單元名稱:《 健康飲食聰明吃 》

一、教學設計理念說明:

設計本單元是以健康飲食為核心,結合學生的日常生活經驗來設計教學活動,首先引導學生認識哪些是屬於紅燈或綠燈的食物,並知道平時的飲食應該選擇少糖、少油、少鹽的綠燈健康食物,並且學習在生活中應用自我決定和自我判斷的技巧,落實在健康的飲食行為,此外結合學生的生活經驗,進行素養養成的延伸教學,強調我們所吃的食物得來不易,要懂得珍惜及感恩惜福,希望透過『健康飲食聰明吃』的課程培養學生懂得珍惜食物、不浪費,更進一步鞏固及加深學生對健康飲食重要性的認識,以及健康飲食的好習慣。

二、教學單元設計:

領域/科目			健康教育	設計者 學校/姓名	東芳國小/黃小娟
實施	實施年級		一年級	總節數	3
	總綱核心素養		領綱/科目核心素養	呼應核心	公素養之教學重點
核心素養	A2 系統解決問。	-	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。	身體的好 2. 藉由學習	思考生活中各種食物對 處與壞處。 分辨不同的健康食物內 營養,均衡攝取才能擁 身體。
健康促進九大議題		大議題	□視力保健 □口腔衛生 [□安全教育與急救 [□性教育含愛滋病防治 [□正向心理健康	」健康體位 □全民健保含 ■慢性病學童	•
生活技能融入		浊入	□協商技巧	[決定 注決問題 上判思考	■自我覺察 □目標設定 ■自我監控 □情緒調適 □抗壓能力
(領綱)學習重點		重點	(1)學習表現 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	威脅性。	

(2)學習內容

Ea-I-1 生活中常見的 食物與珍惜食物。

Ea-I-2 基本的飲食習慣。

(3)學習目標

- Ea-I-1 生活中常見的 1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。
 - 2. 能分辨食物是否健康,並選擇有益健康的食物。
 - 3. 透過飲食習慣的自我檢視飲食行為。
 - 4. 願意養成良好的飲食習慣。
 - 5. 能知道體重過重或過輕對身體健康的影響。
 - 6. 能珍惜食物不浪費

議題 融入

品 EJU7 欣賞感恩。

實質內涵:

- 1. 體會食物得來不易,應該珍惜食物。
- 2. 能珍惜食物不浪費。
- 1. 飲食金字塔 PPT。
- 2. 各類食物、六大食物分類表及紅綠燈圖卡。
- 3. 學習單

教具 設備

4. 電腦、單槍

5. 影片連結:

胖國王 The Fat King https://youtu.be/f0spKwut3ww 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 營養 5 餐- 好重要的食物篇 https://youtu.be/_V4SLRyiT9s

教學活動內容及實施方式	時間	備註
第一節:《飲食紅綠燈》 一、課前準備 (一)學生:平時吃零食喝飲料的經驗。 (二)教師:各類食物圖卡、紅燈、綠燈食物 PPT、學習單。		
二、引起動機 1. 詢問小朋友你們最喜歡吃什麼零食或是喝什麼飲料? (洋芋片、薯條、麥當勞、飲料、可樂) 2. 提問:這些食物好吃的原因在哪裡?對我們的身體是健康嗎? 3. 播放影片胖國王 The Fat King https://youtu.be/f0spKwut3ww	8分鐘	師生互動影片播放
三、主要內容/活動 影片中國王的身體發生什麼狀況了呢?為什麼會這樣?與學生進行 影片內容的討論。 (一)配合食物金字塔與課本圖文,說明「綠燈」和「紅燈」食物: 1.「綠燈食物」是新鮮、天然的食物,有豐富的營養,對身體 好,適合天天吃。例如:五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆 腐、各式蔬菜和水果等,能幫助生長發育。	10 分鐘	金字塔 PPT
2.「紅燈食物」沒什麼營養,而且大部分都太油、太甜或太鹹, 吃多了對健康有害。例如:糖果、巧克力、洋芋片等,對身體健 康沒有幫助。		

(一)		口跖证具
(二)詢問學生:為了身體健康,應該選擇紅燈食物還是綠燈食物呢?		口頭評量
請學生們思考:吃綠燈食物對身體有什麼好處?		
1. 吃了有活力:像五穀飯、全麥吐司、地瓜、馬鈴薯等食物,不		
但能填飽肚子,還能提供身體需要的能量,身體有了能量才有		
力氣上課、跑步和遊戲。		
2. 吃了會長高、長壯:像魚、豆腐、蛋、肉、鮮奶等食物,可以		
提供骨骼和肌肉成長需要的養分,吃了能長高和長壯。		
3. 吃了會更健康、不容易生病:多吃蔬菜、水果能增強抵抗力,		
也可以促進腸胃蠕動,讓排便更順暢。		
(三)展示各種食物的圖卡與學生進行討論:	10 分鐘	食物圖卡
1. 老師展示食物圖卡,請學生說出『紅燈』或是『綠燈』。	,,	口頭評量
2. 將紅、綠燈的食物貼在黑板上,與學生討論		7,-1 =
紅燈食物的共通點是高熱量、低營養,最好不要吃。		
(高油、高鹽、高熱量)		
綠燈食物的共通點是高營養、低熱量,可以天天吃。 (小) 小鹽		
(少油、少鹽、多清淡)。		
3. 小結:高油、高鹽分食物,對身體的體重和疾病之間的關係。		
四、總結活動/評量		
重點歸納:1 . 選擇綠燈食物,避免吃紅燈食物。	12 分鐘	學習單
2. 不同的食物有不同的營養,均衡攝取才有健康的身體。	//	實作評量
實作評量:1. 能仔細聆聽、主動發表。		貝叮叮王
2. 能主動舉手參與討論的活動。		
3. 食物紅綠燈學習單學習單實作,。		
3. 食物紅綠燈學習單學習單實作,。 第二節:《營養的金字塔》		
第二節:《營養的金字塔》		
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備		
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念		
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念		
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報	8 分鐘	六大食物
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機	8分鐘	六大食物 分類表
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。	8 分鐘	• • • • •
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片	8 分鐘	分類表
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生:	8 分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個?	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村	8 分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類食物圖卡。	8 分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類食物圖卡。 三、主要內容/活動	8分鐘	分類表 師生互動
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu.be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類食物圖卡。 三、主要內容/活動 (一)詢問學生:		分類表面影片播放
第二節:《營養的金字塔》 一、課前準備 (一)學生:預習六大類食物的概念 (二)教師:製作分類表教具及 PPT 簡報 二、引起動機 1. 以圖表展示六大類金字塔的三角形食物。 2. 播放影片 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://youtu. be/FY2pWL08uEw 詢問學生: 3. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個? 一共六個村落,分別是:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村 4. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類食物圖卡。 三、主要內容/活動 (一)詢問學生: 1. 金國王的均衡王國一共有幾個村落呢?分別是哪幾個?		分類表面影片播放

2. 老師講解展示:五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油 糖鹽等為食物的六大分類食物圖卡。 (二)教師提問講解: 12 分鐘 1. 哪一類的食物可以讓我們的身體充滿能量呢?五穀根莖類 金字塔 PPT 五穀根莖類是我們三餐的主要食物,也是平時需要大量攝取較 多的食物,可以讓我們充滿體力和能量。 口頭評量 2. 哪一類的食物,可以長出強壯的肌肉?蛋豆魚肉類 如果想要長肌肉就必須多吃蛋豆魚肉這一類。 3. 營養師說國王會肚子痛是因為肚子積了許多便便,該怎麼辦 呢?多吃蔬菜類 多吃蔬菜才能幫助排便順暢。 4. 同學們想不想要長得比老師高?應該多喝哪一類食物?牛奶 多喝鮮奶可以幫助我們長高 5. 平常生活當中要攝取足夠的營養,需要吃最多的是五穀根莖 類,吃最少的是油、糖、鹽,才能有健康又有活力。 (三)分組遊戲 1. 老師將學生分組 2. 依序把六大類食物圖卡擺在桌上,當老師說出關鍵字時,請學 將正確的哪一類食物張貼在黑板上。 3. 哪一組先貼上正確答案即可加分。 如:吃哪一類食物可以讓身體充滿能量呢?拿五穀根莖類圖卡 四、總結活動/評量 **重點歸納:1.**每天都應該攝取六大類的食物,不可以挑食。 10 分鐘 學習單 2. 每一類食物的攝取量都不同,蔬菜類、水果類可以多吃 一點,但也不能過量。 3. 金字塔越上面的就不要吃太多。 4. 六大類的食物每天都要攝取,飲食才會均衡。 實作評量:1.能仔細聆聽、主動發表。 2. 能主動舉手參與討論的活動。 3. 金字塔學習單 第三節:《感恩的心》 一、課前準備 (一)學生:事前製作感謝小卡。 (二)教師:感謝小卡、學習單。 二、引起動機 4. 攝取充足的營養才能長高和長壯,但是我們在享用營養又美味 10 分鐘 師生互動 的食物時,你們有沒有想過,這些食物是由哪些食材烹煮而成 影片播放

5. 營養 5 餐- 好重要的食物篇 https://youtu.be/_V4SLRyiT9s

怕浪费婆婆 https://youtu.be/W4I5Vx1bEps

二、主要內容/活動		
(一)動動腦想一想:		
1. 前一天的午餐當中,各種菜肴是由哪些食材組合後烹調而成的。	12 分鐘	師生互動
例如:番茄炒蛋裡有番茄和雞蛋,玉米濃湯裡有玉米和牛奶等。		
2. 由誰幫忙烹煮後送到學校。廚媽、司機。		
3. 感謝他們的付出讓我們享受到豐盛美味的午餐。		
(二)教師詢問學生:		
1. 你每次用餐時都有把自己的餐碗裡的分量食物吃完嗎?有做到		
的學生教師予以正增強的讚賞。		
2. 如果吃不完時你會怎麼做?		
3. 最常有剩餘食物的是什麼?是蔬菜、魚、飯,肉?為什麼?		
4. 是餐點的分量太多?吃不完時該如何處理?		
(三) 教師説明:		
1. 這個世界上,有很多人經常餓肚子,沒有食物可吃。	8分鐘	
2. 他們不像我們這麼幸福,有溫暖的家、充足的水和食物。	0 7 34	
3. 我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費,吃多少再拿多少,而		
且盛到碗裡的食物都要吃光。		
4. 學生多攝取健康食物, 少吃紅燈食物。		
5. 各類食材能提供不同的營養,不偏食、不挑食才能獲得均衡的		
J. 台類良材能提供不同的宮食,不偏良,不能良力能復行均衡的 營養。		
客食。 		
三、總結活動/評量		
重點歸納: 1. 養成不偏食、不挑食的習慣。	10 分鐘	實作評量
2. 懂得感恩、珍惜食物不浪費。	10万運	貝仆可里
2. ূ 何 然 心 · 巧 旧 表 初 小 水 貝 。 實作評量: 感 恩 行 動		
頁作計里・恩心行動 老師帶著學生將感謝小卡送給身邊想要感謝的人。		
在		
1. 口頭評量		
1. U 與計里 2. 學習單評量		
4. 教具實作評量		

飲完食产金等字塔节





綠企燈2食产物×是产新菜鲜菜的鱼、 天喜然品的鱼食产物×, 有文豐豆富文的鱼营工養产, 對桑身芹體产好企, 適产合产天富天富吃。



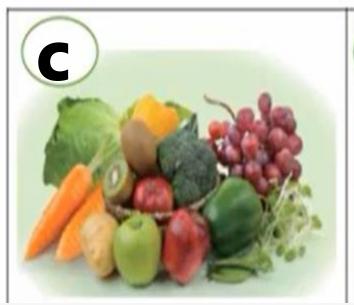
紅色燈2食产物×沒尽什品麼沒營正養定,而用且多大多多是太新油豆、太新甜菜或是太新鹹品,對冬健品康是有文書后。



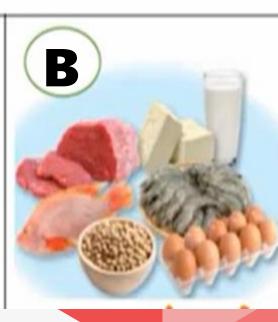
請意將是綠品燈沒食"物·畫》O, 紅色燈沒食"物·打华×

填影上於代於號記:

- (A) 這是些是食产物以讓是你是有文力怎氣至上是課長、 跑至步至和原遊文戲工。
- (B) 這是些是食产物以讓是你是長是得沒高《又文壯美。
- (C) 這是些是食产物《可是以一增是強量你是的是抵型抗量力益, 還是能是讓是排資便是順長暢養。



























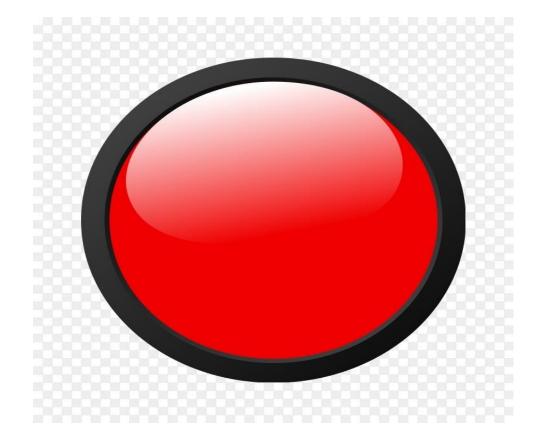




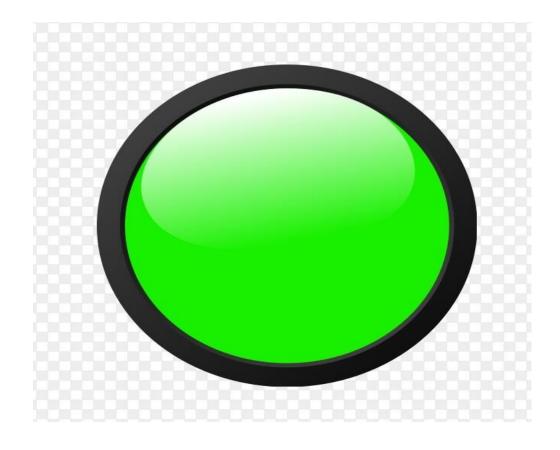








紅燈



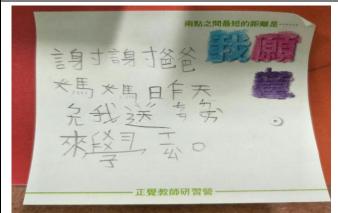
綠燈

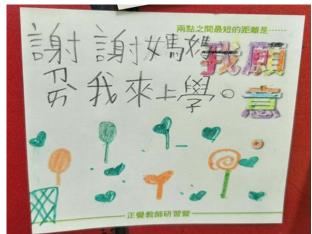
我的感恩行動力















飲了食产紅系綠的燈之學是習工單名

聰素明是的多小量朋名友或請益你是自己也來新選量擇是健善康業的多食产物水,哪家些是是於健黃康業的多 『綠然燈沒食产物水』,用点綠於色色的多色会筆之把京食产物水圖自起至來新,哪家些是是产不多健善康業的多 『紅彩燈沒食产物水圖,用出紅彩色色的多色会筆之把京食产物水圖自起至來新。



健家康系飲了品品學是習了單名

一- 任3	NI 5	姓云名云	座景號公
一-年3		姓公石之	坐於號

口灵渴到了望! 下京面员有灵好公多是種类補实充是水灵分与的望選员摆员, 你到會家選员哪是一一種类比型較监管之養证? 請定把氧它专圈自起至來第。



奶素茶乳



果紅汁业



白泉開系水衣



汽公水泵



酵素母以乳果



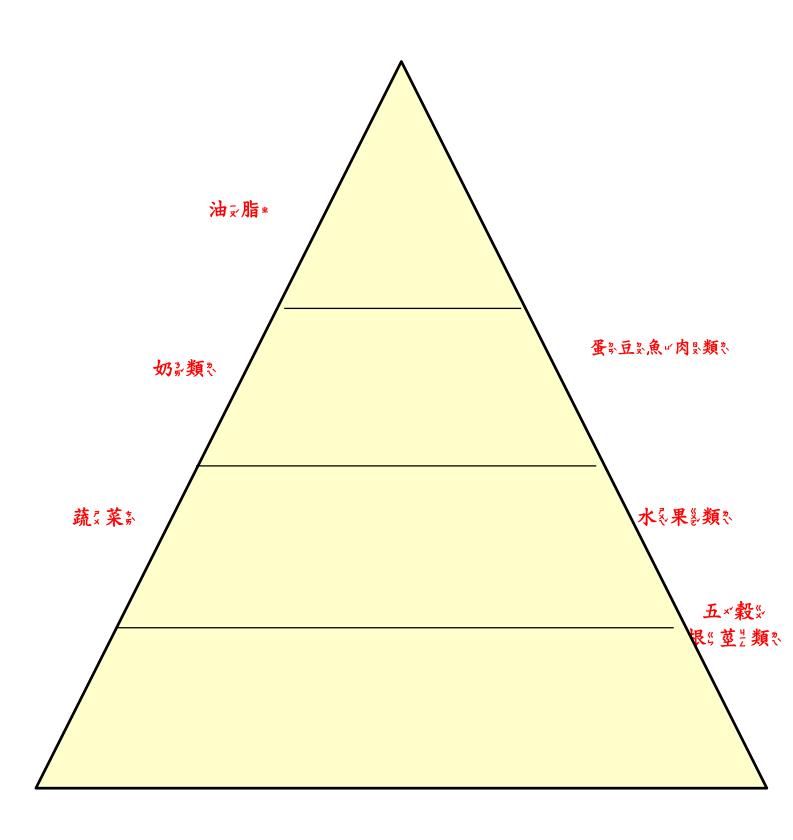
檸ラ檬ワ茶ţ

我於一一共從選長擇是了第_____種类

六大類食物 金字塔學習單

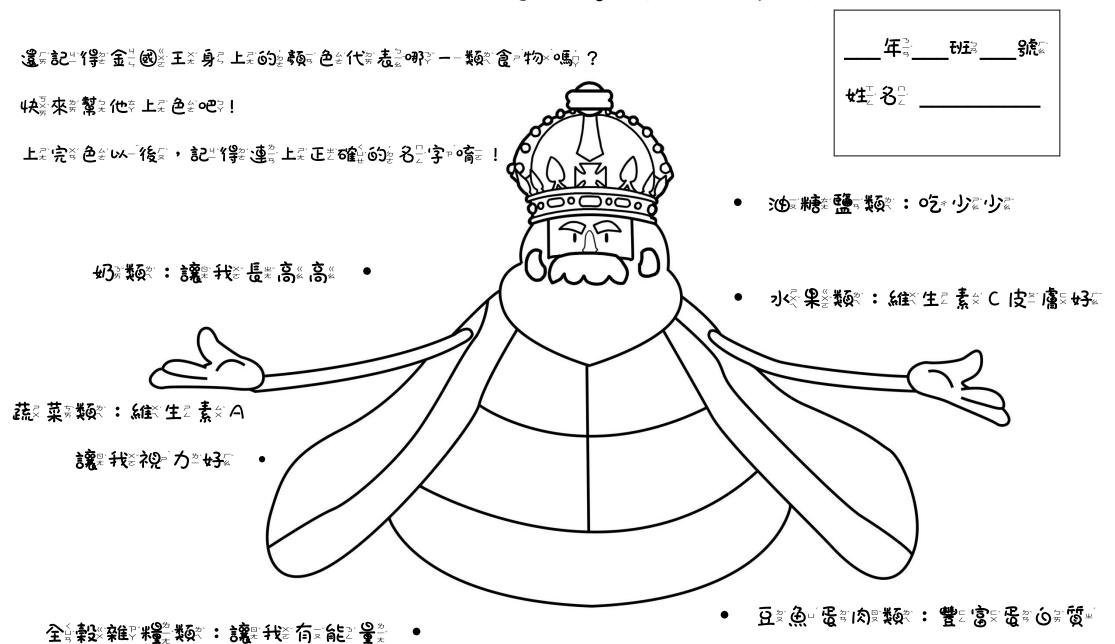
一年 班 姓名 座號	
------------	--

小豆朋总友文你之知业道公的名誉之養文素公有文哪产些量? 請於選员擇是均员衡定的名誉之養文 食产物×圖文片系剪员下页貼畫在另食产物×金贵字产塔产裡之。



附於件款





認識的資質企為金學字學榜一

解答

遺氣記出得到金片國祭王至身引上至的夏勒司色到代别表景明第一一類於食产物×`O馬中?	
快豪來新幫品他等上是色彩吧?!	₩ \$ <u>\</u>
上菜完等色的以一後家,記出得到連至上菜正些確認的沒名是字中。今日,	
60000000000000000000000000000000000000	・ 沙泉 米春 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
奶素類: ise 我 e e e e e e e e e e e e e e e e e e	/● 水梁果荼饕\$:\$
	7
蔬菜菜为额饮:維ベ生豆素菜A	
言義学・おどぞれの一方でも子派	
全皇秦父·秦侯·宋隆·朱登· 黄葵· : 言襄皇· 我 ※ 有 = 旨 E ※ 曼 * · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	豆氨鱼·医科内里医紫樱叶: 豐三宮三医学白茅賀

☆ 從學小學性語《養工正思確論飲了食》習工物《 學學因《孩子》一一生是健學康》的《基本6世》 ☆ 董學氏》基上金學會

珍片借工食产物水不文浪炎費与學品習工單等

一-年訓	班員	姓云名是	座系號公
1 7			/

一一、食产物、是产珍贵贵的含資。源品且会得各來是不多易一,你多願品意一好多好多珍贵 借工食产物、嗎??你是能是做是到各下最面景的含行是為各嗎??能是做是到各的含 請於在景笑意臉是上是塗卖顏品色金。

不多會《因言為《水《果》

能是吃《完蛋自》已是盛是 裝業的是食产物×

 $(\hat{})$

會《把學愛斯惜工食》物× 的2想是法与告公訴公家等 人學 用公餐等時产會《感兴謝》 生己產家食产物×和安烹之 調查的沒人员

我於會《提本醒》家等人學不必要於一一次新買品太奈 多餐食》物》

二心、請求想求出來兩案個《避為免最浪象費、食产物》的《方是法》, 並是寫最下於來《或《 是产畫家出來來》。

