

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
實施年級	一年級		總節數	3
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	
	A2 系統思考與 解決問題	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導學生思考生活中各種食物對身體的好處與壞處。 2. 藉由學習分辨不同的健康食物內含不同的營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。 	
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 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 checked="" 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 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 type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input 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 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威脅性。 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。		

<p>(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？ 請學生們思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(三) 展示各種食物的圖卡與學生進行討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師展示食物圖卡，請學生說出『紅燈』或是『綠燈』。 2. 將紅、綠燈的食物貼在黑板上，與學生討論 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。 (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。 <p>四、總結活動/評量</p> <p>重點歸納：1. 選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 2. 不同的食物有不同的營養，均衡攝取才有健康的身體。</p> <p>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. 食物紅綠燈學習單學習單實作，。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>食物圖卡 口頭評量</p> <p>學習單 實作評量</p>
<p style="text-align: center;">第二節：《營養的金字塔》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(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</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>詢問學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一) 詢問學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 	<p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>六大食物 分類表 師生互動 影片播放</p> <p>口頭評量</p>

<p>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。</p> <p>(二)教師提問講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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，讓我們充滿體力和能量。 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。 <p>(三)分組遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>12 分鐘</p>	<p>金字塔 PPT 口頭評量</p>
<p>四、總結活動/評量</p> <p>重點歸納：1. 每天都應該攝取六大類的食物，不可以挑食。 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。</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">第三節：《感恩的心》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：事前製作感謝小卡。 (二)教師：感謝小卡、學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 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的呢？ 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 	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>學習單</p> <p>師生互動 影片播放</p>

飲_レ食_ル金_リ字_ハ塔_ト

吃_キ最_ト少_ク

油_ニ糖_ヲ鹽_ヲ類_カ

吃_キ適_ク量_カ

奶_ヲ類_カ

蛋_カ豆_カ肉_ニ魚_ノ類_カ

多_ク吃_キ些_シ

蔬_ヲ菜_カ類_カ

水_ニ果_ノ類_カ

吃_キ最_ト多_ク

五_ノ穀_ノ根_ヲ莖_ノ類_カ



影_子響_を正_し餐_を食_の慾_を /
蛀_を牙_を / 肥_を胖_を / 慢_を
性_を疾_を病_を

愛_を吃_を
垃_を圾_を
食_の物_を

肥_を胖_を / 慢_を性_を病_を /
心_を血_を管_を疾_を病_を

骨_を骼_を流_を失_を /
不_を易_を一長_を高_を
高_を

三_を餐_を
大_を魚_を
大_を肉_を

不_を愛_を
喝_を牛_を奶_を

抵_を抗_を力_を降_を低_を / 傷_を
口_を不_を易_を一復_を原_を

體_を内_を堆_を積_を大_を量_を
廢_を物_を / 造_を成_を便_を秘_を

蔬_を菜_を
吃_を得_を
少_を

水_を果_を
懶_を得_を
吃_を

怕_を胖_を不_を敢_を吃_を飯_を

沒_を有_を活_を力_を / 沒_を精_を神_を
注_を意_を一力_を不_を易_を一集_を中_を

綠燈食物是新鮮的、天然的食_物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。



紅燈食物沒什麼營養，而且大多太油、
太甜或太鹹，對健康有害。



請將綠燈食物畫○，紅燈食物打×

×



○



○



×



×



×



○



×



○



填上代號：

- (A) 這些食物讓你有力氣上課、跑步和遊戲。
- (B) 這些食物讓你長得高又壯。
- (C) 這些食物可以增強你的抵抗力，還能讓排便順暢。

C



A



B

















健康2.0
HEALTH

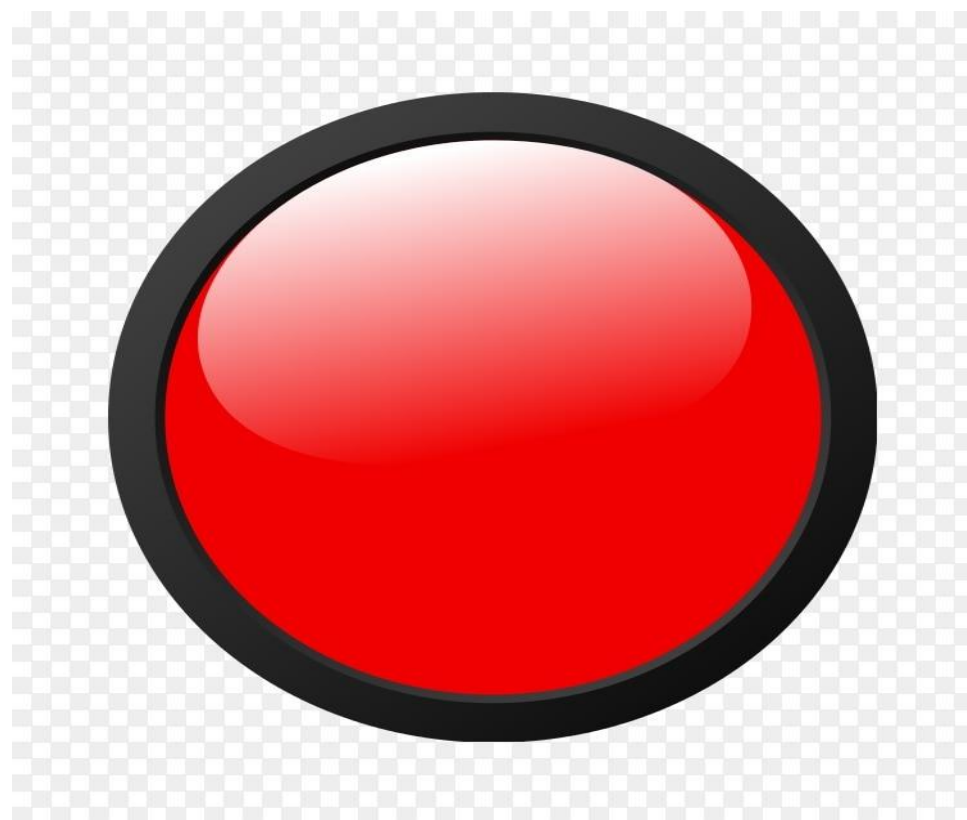




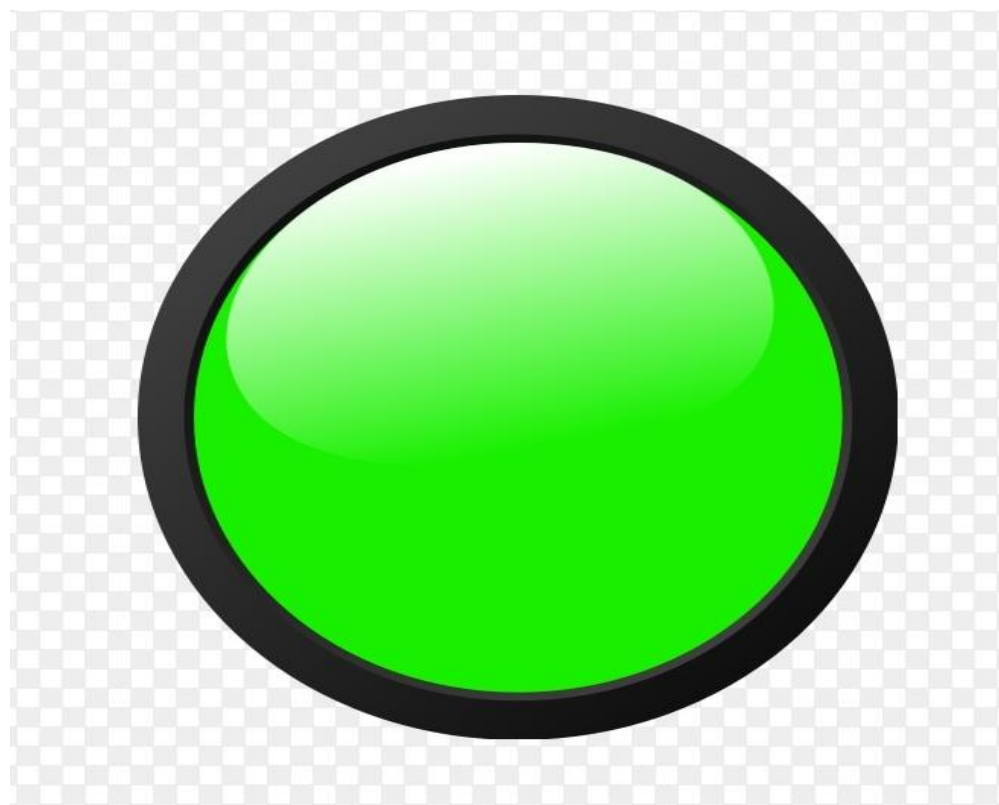






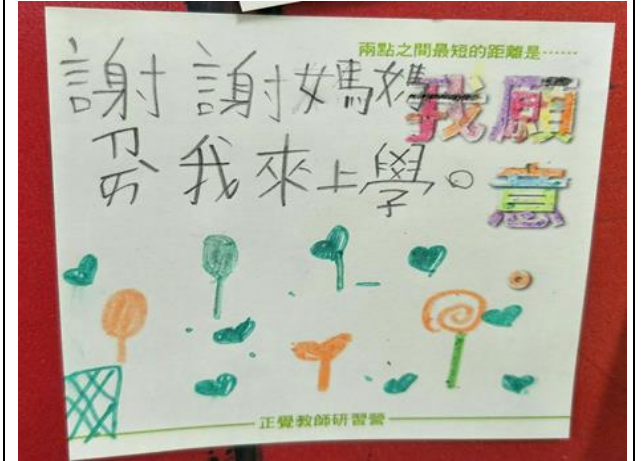
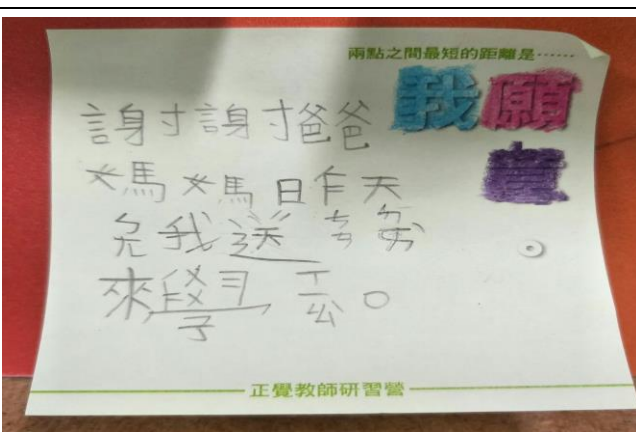
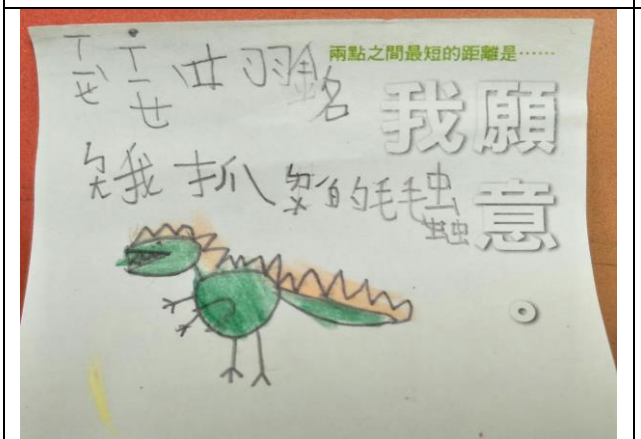


紅 燈



綠 燈

我的感恩行動力



飲_レ食_テ紅_シ綠_カ燈_カ學_ト習_ト單_カ

一_ニ年_カ _____ 班_カ 姓_ト名_ト _____ 座_ト號_ト _____

聰_チ明_ト的_カ小_ト朋_ト友_ト請_ク你_ヲ自_ラ己_ニ來_テ選_ビ擇_ベ健_ク康_カ的_カ食_テ物_カ， 哪_コ些_ト是_テ健_ク康_カ的_カ『綠_カ燈_カ食_テ物_カ』， 用_ヒ綠_カ色_ト的_カ色_ト筆_ヲ把_テ食_テ物_カ圈_ク起_ク來_カ， 哪_コ些_ト是_テ不_ク健_ク康_カ的_カ『紅_シ燈_カ食_テ物_カ』， 用_ヒ紅_シ色_ト的_カ色_ト筆_ヲ把_テ食_テ物_カ圈_ク起_ク來_カ。



健康飲品學習單

一年____班 姓名____ 座號____

口渴了！下面有好多種補充水分的選擇，你會選哪一種比較營養？請把它圈起來。



奶茶



果汁



白開水



汽水



酵母乳



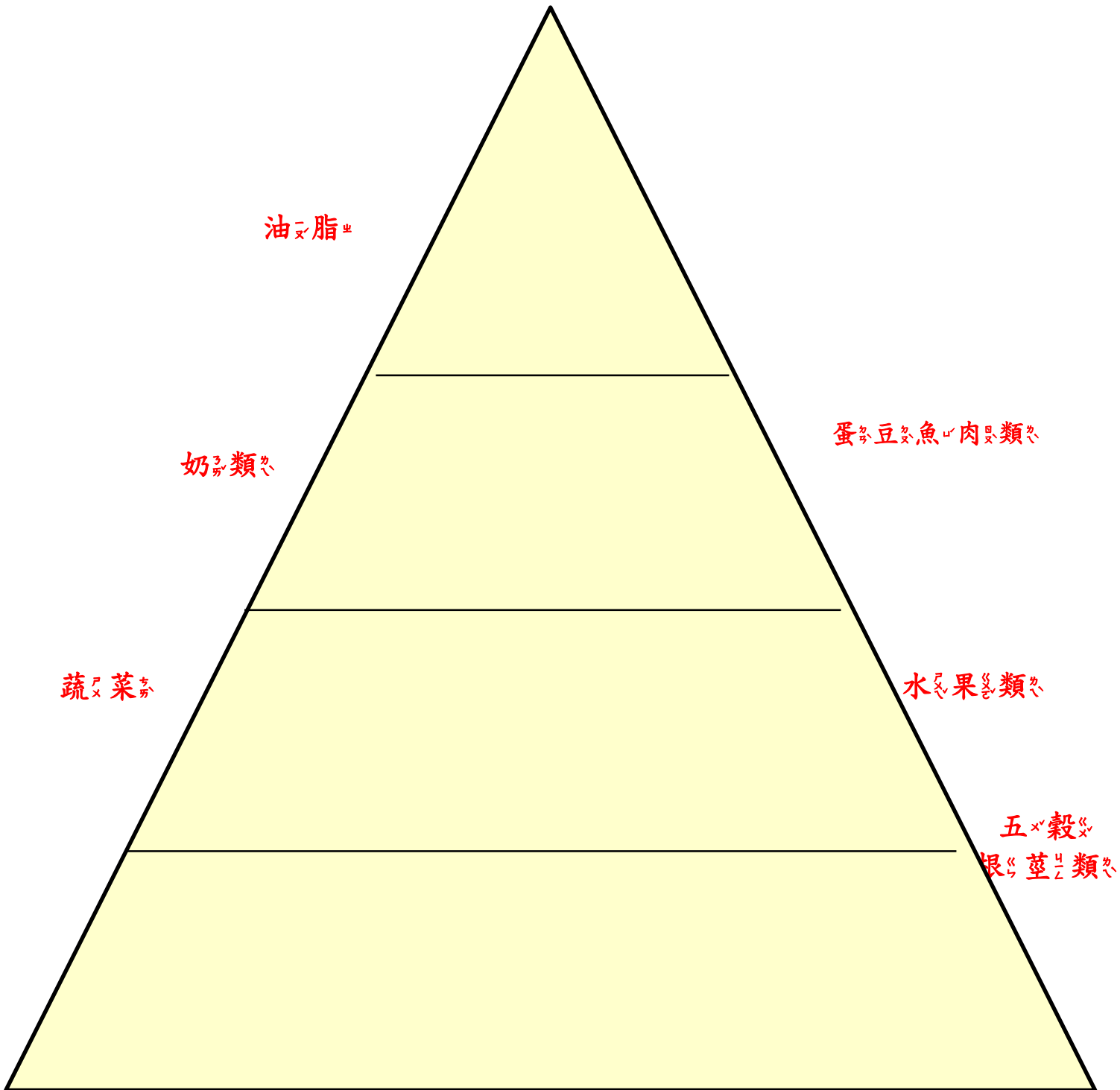
檸檬茶

我一共選擇了_____種

六大類食物 金字塔學習單

一年____班 姓名____ 座號____

小朋友，你知道的營養素有哪些？請選擇均衡的營養食物圖片剪下貼在食物金字塔裡。



附件



健康吃 快樂動

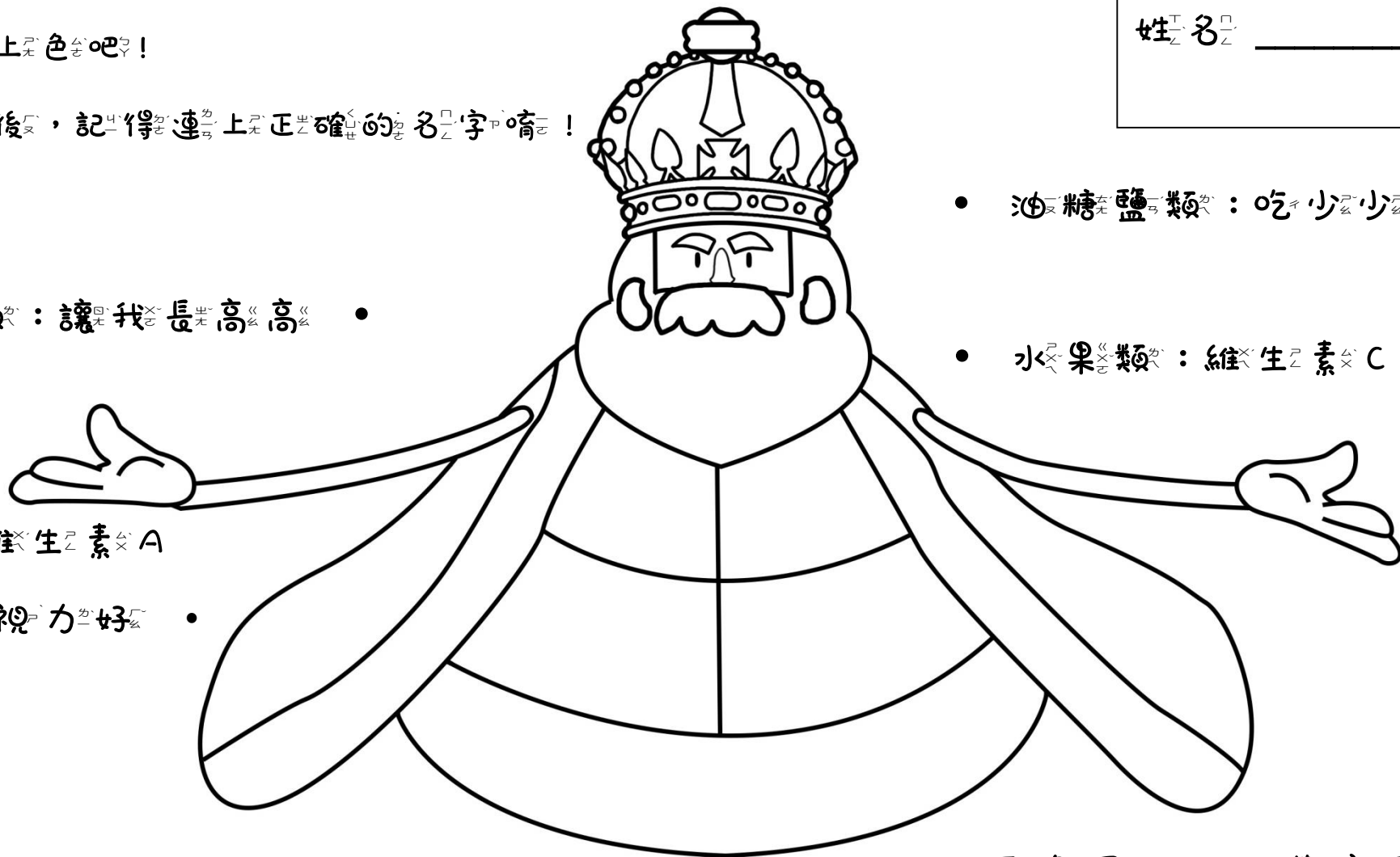
認識均衡飲食金字塔，我最棒！

還記得金國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？

快來幫他上色吧！

上完色以後，記得連上正確的名字唷！

年	班	號
姓	名	_____



奶類：讓我長高高 •

油糖鹽類：吃少少

水果類：維生素C皮膚好

蔬菜類：維生素A

讓我視力好 •

全穀雜糧類：讓我有能量 •

豆魚蛋肉類：豐富蛋白質

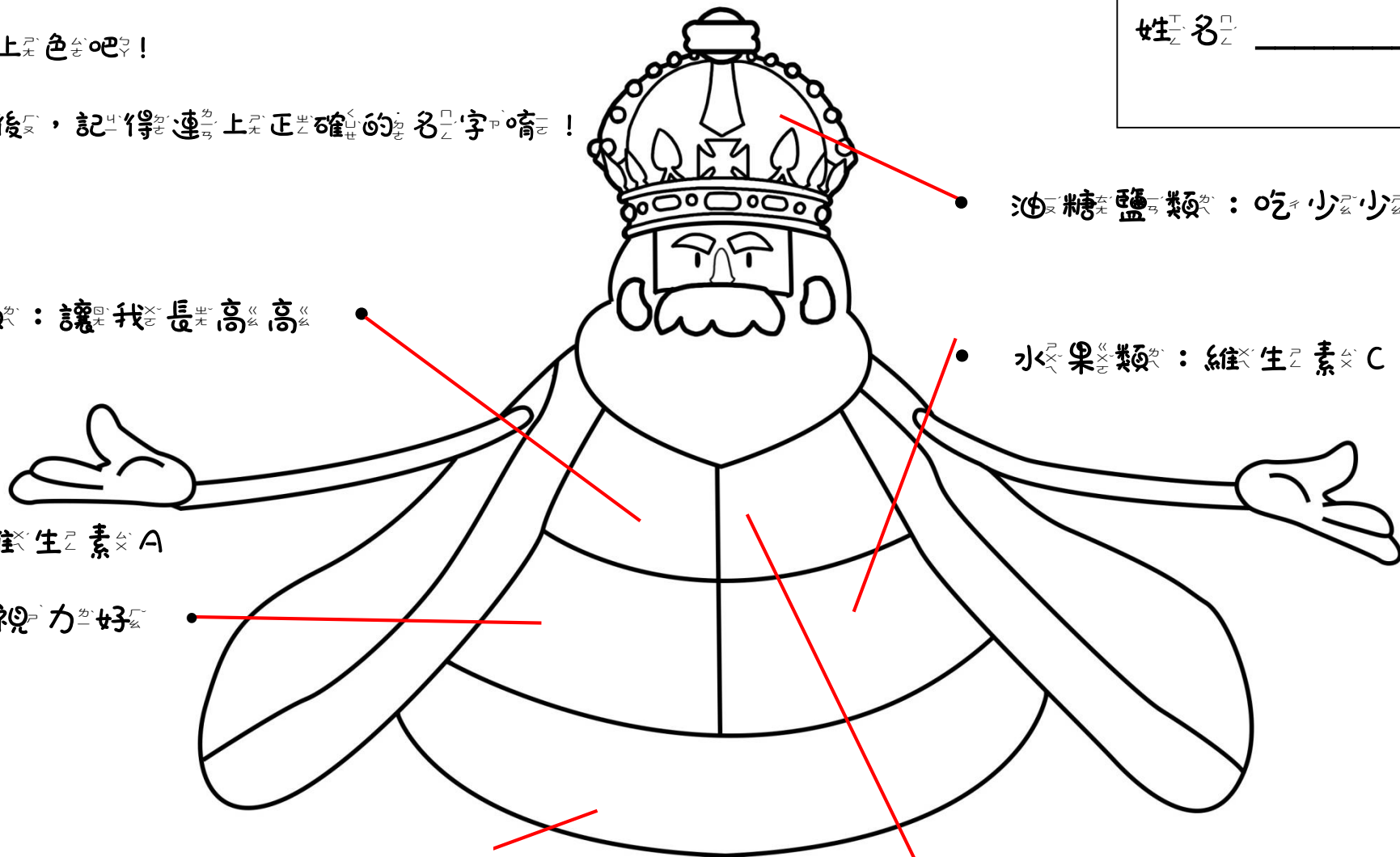
還記得金國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？

快來幫他上色吧！

上完色以後，記得連上正確的名字唷！

____年 ____班 ____號

姓名 _____



油糖鹽類：吃少少

水果類：維生素C皮膚好

奶類：讓我長高高

蔬菜類：維生素A

讓我視力好

全穀雜糧類：讓我有能量

豆魚蛋肉蛋類：豐富蛋白質

珍惜食物不浪費學習單

一年級 班 姓名 座號

一、食物是珍貴的資源且得來不易，你願意好好珍惜食物嗎？你能做到下面的行為嗎？能做到的請在笑臉上塗顏色。



不會因為水果不漂亮就不吃



吃東西不一次盛裝太多



能吃完自己盛的裝的食物



會把愛惜食物的想法告訴家人



用餐時會感謝生產食物和烹調的人



我會提醒家人不要一次買太多食物

二、請想出兩個避免浪費食物的方法，並寫下來或是畫出來。