

臺3-1 健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之設計

3-1-4國小高年級教師教案(含過程紀錄)

臺南市後港國小111學年度

健康教育授課教師設計融入生活技能之教案

單元名稱	認識日需量及天天五蔬果	教學者	石詔惠
實施年級	五年級		
教學日期	112年3月21日	節數	2節
學習目標	1. 能了解運動的各種優點，培養每天運動的習慣，思考如何達成每週運動 150 分鐘的目標。 2. 理解喝水的重要性，用白開水取代含糖飲料，養成良好飲食習慣。 3. 能夠以健康小博士學習單挑選均衡飲食，完成總複習。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能		
教學資源	1. 健康吃快樂動線上課程教材 2. 「白開水你是誰」「含糖飲料有點壞」影片(董氏基金會網站) 3. 「我愛運動」學習單(董氏基金會提供) 4. 「Goog Morning!陪著金國王工作去」學習單(董氏基金會提供)。		
評量要點	1. 能說出蔬菜的功能、每日所需份量、一份是多少。 2. 學生能完成學習單。 3. 能說出哪些疾病和飲食不均衡有關。 4. 能分析自己的飲食習慣。 5. 能訪問家人晚餐菜色是否符合營養需		
教學流程及活動設計		時間	教學資源 評量方式

<p>◎準備活動</p> <p>一、引起動機：</p> <p>(一)教師詢問學生，我們學校有哪些社團?哪些是屬於運動社團?你參加了什麼社團?</p>	5		發表
<p>◎發展活動</p> <p>活動一：問題討論(請小朋友發表自己的想法)</p> <p>1. 教師詢問學生，平常喜歡做什麼運動? (羽球、樂樂棒、足球、籃球等)</p> <p>2. 運動對身體有什麼好處? (消耗熱量、幫助長高、增加反應力、增加抵抗力、遠離疾病等)</p> <p>3. 什麼是每週運動 150?要如何達成? (每週除了體育課之外，要運動 150 分鐘；平均下來一天只要運動 30 分鐘就可以達成目標)</p> <p>4. 運動後很口渴，要如何補充水分? (喝水、運動飲料、養樂多、冰紅茶等)</p> <p>5. 喝什麼補充水分才是最健康的?為什麼?</p> <p>6. 含糖飲料有什麼缺點?為什麼對健康不好? (含糖飲料熱量高，等於把剛運動消耗的熱量又喝回身上，失去運動的意義)(容易發胖，容易躁動，對骨骼發育不好)</p> <p>(二)、教師播放【白開水你是誰】、【含糖飲料有點壞】線上課程影片給學生觀賞，並做總結，鼓勵學生以白開水取代含糖飲料。</p>	15	健康吃快樂動 線上課程影片	發表
<p>三、綜合活動</p> <p>教師指導學生完成「我愛運動」學習單，並請學生上台分享學習單成果。生活技能：批判思考</p> <p>~</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p>	5	天天五蔬 果學習單	學生能完成學習單。
<p>◎準備活動</p> <p>引起動機</p> <p>人需要食物做為身體燃料，而燃料的組成份須要有一定的</p>	15	影片	發表

<p>比例，而組成食物燃料的成份就是六大類食物，因此每日攝取之各類食物量將深深影響我們。</p>	5		發表
<p>◎ 發展活動</p>			
<p>活動一</p> <p>藉由「這是您的飲食金字塔嗎？」海報，介紹六大類食物的來源、主要功能、和哪些疾病有關，並能分析自己的飲食習慣，規劃改善自己的飲食行為。</p>	10	健康小博士學習單	完成學習單
<p>生活技能：(做決定)</p>			
<p>活動二</p> <p>由「蔬菜妹妹、水果物語」，帶領學生進入蔬菜水果分量計算，了解每日所需攝取養分。</p>	5		
<p>◎綜合活動</p>			
<p>利用「天天五蔬果」學習單，再一次複習蔬菜和水果每天所需份量，和哪些疾病有關。</p>	5	天天五蔬果學習單	
<p>活動一</p> <p>由均衡王國金國王故事集「臭氣金國王」，介紹蔬菜中主要的營養素—纖維素、蔬菜的主要功能、和哪些疾病有關、每天所需份量。</p>	5	附件一	
<p>活動二</p> <p>由均衡王國金國王故事集「金國王受傷了」，介紹水果裡的營養小子—維生素C的功能、每天所需份量。</p>	5		
<p>◎綜合活動</p> <p>利用「健康小博士」學習單，訪問家人晚餐是否符合營養需求。</p>	5	健康小博士學習單	
<p>第 2 節課結束</p>			

附件一

1. 臭氣金國王

在浩瀚無垠的宇宙裡，有一個非常美麗的星球，一年四季生長著各式各樣

好吃的食物。這個星球上有一個國家，大家都叫它「均衡王國」，掌管這個國家的是身材又酷又帥的金字塔國王。王國裡有六個村落，每個村落都生產一類特殊食物，今天正好是金字塔國王的生日，村民們為了慶祝這個年度盛事，於是把村中最好的食物拿來獻給金字塔國王。

因為村民送來的食物太好吃了，國王就這樣一天又一天的吃個沒完沒了，於是，讓他意想不到的怪事發生了…有一天一覺醒來，金字塔國王居然變矮了，身材也變形了！原來國王吃的食物出了問題，國王為了找出這個搗蛋鬼，決定親自出馬巡視六個村落。

來到蔬菜村，國王看到好多人在耕種蔬菜，看起來好像很好玩的樣子。於是國王很高興地跑到田裡，要幫忙大家一起耕作。他才一踏進田裡，所有的人竟然都搗著鼻子跑開了！國王的自尊心受到了打擊，很生氣的對大家說：「我只是想幫忙，但是你們竟然是這種反應，難道你當我是怪物嗎？真是好心沒好報。」

蔬菜村長很不好意思的回答他說：「他們沒有把國王當成怪物，只是他們聞到了國王身上很臭的味道，所以跑開了。」國王覺得很奇怪：「我每天都有洗澡啊！怎麼還會有臭味呢？」

國王不相信村長的話，於是請營養大臣拿出他的法寶「氣味偵測器」來測測看。當機器測到國王的肚子時，竟然「嘩！嘩！嘩！」的大響，螢幕上顯示的是「臭氣量高達一萬度」。營養大臣解釋說：「國王一定是平常沒吃什麼蔬菜，很久沒有上廁所了，很多的便便都積在肚子裡面，結果就發出噁心的臭氣。」這讓國王覺得很不好意思，但是又不知道該怎麼辦才好。

聰明的村長很快地出面，幫他解決這個尷尬的場面。他跟國王說：「不用擔心！我們村中的蔬菜有一個令我們很驕傲的營養小子『纖維素』，只要每天吃夠兩碟的蔬菜，纖維清潔大隊就會幫國王把肚子裡的便便掃的一乾二淨。」

國王很感激的看著蔬菜村長，說：「我以前上廁所，常常怎麼用力都大不出來，現在終於知道原因了，以後再也不怕身體會有臭便便堆在腸子裡了！」

正當國王高興得手舞足蹈時，沒想到一不小心，他手上的傳家之寶「金字塔戒指」竟然就滾到旁邊的山洞，國王和營養大臣驚慌失措的跑進黑漆漆的山洞裡想要找回戒指，可是裡面實在太暗了，伸手不見五指，東摸摸西摸摸都找不到。

蔬菜村長說：「戒指不在那個方向。」他走到大臣的後面，彎腰撿起地上的戒指，把它還給金字塔國王。國王覺得很疑惑，就問蔬菜村長說：「你是不是還有什麼法寶沒有拿出來，否則怎麼可能這麼快就找到戒指呢？」

蔬菜村長大喊：「冤枉啊！國王。我能一下子在黑暗中看清楚戒指在哪裡，是因為平常多吃深綠色蔬菜和紅蘿蔔，因為那裡面有另一個營養小子『維生素A』，它可以幫助我的眼睛在黑暗中看的清清楚楚。所以如果國王也像我一樣，餐餐吃一大把蔬菜，就會眼睛明亮沒煩惱。」

村民們還熱情的邀請國王一起享用剛剛收成的蔬菜，可是才吃了一大盤，他就覺得肚子怪怪的，匆匆忙忙的跑進廁所，大臣緊張的猛敲廁所門喊：「國王！發生了什麼事？！」只見國王一臉輕鬆的從廁所走出來說：「哎！積在我肚子裡的臭便便終於排出來了，真是舒服！」國王覺得蔬菜村的村民都很友善，不像是會害他的人，於是道別了蔬菜村長，繼續往其他的村落去了。

1. 金國王受傷了

在浩瀚無垠的宇宙裡，有一個非常美麗的星球，一年四季生長著各式各樣好吃的食物。這個星球上有一個國家，大家都叫它「均衡王國」，掌管這個國家的是身材又酷又帥的金字塔國王。王國裡有六個村落，每個村落都生產一類特殊食物，今天正好是金字塔國王的生日，村民們為了慶祝這個年度盛事，於是把村中最好的食物拿來獻給金字塔國王。

因為村民送來的食物太好吃了，國王就這樣一天又一天的吃個沒完沒了，於是，讓他意想不到的怪事發生了…有一天一覺醒來，金字塔國王居然變矮了，身材也變形了！原來國王吃的食物出了問題，國王為了找出這個搗蛋鬼，決定親自出馬巡視六個村落。

在還沒到水果村的路上，國王和大臣就先被水果的香味給迷住了。國王對大臣說：「好想吃水果喔！」於是營養大臣便帶著國王往果園走去。

他們快樂的走著走著，看到前面的果園中，有好多村民正歡歡喜喜地在採收水果，原來今天是他們村中的水果節，村民正舉辦著慶祝大會，比賽誰做的水果沙拉最好吃，國王也決定要參加。

國王最愛吃西瓜，所以他決定作一個水果沙拉，就要水果村長帶他去西瓜樹那裡摘一顆新鮮的甜西瓜。所有的村民都忍不住哄堂大笑，因為這是他們第一次聽到有人說西瓜長在樹上。國王奇怪大家在笑什麼的時候，有一個路人說：「沒有知識也要有常識！連西瓜長在沙地上都不知道！」國王這時覺得好丟臉，真想找個洞鑽進去躲起來。水果村長收起笑聲，趕緊跟國王解釋說：「很多水果是長在樹上沒錯，但是像西瓜這種大型的水果是種在沙地上的。」說完便帶著國王去採西瓜了。

路途中國王又發現臉上有一個小痘子，不知道是什麼時候冒出來的。心想：「我那帥氣的臉多了這顆又大又紅的痘子，不知道會有多難看呀！等一下得找個鏡子照看看。」國王正專心地想著這顆痘子的事，沒注意到地上有個洞，不小心一腳踩空，「哇！」的慘叫一聲！

水果村長趕快扶起金字塔國王，看到國王的膝蓋流血了，正要說話時，國王搶著問說：「有沒有什麼法寶可以讓我的傷口癒合快些？我覺得好痛！」


水果村長說：「只要多吃村中的水果，水果裡的營養小子『維生素C』不但可以幫助國王的傷口癒合快，還可以讓國王的皮膚變好，看起來更英俊喔！」國王聽了，覺得更疑問了：「我早就知道吃水果可以變帥，所以每天都有吃水果呀！怎麼傷口癒合還是不好呢？」

營養大臣就對國王說：「因為國王都只喝果汁，但是喝果汁並不等於吃水果啊！好喝的果汁常常會加很多的糖，所以喝果汁很容易讓我們變胖又蛀牙。」為了讓國王相信他的話，營養大臣還拿出營養透視鏡來，讓國王看看芭樂和芭樂汁有什麼不一樣。營養透視鏡往芭樂一照，看到有很多營養小子「維生素C」快樂地跑來跑去；接著再往芭樂汁一照，營養小子「維生素C」不但少還和好多的糖擠在一起，連轉身都不行。

國王看了覺得很恐怖，連忙說：「我以後一定多吃新鮮水果。」國王覺得水果村的村民都很友善，也不像是會害他的人，於是道別了水果村長，繼續往其他的村落去了。

健康小博士

金國王最近食慾不佳，御廚為了討金國王歡心，特製了山珍海味滿漢全席，金國王果然胃口大開，但是...金國王連續吃了100天後，健康卻大不如前，均衛王國的百姓，每個人都為了金國王的健康擔憂不已，甚至找來了鄰國的健康智囊團共商對策，以下是滿漢全席的菜單：

Menu		
	炸全雞	佛跳牆
	糖醋鮮魚	炒海瓜子
	白斬山雞	清蒸紅蟳
	蠔油美鮑	密汁烤豬
	鹽水鮮蝦	海參三鮮

看完菜單後，健康智囊團的成員們各個都搖搖頭，身為健康智囊團成員之一的你，你覺得金國王的滿漢全席中少了哪些？



再請健康小博士幫金國王診斷，他可能因為飲食不均衡而得到哪些毛病？

金國王聽從了健康智囊團的建議後，特請御廚重新換了菜單，健康也漸漸好轉，全國也因此放假三天感謝智囊團！

看完金國王的故事後，請回家看看家裡今晚的菜色有什麼？請你記錄下來。並訪問一下準備晚餐的人，為何是這樣準備？

【附件2】

臺南市112年後港國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	認識日需量及天天五蔬果		
日期	112年3月21日	實施班級	五年甲班
簡述課程內容	協助學生能熟悉地應用的策略，區分零食與健康食物的不同，進而培養正確的飲食觀念「天天五蔬果」。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：以實物告知學生生活中常見的垃圾食物很多，過度攝取有害健康。		說明：輔助影片欣賞，讓學生更能理解均衡飲食的重要。	



說明：老師講解黃金飲食二二一



說明：輔助影片欣賞，讓學生更能理解均衡飲食的重要。

滋補國小 五年甲班 王冠文

健康小博士

全國王最近食慾不佳，腳麻為了對全國王歡心，特製了山珍海味滿漢全席，全國王當然胃口大開，但是...全國王連續吃了100天後，健康卻大不如前，吃新王國的百寶，每個人都為了全國王的健康擔憂不已，甚至我來了鄰居的健康智慧團共商對策，以下是滿漢全席的菜單：

炸全雞	佛跳牆
脆皮鮮魚	炒海瓜子
白斬山雞	清蒸紅魷
椒鹽美鮑	密汁烤豬
鹽水鮮蝦	海參三鮮

看完菜單後，健康智慧團的成員們各抒己見，身為健康智慧團成員之一的你，你覺得全國王的滿漢全席中少了哪些？

再請健康小博士王冠文協助，他可能因為飲食不均衡而得到哪些毛病？

全國王聽從了健康智慧團的建議後，特請廚師重新製了菜單，健康也漸漸痊癒，全國王因此放假三天感謝智慧團！

看完全國王的故事後，請回家觀察今晚的菜色有什麼？並詢問一下學業較佳的人，為何是這樣準備？

- ① 菜量適中
- ② 炒、炸、燻、蒸
- ③ 味美清
- ④ 鹹下

5天晚餐是營養的
營養均衡，營養均衡，營養均衡

很精的晚餐

說明：學習單成果

滋補國小 四年甲班 葉偉鑫

天天五蔬果

全國王來到了蔬菜村，村莊佛香欄上大大的寫著「天天五蔬果」，全國王很好奇，請蔬菜村村長解釋，蔬菜村村長說：

天天五蔬果是說每天蔬菜要吃 3 份，因為蔬菜中主要的營養素是 纖維素，維生素 中就含有大量的纖維素，如果蔬菜吃不夠多，那麼可能會導致 肥胖、腸胃病變，大家一定要多吃蔬菜囉！

全國王又來到了水果村，但是，水果村村莊佛香欄上也寫著「天天五蔬果」，全國王當然又請水果村村長解釋，水果村村長說：

天天五蔬果是說每天水果要吃 2 份，因為水果裡的營養素是 維生素，維生素中就含有大量的維生素 C，如果水果吃不夠多，那麼可能會導致 便秘、牙齒易出血，大家一定要多吃水果囉！

go! 適量水果 蔬菜可攝取 有益健康

說明：學習單成果



說明：學生觀看 健康宣導海報



說明：學生完成學習單

