臺南市中西區成功國小「吃出好健康」課程設計

<table>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>我的健康餐盤</td><td>總節數</td><td>共 2 節，80 分鐘</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>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。</td><td rowspan="2">領域核心素養</td><td rowspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">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反省，檢視不良的飲食行為。
4.願意養成良好的飲食習慣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">康軒健康與體育領域第二冊</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="3">1.教師課前準備各種健康食物圖卡和分組書寫用的 A3 紙。
2.學生自備一種健康食物。</td></tr>
<tr><td colspan="3">教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td>教學評量/備註</td></tr>
<tr><td colspan="3">《活動 1》健康好方法

(一)配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？

(二)說明：日常活動的體力來自食物所產生的熱量，營養、健康的食物是生長發育的必需原料。想要活力充沛、長得健康強壯，就要選擇有益身體健康的食物。

(三)重點歸納：健康與活力來自於有益身體健康的食物。</td><td>5’

15’</td><td></td></tr>
</table>

《活動 2》食物紅綠燈 (一)配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」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。 2.「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片等，對身體健康沒幫助。 (二)將全班分組，發給每組一張 A3 白紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 (三)和學生共同討論並判定各組所寫的是否為綠燈食物，答對一個得 1 分，總分最高的組別獲勝。 (四)重點歸納：選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 《活動 3》推薦美味開箱秀 (一)請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神	20’ 20’ 20’	問答：認識紅燈食物和綠燈食物。 評量原則 (1)能分辨紅燈食物和綠燈食物。 (2)能說出綠燈食物，至少三項。

秘感，不要讓同學看見。 (二)請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 (三)猜過一輪後，無論有沒有被猜中，每人都將自己帶的食物拿出來，與組員分享。 (四)享用完畢，全班共同討論並投票，找出哪些食物又健康又受歡迎。 (五)重點歸納：不同的健康食物內含不同的營養，嘗試健康食物對身體有益。 《活動 4》飲食停看聽 (一)詢問學生：為了身體健康，應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？ (二)請學生思考：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)重點歸納：不同食物提供不同營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。 《活動 5》飲食檢查站 (一)請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 (二)教師請學生起立，檢視自己的健康飲食習慣的內容，請沒打✓的學生坐下，打✓的學生繼續站著。 1.每天按時間吃早餐、午餐和晚餐。 2.每天喝牛奶。 3.每天吃蔬菜。 4.每天吃水果。 5.不挑食，餐桌上每道健康餐點都吃。 6. 不吃油炸食物。 7. 多喝白開水，不喝含糖飲料。 (三)給從頭到尾都站著的學生讚美，並鼓勵其他學生，為了自己的健康，要努力達成良好的飲食習慣。		自評：做到良好的飲食習慣。 評量原則：能配合健康飲食習慣檢核表的內容，做到飲食好習慣，至少五項。

(四)重點歸納：良好的飲食習慣是健康飲食的根本。 回家功課：我是小廚師學習單，設計自己的創意餐點。		評量：能設計出自己的健康餐點。
網站資源	1.董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw 2.澧食公益飲食文化教育基金會 飲食資源網 營養5餐 https://www.dietpedia.fullfoods.org	