

單元名稱：《 糖糖不害怕：一起健康向前走》

一、教學設計理念說明：

近年來國人罹患糖尿病的比例居高不下，家中普遍有親人甚至是學齡兒童患有糖尿病，期許經由影片及教師的引導說明，以及多元有趣的糖尿病健康課程，讓學生養成健康的生活習慣，進而對糖尿病有更深入的認識。

二、教學單元設計：

| | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---|---|--|------|
| 領域/科目 | | 健康與體育 | | 設計者 | 僑義國小 |
| 實施年級 | | 四年級 | | 學校/姓名 | 劉靜芬 |
| 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 | <p>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。</p> <p>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。</p> | | <p>1. 能認識糖尿病的病症與原因。</p> <p>2. 能學習簡單的健康管理方法。</p> | |
| 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"/> 健康體位 | <input type="checkbox"/> 菸癮防制 | |
| 生活技能融入 | | <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"/> 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 | | <p>(1)學習表現</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | | | |
| (2)學習內容 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 | | <p>(3)學習目標</p> <p>1.能從影片中了解糖尿病產生的原因、病症與對身體的影響。</p> <p>2.能根據引導自行設計均衡的餐盤。</p> <p>3.能進行自我覺察並積極參與課堂學習與發表。</p> | | | |

| | | | |
|---|---|-------|---------------------|
| 議題 融入 | | | |
| 教具 設備 | 1. 教學媒體：影片（來源：網路新聞、衛生福利部國民健康署）、簡報 2. 教學工具：電腦、學習單 | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 時間 | 備註 |
| 第一節：《糖尿病小百科》 | | | |
| 一、課前準備 (一)學生： 先進行家庭訪問，知道家族中有多少人罹患糖尿病。 (二)教師： 1. 準備影片、教學影片以及學習單。 2. 事先進行分組。 | | | |
| 二、引起動機 教師先行播放「糖癮之島！台灣學童拉警報 近3成血糖飆高」新聞影片。 T:你從影片中看到什麼呢? Ss:手搖飲、很多種類的糖..... T:很厲害，有看到一些重點。在我們住家附近有很多的手搖飲店，你也可能每天或每幾天會喝手搖飲，那他們是使用什麼糖呢?而這些糖對我們身體的影響又是什麼呢?這節課就讓我們來認識吧！ | | 6 分鐘 | 影片欣賞 |
| 三、主要內容／活動 (一)認識糖尿病 T:請問你的家族裡是否有人罹患糖尿病呢? Ss:有，我爺爺有／我奶奶有／我爸爸就是..... T:那你知道什麼是糖尿病嗎? Ss:就是尿裡面有糖，會有螞蟻。 T:哇！真是淺顯易懂啊！其實糖尿病是慢性的代謝疾病，由於體內胰島素供應不足或是身體對胰島素作用不良而引起葡萄糖不能完全進入細胞內被人體正常利用，留在血液中，導致血液濃度升高，部分排到尿裡面，造成尿糖。 教師播放「【糖友100問】什麼是糖尿病？一次搞懂糖尿病成因與控制標準 康健控糖生活學」影片進行引導。 | | 6 分鐘 | 提問與 討論 影片欣賞 |
| (二)糖尿病的症狀 T:感冒時候你會感到頭痛、發燒，那你覺得糖尿病會有什麼症狀呢? Ss:會變瘦／尿尿會有甜甜的味道／我奶奶說會頭暈。 T:糖尿病的症狀會因為不同的時期而有不同的症狀哦！ 教師播放「小胖變瘦了」繪本影片，藉由影片引導學生注意當體重不明原因有所大幅度變化時，有可能體內已經開始產生不好的影響。 | | 10 分鐘 | 提問與 討論 繪本影片欣賞 |
| (三)糖尿病的治療方式 T:你覺得糖尿病可以治療嗎? | | 8 分鐘 | 提問與 |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Ss:可以，我爸爸每天都有打針哦!/不行吧！症狀那麼多，應該醫不好。 T:糖尿病不是絕症，有許多方式可以進行治療與預防。 教師以簡報內容進行糖尿病的治療方式與預防說明。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>T:以上的影片與說明可以幫助我們更加瞭解糖尿病這個慢性病，回到一開始的影片，由於現在時代變遷大，國人飲食習慣改變，大家都會食用到精緻糖，而提升我們罹患眾多慢性病，糖尿病就是其中一項，所以攝取過多的糖對我們的身體會有不好的影響，大家平時一定要特別留意食物的攝取哦！現在讓我們來完成學習單。 教師發下課堂學習單，讓學生進行習寫。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p> | 10 分鐘 | 討論 學習單 習寫 |
| <p style="text-align: center;">第二節：《小小營養師》</p> <p>一、課前準備 教師：準備教學影片。</p> <p>二、引起動機 教師播放糖尿病相關廣告「戴資穎推薦，控球穩找我，糖尿病營養管理要穩 找葡勝納，7天翻轉體力」，引導學生思考飲食以及運動對於糖尿病患者的影響與重要性。</p> <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)均衡飲食的重要性 T:這類型的廣告大家應該常常在電視上看到吧? Ss:有。還有其他像抱孫子的廣告，都在說關於糖尿病的產品。 T:是的。這類產品主要在告訴大家均衡飲食才能攝取到足夠的營養，對於糖尿病患者才有所幫助。 教師運用簡報內容說明健康飲食的意義以及對身體的影響。</p> <p>(二)糖尿病患者的飲食注意事項 T:剛才的說明針對的是一般民眾，那對於糖尿病患者呢?飲食對他們有什麼影響? Ss:我爸爸說他不可以說甜的/我奶奶都會偷偷吃哦/吃甜的對他們健康不好。 T:大家都有說到重點哦! 教師播放「糖友每餐均衡吃 飲食順序很重要」影片後，搭配簡報說明均衡飲食對糖尿病患者的影響。</p> <p>(三)設計健康餐盤 T:現在我們知道飲食對於糖尿病患者很重要，管控好飲食，就能控制病症。在日常生活中，我們都會攝取許多的食物，之前護理師也宣導過飲食金字塔的概念。我們每天都要攝取幾大類食物呢? Ss:6 大類。 T:是的。有六大類哦!現在，就請你們各組設計一份健康的餐盤。 教師播放「我的餐盤均衡飲食_兒童篇」後請學生進行餐盤設計活動，教師課間巡視進行協助，設計結束後請學生運用平板拍照上傳到 padlet 以利進行上臺分享。</p> <p>四、總結活動/評量 T:大家都分享得很棒，能將均衡飲食的意涵表現在你們的健康餐盤上，</p> | 2 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 20 分鐘 5 分鐘 3 分鐘 | 影片欣賞 提問與 討論 提問與 討論 影片欣 賞 提問與 討論 我的健 康餐盤 設計 上臺分 享 提問與 |

| | | |
|--|-------------------------------------|----|
| <p>同時藉由觀摩別組的餐盤，也可以多加認識不同的飲食搭配可能性。糖尿病雖然是常見的慢性病，罹患的年齡層也有下降趨勢，但是遇到糖尿病的患者，我們應該保有什麼心態來相處呢？</p> <p>Ss:要有同理心／要彼此尊重。</p> <p>T:如果你看到有同學在打胰島素針劑，你能理解嗎？</p> <p>Ss:可以／他們也很辛苦。</p> <p>教師引導學生了解糖尿病患者的生活，以培養同理心以及相互尊重的行為。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p> | | 討論 |
| <p>參考資源</p> <p>糖癮之島！台灣學童拉警報 近3成血糖飆高 三立新聞台 https://www.youtube.com/watch?v=p7I06GVYG5o</p> <p>【糖友100問】什麼是糖尿病？一次搞懂糖尿病成因與控制標準 康健控糖生活學 https://www.youtube.com/watch?v=1bBvN4T8Mfs</p> <p>糖尿病 疾病控制篇 https://www.youtube.com/watch?v=aw9Ea8qEuLs</p> <p>戴資穎推薦，控球穩找我，糖尿病營養管理要穩 找葡勝納，7天翻轉體力 https://www.youtube.com/watch?v=zPu48_H1jc0</p> <p>小胖變瘦了／波妞媽媽故事屋 https://www.youtube.com/watch?v=sr-VEsYOAJc</p> <p>糖友每餐均衡吃 飲食順序很重要 https://www.youtube.com/watch?v=mxLsvbaxF3A</p> <p>「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs</p> | | |
| <p>評 量</p> | <p>口頭發表、相關課程內容的學習單、健康餐盤設計、小組討論。</p> | |

糖糖不害怕 一起健康向前走

CLASS:401 TEACHER:NICOLE

糖尿病小百科-01



- What do you see in this video?
- What do you think?

糖尿病小百科-認識糖尿病

What is Diabetes?



- 慢性病
- 胰島素供應不足
- 血糖濃度高
- 尿糖

糖尿病小百科-糖尿病的症狀

糖尿病會有什麼病症?

- 經常跑廁所
夜間有頻尿跡象
- 容易口渴
明明常喝水卻口渴
- 食慾大增
吃很多仍覺得餓
- 體重無預警減輕
無計畫減肥連莫名其妙變瘦
- 視力模糊
經常看不清楚東西
- 手腳麻木
足部有針刺感
- 常感覺疲累
四肢經常無力虛弱
- 皮膚乾癢
不時搔抓皮膚
- 傷口癒合慢
傷口癒合情形比過去來得慢且不佳
- 易感染疾病
傷口容易再次感染，也變更容易染上感冒

糖尿病小百科-糖尿病的治疗方式

糖尿病的治療



減少腸道葡萄糖的吸收與肝臟的葡萄糖新生作用
促進胰島素的分泌，由肝臟代謝
促進胰島素的分泌，適合腎功能不佳
抑制小腸的葡萄糖苷酶，延緩糖類吸收
將尿酸排出體外，得以降低血糖

糖尿病小百科-認識糖尿病

WORK SHEET

請問糖尿病會有什麼常見的病症呢?請打勾

請問你可以怎麼預防慢性病的發生呢?

小小營養師-01

- What do you see in this video?
- What do you think?



小小營養師-均衡飲食

怎麼吃才是均衡飲食?



均衡飲食是健康的要素，進食正確的食物種類與進食正確的分量

糖友怎麼吃最健康?

糖尿病飲食以「均衡飲食」為基礎，以每餐攝取固定醣量和高纖維、適量油脂攝取等方式，達到控制血糖及維持健康的目的。



我的健康餐盤活動步驟:

- 請各組進行餐盤內容討論
- 將討論內容與結果填至學習單
- 將學習單拍照上傳至PADLET
- 準備上臺進行分享



慢性病患者的生活不容易
平時需要他人多注意
同時也要注重預防
多運動 作息正常 均衡飲食
大家都能健康向前走

Name:

Date:

WORK SHEET

請問糖尿病患者會有什麼常見的病症呢?請打

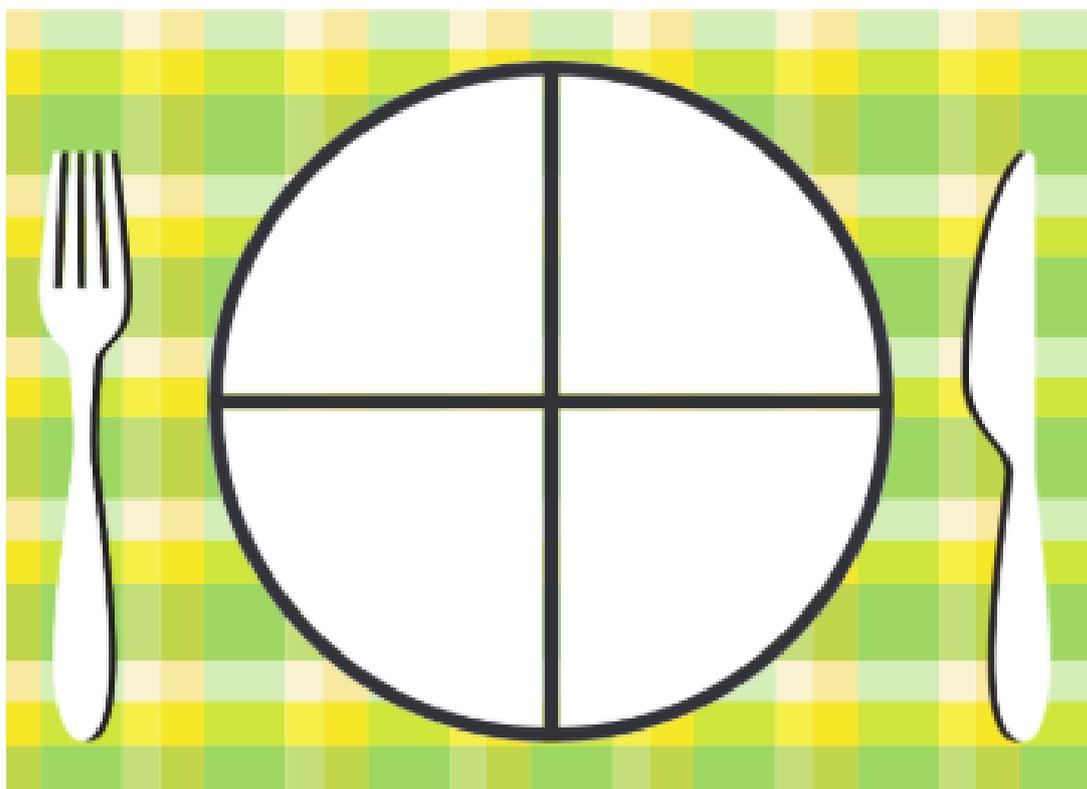


請問你可以怎麼樣預防慢性病的發生呢?

work sheet
我的健康餐盤

請設計一份專屬你的健康餐盤，留意課堂提及的飲食金字塔概念

第 組組員：



Type what your plate includes:

