

單元名稱：《 營養充電站 》

一、教學設計理念說明：

現今學生普遍有吃零食、喝含糖飲料的習慣，但在蔬菜、水果及乳製品等食物較攝取不足，導致營養不均衡間接引響健康體位，讓身體亮起紅燈。透過課程活動設計來檢視個人食物攝取量是否足夠，並了解不良的飲食習慣對身體造成的傷害，透過團體討論發表讓學生知道「如何解決」問題、改進飲食問題、瞭解營養均衡的重要性，並學習營養素的功能及來源，讓我們擁有健康的體位。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康		設計者	彰化縣北斗國小
			學校/姓名	張美麗
實施年級	四		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	
	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	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		
(領綱)學習重點		(1)學習表現 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。		

<p>(2)學習內容</p> <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>(3)學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3. 願意改善個人營養不均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 5. 認識營養素及其功能和食物來源。 6. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 7. 遵守營養均衡的健康飲食原則。 		
<p>議題融入</p>	<p>(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)</p>		
<p>教具設備</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備「胖國王，瘦皇后」及健康餐盤教學影片。 2. 食物模型或圖卡、繪本、飲食紀錄單、健康餐盤學習單、小白板。 		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《健康發言人》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：①分組、準備小白板</p> <p>(二)教師：①準備「胖國王」、食物相關影片、繪本、學習單。</p> <p>②請學生分組坐好。</p> <p>③「胖國王」https://www.youtube.com/watch?v=YhtE0G5Z-8E</p> <p>二、引起動機</p> <p>①欣賞「胖國王」影片後，提問胖國王的健康問題是如何產生的？ 不良的飲食習慣造成營養不均衡該如何改善？</p> <p>②教師說明，探究體位與健康的相關性，體位不標準的原因與飲食有何關係？並檢視需要如何改進飲食習慣？</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>1.健康發言人</p> <p>①看完繪本影片後，進行小組討論，利用表格(維恩圖、T表圖、分一得一)的方式進行討論。內容如下：確定問題所在、分析形成這個問題的原因和找出解決問題的方案</p> <p>②請學生上台發表討論內容</p> <p>2.替食物找個家</p> <p>①利用 ppt 先介紹六大類基本食物及每日飲食指南及飲食金字塔，分析每位同學是否較缺乏某類食物的攝取，或某類攝過多,均衡飲食的攝取以及天天五蔬果的飲食原則。</p> <p># 食物金字塔及均衡飲食的重要性</p> <p style="padding-left: 2em;">蔬果的營養成份</p>		<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">7</p>	

3.健康 show time 動滋 動滋

搭配律動讓學生更易記住每日攝取的正確量，透過律動的方式也讓學生擁有健康體位的效果。

<https://www.youtube.com/watch?v=RgriXfbDAGQ>

4.重點歸納：檢查個人引如是否符合健康餐盤的原則，覺察是否有營養不均的問題。

▲課後學習評量：健康套圈圈(營養充電站)學習單一份

四、總結活動/評量

實 作：完成「我的飲食紀錄」學習單。

評量原則：察覺個人不良的飲食習慣易造成營養不均，進而產生健康問題。

實 作：完成「我的健康餐盤」學習單。

評量原則：能檢查個人飲食攝取是否符合健康餐盤的原則，覺察自己是否有不良的飲食習慣或營養不均衡的問題。

發 表：說出營養不均造成的健康問題

評量原則：能說出營養不均容易造成的健康問題

能了解營養素的功能和來源

能完成學習單

★參考資料來源：



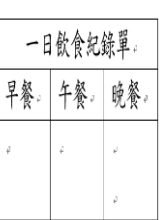


胖國王 <https://www.youtube.com/watch?v=YhtE0G5Z-8E>

兒童及青少年健康宣導動畫影片【健康體位篇】

<https://www.youtube.com/watch?v=RxC5wUuvQKo>

胖國王律動 <https://www.youtube.com/watch?v=RgriXfbDAGQ>

附件學習單：

				
替食物 找個家	數位練習	我的飲食 紀錄	我的健康 餐盤	健康套圈圈 營養充電站

教學過程紀錄



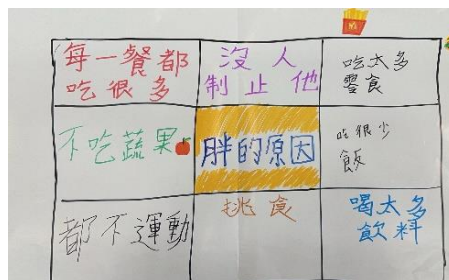
說明：胖國王影片欣賞



說明：吃得健康-營養的三餐



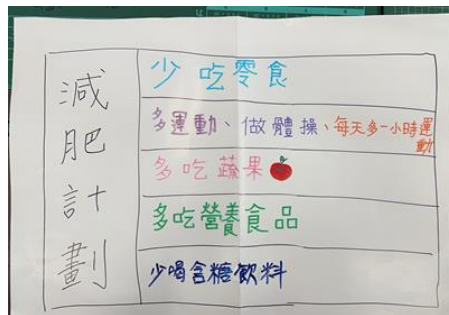
說明：分組討論影片內容



說明：透過分一得一表呈現



說明：分組討論影片內容



說明：T表格分析



說明：分組討論影片內容



說明：維恩圖思考方式



說明：發表與分享肥胖的原因



說明：發表與分享如何控制體重



說明：發表與分享如何擁有健康體位



說明：介紹我的餐盤 PPT



說明：我的餐盤數位練習



說明：健康律動操



說明：我的健康餐盤學生作品



說明：我的健康餐盤學生作品

評 量

課堂問答、口頭發表、自我檢核、專心習唱、參與討論、小組討論
填寫學習單、認真聆聽