲食金字塔】 ~~進食正確的食物種類和份量</p> <p>教師播放飲食金字塔簡報PPT，介紹六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全穀雜糧類：飯跟蔬菜一樣多，至少1/3為未精製全穀雜糧之主食 2. 蔬菜類：菜比水果多一點，當季且1/3選深色 3. 水果類：每餐水果拳頭大，在地當季多樣化 4. 乳品類：每天早晚一杯奶，每天1.5~2杯 5. 豆魚蛋肉類：豆魚蛋肉一掌心，挑選順序：豆→魚→蛋→肉類 【一份】 6. 油脂與堅果種子類：堅果種子一茶匙。每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小 		10分	85%的小朋友能專注聆聽
<p>(三) 【大愛新聞-食物紅綠燈? 避開地雷區看這】 (1分29秒) ~~紅黃綠燈，食字路口避開地雷</p> <p>【飲食教育06 飲食紅綠燈】 (1分43秒) ~~哈營養小教室:你今天營養了嗎?超營養!明天要比今天~更營養!</p> <p>教師播放影片並介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綠燈可食:高營養、熱量較低，油、糖量較少(適合天天食用) 2. 黃燈淺嚐:營養適中、熱量適中，含油、糖量稍高(偶爾食用) 3. 紅燈避口:低營養、高熱量，油、糖量較高(謹慎食用) 		10分	90%的小朋友能專注聆聽並正確答題
<p>四、總結活動/評量</p> <p>【飲食守護者】 ~~吃出健康、吃出活力!</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 六大類食物分為那些?(全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類) (2) 怎樣的早餐食物屬於綠燈食物?(新鮮、天然的)(鮮奶、番茄、全麥麵包) (3) 怎樣的早餐食物屬於黃燈食物?(精緻、加工過)(調味乳、熱狗、蔥抓餅) (4) 怎樣的早餐食物屬於紅燈食物?(精緻、加工、高油糖)(奶茶、漢堡、薯條) 		5分	95%的小朋友能正確判斷
評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 舉手發表 3. 分組競答 4. 學習單 		

參考資料

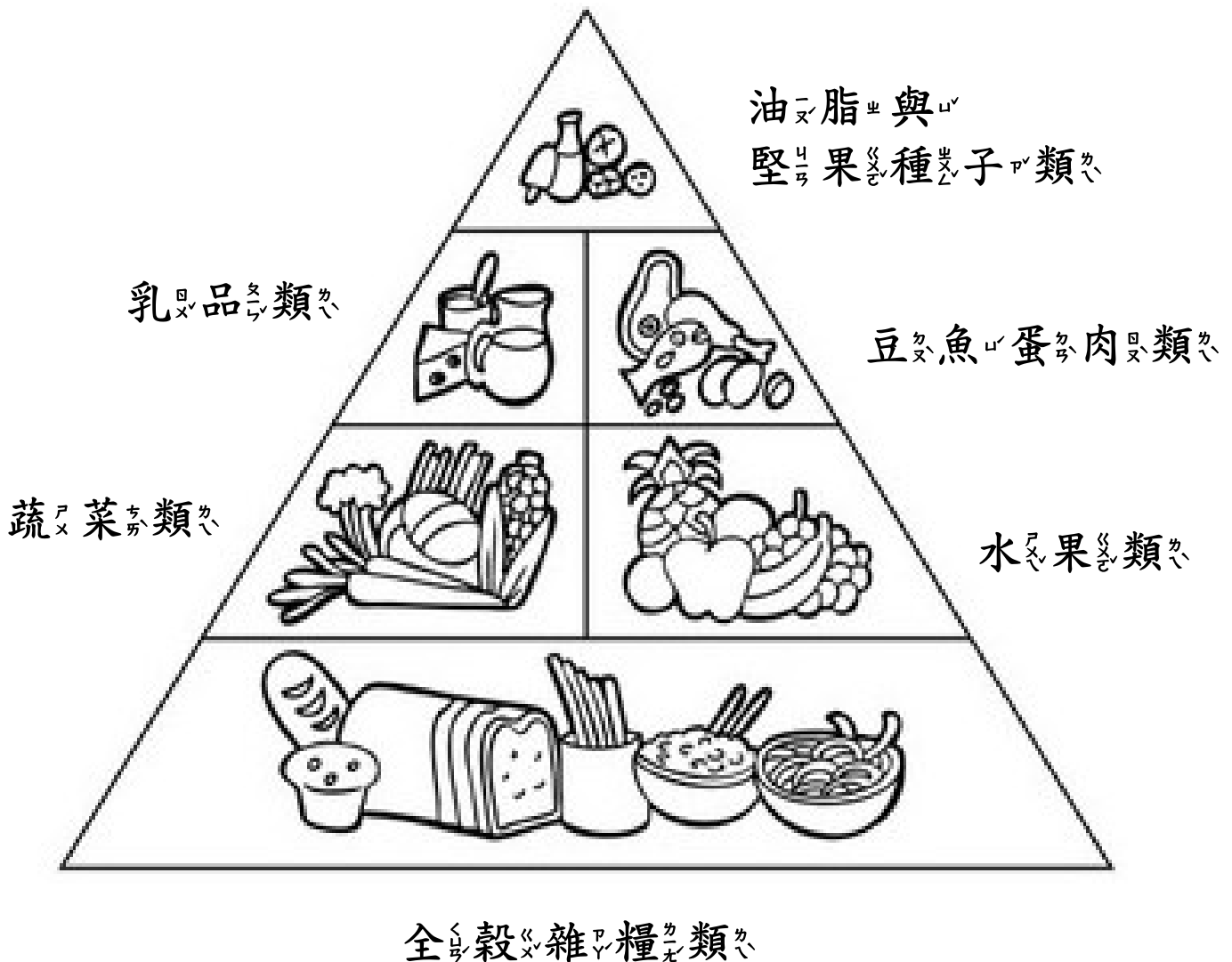
1. 網頁：學生健康體位網(<https://pace.cybers.tw/index2.htm>)
2. 網頁：台灣癌症基金會(<https://www.canceraway.org.tw/>)
3. 網頁：衛生福利部國民健康署-健康五蔬果
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715>)
4. 網頁：董氏基金會-提升兒童食育力
(<https://foodeducation.jtf.org.tw/index/index.html>)
5. 網頁：台灣健康促進學校(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>)
6. 影片：[蔬果彩虹579 蔬果要怎麼吃才能防癌?](https://www.youtube.com/watch?v=BUphuLxF3s8)
(<https://www.youtube.com/watch?v=BUphuLxF3s8>)
7. 影片：【全聯福利中心】2022福利熊與水果探險隊MV
(<https://www.youtube.com/watch?v=iwKzBj8Xgis>)
8. 影片：EP1. 飲食教育動畫-早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 6分39秒
<https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE>
9. 影片：【飲食教育】06 飲食紅綠燈1分42秒
<https://www.youtube.com/watch?v=MP1tCXuviVk>
10. 影片：大愛新聞-食物紅綠燈？避開地雷區看這 1分29秒
<https://www.youtube.com/watch?v=8dkul1KXCkE>
11. 出版品：蔬果彩虹579系列宣導活動-福利熊與彩虹童話屋-水果探險隊
指導單位：教育部
發行單位：財團法人台灣癌症基金會
出版：111年8月

健康飲食金字塔

____年____班
姓名_____

藉由六大類飲食的分類及飲食金字塔，來調整飲食的份量，可以讓你更健康強壯喔！請幫以下分類塗上它的顏色：

1. 全穀雜糧類：橘色
2. 蔬菜類：綠色
3. 水果類：紫色
4. 乳品類：黃色
5. 豆魚蛋肉類：藍色
6. 油脂與堅果種子類：紅色



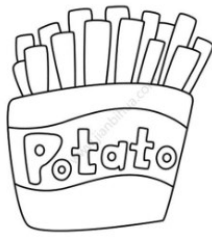
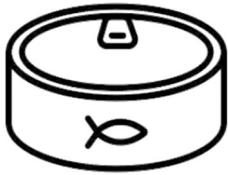


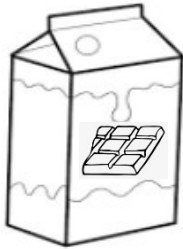
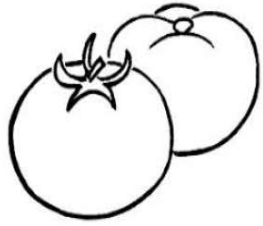





食物×紅綠燈大挑戰

_____年_____班
姓名_____

小朋友，擁有健康的飲食習慣才能擁有健康的體，讓我們一起來為食物做個選拔大賽吧！請為以下食物塗上正確的分類色彩：

- 綠燈可食：適合天天食用。(塗綠色)
- 黃燈淺嚐：偶爾食用。(塗黃色)
- 紅燈避口：謹慎食用。(塗紅色)

鮮奶 	珍珠奶茶 	薯條 	罐頭 
蔬菜 	白開水 	調味乳 	新鮮番茄 
熱狗 	蛋糕 	全麥麵包 	漢堡 