

# 受到生活技能訓練或多元彈性教學模式-學生接受素養導向學習

## 健康體位主題教學-飲食萬花筒-健康飲食

### 授課教師教學設計

領域/科目	健康與體育領域/成長與蛻變		單元名稱	飲食萬花筒
實施年級	六年級		設計者	邱朋賢
教學時間	本單元教學共需 4 節 160 鐘		教學節次	第 2 節
學習目標	<p>瞭解學習的方法，並實際應用於生活中</p> <p>透過不同的活動或方式，展現自己的興趣與專長</p> <p>能認識食品標示及選購食品該注意事項</p>			
學生經驗	學生對於食物可提供身體所需熱量及營養素已有初步的概念			
設計依據				
學習重點	學習表現	理解加工食品所提供營養標示內容 藉食品熱量計算，建立每日攝取熱量勿過多或不足觀念	核 心 素 養	<p><b>總綱</b></p> <p>A自主行動</p> <p>B溝通互動</p>
	學習內容	瞭解營養素每公克所提供熱量 瞭解每人每日建議熱量攝取量 認識空熱量食物 正確計算每件加工食品所提供熱量總值		<p><b>領綱</b></p> <p>Ea-III-1個人的營養與熱量之需求</p> <p>Ea-III-2兒童及青少年飲食問題與健康影響</p> <p>Ea-III-3每日飲食指南與多元飲食文化</p> <p>Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全</p>
融入議題說明	學習主題	<p>家政教育：認識均衡的飲食，並分析自己的飲食行為</p> <p>環境教育：能思考存在環境中萬物的意義與價值</p>		
	實質內涵	認識熱量的來源，養成正確飲食的觀念		
與其他領域/科目連結	數學領域(熱量的四則運算)			
教材來源	自編			
教學設備/資源	食物熱量競賽閃示卡、主要營養素提供熱量圖卡、字卡、食品營養標示內容海報			
教學活動設計			教學時間	評量方式
<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 課前準備</p> <p>*教師方面：</p>			5	

熟悉健康與體育學習領域能力指標及各大議題的理念、蒐集本主題單元及相關參考資料和書籍、製作、蒐集本單元所需教具。

\*學生方面：預習本單元內容、全班分成二組

## (二) 課間準備

\*引起動機：

教師將學生分成兩組準備競賽，以分組競賽方式讓學生知道相似的兩食物熱量高低，修正既有對食物熱量的認知，進而對高熱量食物飲食作控制。

\*決定目的：

- 1、瞭解蛋白質、脂肪、醣三項營養素每公克所提供熱量。
- 2、正確計算出每件加工食品所提供熱量總值。

## 二、發展活動：

1、教師說明成人每日建議攝取熱量如下：

現行衛生署「每人每日建議攝取量」是以一天2000卡為基準來計算每人每日建議熱量攝取量隨著其身高及工作量的不同而相異。

青春期的青少年其熱量需要男孩約需2150~ 2650卡，女孩約需2100~ 2200卡。

2、教師說明蛋白質、脂肪、醣三項營養素每公克所提供熱量。

(1)蛋白質每公克四大卡、脂肪每公克九大卡、碳水化合物(醣類)每公克提供四大卡熱量。

(2)師生共同討論「空熱量食物」之意涵-空有熱量但營養價值不高的食物,例如:汽水。教師建議減少攝取空熱量食物。

3、教師展示加工食品外包裝上的營養標示內容海報，引導學生理解營養標示內容及意義。

通常營養標示已把整包食品的總熱量標示在外包裝上，讓消費者一目瞭然，下次購買食品時記得也要注意看每包食品供給你多少熱量。

4、教師講解營養標示內容中，食品總熱量的詳細計算式。

(1)舉例1:一罐三十公克重洋芋片，每包裝恰好是一份的重量，其中、蛋白質含1公克，脂肪含11公克，碳水化合物(醣)含17公克，鈉含0.129公克(因鈉含量極少，固可忽略其值不計算鈉提供的熱量)，是故，根據上述資料可列出以下算式：

$$1 \times 4 = 4(\text{卡}) \quad 11 \times 9 = 99(\text{卡}) \quad 17 \times 4 = 68(\text{卡}) \quad 4 + 99 + 68 = 171(\text{卡})$$

營養標示內容中，食品總熱量標示為171(卡)，計算過程正確無誤

(2)教師展示加工食品外包裝上的營養標示內容海報，讓全班學生練習計算，同時邀請同學位在黑板上寫下計算式及答案，最快答出正確答案者所屬組別得一分。

舉例2:一盒九十五公克重脆笛蘇，每包裝恰好是一份的重量，食品總熱量標示數值同為480(卡)，表示計算過程正確無誤

5、結論:小小一包餅乾的熱量高達480大卡,餅乾又屬於「空熱量食

<p>物」，易造成身體負擔對健康沒有很大的幫助，建議大家減少攝取空熱量食物。以後去買加工食品時，要記得仔細察看「營養標示」，這小小數字對身體健康有很大的幫助。</p> <p>三、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、請學生上台在黑板上列出熱量計算式與答案，答對加分在記分板。</li> <li>2、教師指派學習單，交代下次上課主題。</li> <li>3、各組秩序掌控以記分板記分，統計得分高的前三組給榮譽章</li> </ol>	5	
---	---	--

新課綱精神運用點：

(一)認識各國不同的飲食文化，建立基本的健康常識

(二)主動發覺影響健康的生活態度與行為，透過討論，使用適切的健康資訊、產品與服務，進而養成健康的生活習慣。

(三)身為地球的公民，思考如何改善環境，建立正確的態度與價值觀並落實於日常生活中。



透過對空熱量食物認識自己的飲食行為



透過對空熱量食物認識自己的飲食行為



空熱量食物融入數學領域



課間問答，學生舉手踴躍

## 多吃蔬果-85210裡的5蔬果

### 仁德國小低年級有機菜園教學檔案及設計

課程主題	有機菜園	設計教師	低年級教師群
單元名稱	健康五蔬果	教學節數	1節
教學年級	低年級	教學地點	教室
核心概念	<p>蔬菜與水果含有豐富的膳食纖維，可有效的預防便秘及血脂肪上升，對人體非常有益。所以，如何在每天攝取足量的蔬菜與水果便是一項重要的課題。盼望透過認識在地飲食、蔬果簡易餐的活動，讓學童喜歡食用在地生產的蔬菜與水果，擁有天天五蔬果的概念，進而生活中實踐。</p>		
能力指標	<p>※健康與體育 2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-1-2瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>※自然與生活科技 1-2-1-1察覺事物具有可辨識的特徵和屬性。 1-2-5-2能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意思。 1-2-5-3能由電話、報紙、圖書、網路與媒體獲得資訊。 7-2-0-3能安全妥善的使用日常生活中的器具。</p> <p>※家政教育 1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 1-2-5製作簡易餐點。 1-2-6瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出蔬菜、水果對人體的幫助</li> <li>2. 能認識與分辨當季蔬果的種類</li> <li>3. 能說出食用當季當地蔬果的好處</li> <li>4. 能了解天天五蔬果的意涵</li> <li>5. 能搭配出簡易蔬果餐，並與他人分享</li> </ol>		
教學活動設計		時間	教學資源
<p style="text-align: center;"><b>活動一：蔬果你我他</b></p> <p>一、準備活動： 教師： 1. 收集有關蔬果的短片、廣告、圖片及天天5蔬果的概念 製作ppt檔 2. 電腦、電視 3. 「蔬果高手」學習單 學生： 1. 收集報章雜誌或生鮮超市印有蔬果圖片的傳單</p> <p>二、發展活動： 1. 以ppt檔進行教學，問題提問並與學生討論，提出解答並說明相關概念： ※有人知道我們的食物如何分類嗎？ ※請說說看，我們學過的「六大類食物」是哪些？ ※昨天吃了哪些蔬菜與水果？ ※多吃蔬菜類食物對身體有什麼好處呢？</p>		15	教學ppt
			能參與討論 能回答問題



# 【蔬果高手】

姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友經過今天的努力，相信你對蔬菜與水果認識的功力，一定大大的提升吧！現在請你利用報章雜誌或生鮮超市的傳單，完成學習單吧！

希望每個人都能成為真正的超級蔬果高手！

**任務一**：蒐集報章雜誌或生鮮超市的傳單

**任務二**：將報章雜誌或生鮮超市的傳單上，你喜歡的蔬菜與水果的圖案剪下，貼在下面表格中。

**任務三**：將他的名稱、顏色及推薦吃法記錄下來。

種類	圖片	名稱	顏色	推薦吃法
蔬菜類				
蔬菜類				
水果類				
水果類				



學生們完成蔬果學習單



老師營造優質班級環境



教室佈置蔬果好處多



老師進行85210教學並宣導



老師進行85210教學並宣導



老師進行85210教學並宣導

## 教師成立社群，推展健康促進相關課程分享



繪製仁德國小環境地圖



健康餐盤設計課程



健康餐盤設計-學習單



學生一日三餐課程介紹



學生一日三餐紀錄-學習單



環境教育課程-回收分類

# 健康吃快樂動營養教育計畫

實施時間	教學單元	教材內容及使用方式	成果繳交	獎勵
3月	單元一 天天運動去	1. 【海報】運動金字塔 →張貼於班級布告欄	班級海報 張貼照片 2-3張	
		2. 【學習單】我愛運動 →課程結束後帶領學生完成	學習單須 全數繳回	每班挑選3-5份優秀作品可獲得禮物
		3. 【家長聯絡單】天天動一動 →隨聯絡簿發給家長填寫後收回	回饋單要 全數收回	繳回之回饋單可參加抽獎。
4月	單元二 喝水好健康	1. 【海報】這是20年後的我嗎? →張貼於班級布告欄	班級海報 張貼照片 2-3張	
		2. 【家長聯絡單】培養4321好習慣 →隨聯絡簿發給家長填寫後收回	回饋單要 全數收回	繳回之回饋單可參加抽獎。
5月	單元四 總複習	1. 【海報】減糖飲海報 →張貼於班級布告欄	班級海報 張貼照片 2-3張	
		2. 【學習單】健康吃快樂動總複習 →課程結束後帶領學生完成	學習單須 全數繳回	每班挑選3-5份優秀作品可獲得禮物



學生分享全穀海報



老師上課針對營養教育說明



老師提問，學生踴躍回答



營養教育課程

# 驅動問題(DQ):我們該如何減少學校碳足跡的產生並減省與能源的消耗?



設立情境

討論學生們校園生活的開始

碳排放的原因與污染

介紹生活中碳足跡

行動研究:

1. 交通路徑大盤查
2. 校園能源消耗大盤查(照明、冷氣)
3. 統計數據結合A I 製成統計圖
4. 計算出每周碳足跡

Tip

1. 了解全班交通車使用情況
2. 了解校園內的冷氣機、照明設備數目與使用時間

檢視環境

學生分析結果並討論背後的原因與問題

探究問題

簡報方式報告自己行動研究調查成果



我可以怎麼做?

1. 瞭解面對氣候變化的影響
2. 呼籲國家多提供再生能源
3. 多吃蔬果少肉
4. 多利用公共交通工具
5. 減少使用塑膠袋及紙張等物

擬定行動方案

解決問題

## 行動方案 (能源)

1. 減少不必要的能源消耗, 如何妥善的使用能源?
2. 環境行動如何影響更多人(同學、家人和老師)?
3. 有聽過聯合國永續發展目標SDGS, 和我們這環境行動有關連嗎?

## 行動方案 (交通)

1. 增加平時走路的同學, 如果不願意的同學有哪些方法可以鼓勵?
2. 上下課時間如何減少家長怠速時間?
3. 交通環境行動中有哪些危險的因子, 如何預防?
4. 有聽過聯合國永續發展目標SDGS,

# PBL環境行動

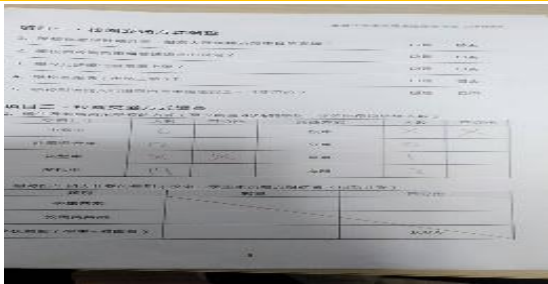
## 建立情境 — 透過學生生活環境進行SDGs議題探討



## 探索問題 — 透過網路搜尋及訪談職人了解環境



## 尋找問題 — 透過學習單及師長盤點心中問題



## 行動方案 — 製作海報到社區進行理念宣導



## 學生反思：

學生1：我覺得透過不同方式的學習讓我學會如何愛護環境，我也會把這樣的態度帶回家裡，讓家人一起愛護地球。

學生2：透過分組討論讓我學會團隊合作，以前不敢嘗試在大家面前說話，我也變得比較勇敢的表達了。

學生3：走訪社區滯洪池的時候，老師除了帶我們學習ESG相關知識外，也帶著我們一起愛社區行動，能夠為社區服務感覺蠻好的。