

單元名稱

活力加油站

資料來源

版別

領域冊別

南一版

健康與體育第一冊(一上)主題壹第四單元

教學時間

場地

160 分鐘

教室

核心素養

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。

學習表現

- 1a-I-1 認識基本的健康常識。
- 1a-I-2 認識健康的生活習慣。
- 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
- 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。
- 4a-I-2 養成健康的生活習慣。

學習內容

- Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
- Ea-I-2 基本的飲食習慣。

議題融入

- 品 E1 良好生活習慣與德行。

學習目標

- 一、能從閱讀中認識早餐的重要性。
- 二、能說出早餐常見食物。
- 三、能認識食物對身體健康的重要性。
- 四、能接納並嘗試不同的早餐食物。
- 五、能覺察珍惜食物的重要性。
- 六、能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。
- 七、能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。
- 八、能選擇對身體健康有益的食物。
- 九、能透過分享願意養成吃早餐的習慣。

十、能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。

評量要點

- 一、能說出早餐的重要性。
- 二、能養成吃早餐的習慣。
- 三、能說出自己早餐所吃的食物。
- 四、能嘗試不同的早餐食物。
- 五、能做到吃多少拿多少的好行為。
- 六、能了解食物是活力的來源。
- 七、能正確選擇對身體健康有益的食物。
- 八、能說出哪些是良好的飲食習慣和衛生行為。
- 九、能做到良好的飲食習慣和衛生行為。

教學活動內容

活動一、早餐真重要（40分鐘）

一、重點：藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。

二、活動（建議節次：第一節）

(一)教師準備情境圖張貼於黑板後，調查學童今天吃早餐了嗎？請有吃早餐的學童舉手。

(二)教師將學童分成甲、乙組，甲組學童閱讀沒吃早餐的圖，乙組閱讀有吃早餐的圖，再引導學童說一說。

1.沒有吃早餐：小克因為時間來不及了，所以沒有吃早餐就上學去了。升旗時，小克的肚子咕嚕咕嚕的叫著，連平常最擅長的跑步，小克也追不上同學；上課時，肚子餓的小克一直想著什麼時候下課，無法專心。

2.有吃早餐：小君和家人一起吃完早餐才去上學，不論是升旗、跑步或上課，小君都精神奕奕的。

(三)教師引導學童說一說，吃不吃早餐有什麼不一樣？

1.有吃早餐，才會長得好。

2.經常沒有吃早餐，會長不高……。

(四)教師引導學童討論並檢視：

1.有同學和小克一樣，沒有吃早餐嗎？

2.沒有吃早餐的同學，說說沒吃早餐的感覺與原因（教師將各組沒吃早餐的原因彙整，並寫在黑板上）。

(五)師生一起動動腦，幫沒吃早餐的同學想想法子，怎麼做才可以每天都吃早餐呢？

1. 爸媽沒有時間煮早餐，可以買麵包、牛奶……。
2. 沒有時間在家裡吃，可以帶到學校，並在 8 點前吃完早餐。

(六) 早餐真重要 PK 大賽

1. 教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」
(一年級學童識字量少，可以注音或圖像來做紀錄)。
2. 各組輪流提問、回答。
A組：吃早餐有什麼好處？
B組：吃早餐可以讓我有體力。吃早餐有什麼好處？
A組：吃早餐可以讓我跑步不會累。吃早餐有什麼好處？
3. 教師將各組提出的好處寫在黑板上，A組答不出來，B組就得一分，教師視時間長短，調整 PK 賽時間。得分最高組別獲勝，給予掌聲及鼓勵。

(七) 師生共同歸納

1. 早餐真重要，我們要每天吃早餐。
2. 早餐能使我們體力充沛精神好，上課更專心，還可以讓我們長得好。

(八) 小小行動家：教師指導學童記錄一週「是否吃早餐」。

活動二、早餐點點名(40分鐘)

- 一、重點：能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。
- 二、活動(建議節次：第二節)

(一) 教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，並將圖卡張貼於黑板，或將食物名稱寫在黑板上。

(二) 教師指導學童閱讀課本內容，請學童角色扮演，說出主角早餐吃了什麼，並逐一將圖卡張貼於黑板上。

(三) 教師透過提問引導學童說一說，每天吃相同的食物有什麼缺點？

1. 會吃膩了。
2. 營養不均衡。
3. 結論：教師引導學童，願意嘗試不同的早餐食物。

(四) 教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？會不會太少或過多？

1. 太少會如何？(吃不飽、沒精神)
2. 過多會如何？(吃太飽、吃不完，浪費食物)
3. 結論：分量剛好才不會浪費食物。

(五) 早餐拼拼盤

1. 教師將早餐食物圖卡張貼在黑板上，如稀飯、燒餅、麵包、牛奶……。
2. 學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。
3. 學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。

(六) 早餐分享派

1. 教師請學童推薦學習伙伴的早餐，並說出其特別的地方，如：有營養、食物的量剛

剛好。

- 2.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並請學童站起來，接受大家的肯定掌聲。

(七)師生共同歸納

- 1.要養成天天吃早餐的好習慣。
- 2.要嘗試不同的食物，身體才會健康。
- 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。

活動三、如何選擇食物（40分鐘）

一、重點：能認識食物對身體健康的重要性。

二、活動（建議節次：第三節）

(一)教師展示師生共同準備的食物或圖卡，請學童發表對各種食物的感覺。如：蘋果聞起來香香的、芭樂摸起來硬硬的。

(二)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。

- 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖。
- 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。
- 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。

(三)教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物。如：五穀飯、清蒸魚……。

(四)教師讓學童進行分組學習。

- 1.說一說，自己選擇的食物。
- 2.比一比，選擇的食物有何不同。

(五)食物圈叉遊戲

- 1.教師指導圖卡所表示的食物。
- 2.第一次由教師帶領示範，有益健康的比 O，不健康的比 X。
師：五穀飯。
生：小朋友比圈？

(六)師生共同歸納

- 1.食物可以提供我們活力。
- 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。

活動四、飲食好習慣（40分鐘）

一、重點：能做到好的飲食習慣。

二、活動（建議節次：第四節）

(一)準備活動

- 1.教師準備課本情境圖並張貼於黑板。
- 2.學童在班上的用餐影像資料。

(二)引起動機：教師引導學童分享開心的用餐，或不開心的用餐經驗。

(三)發展活動

- 1.教師將課本上的圖以數字①、②、③順序編排，並標示出來。

- ①飯前洗手
- ②每天吃早餐
- ③多吃蔬菜、水果
- ④一口一口慢慢吃
- ⑤嘴裡有食物不說話
- ⑥吃多少，拿多少
- ⑦收拾餐具
- ⑧飯後潔牙

2.教師引導學童透過小組討論並找出，哪些是良好的飲食習慣和衛生行為。

3.教師播放班上的用餐影像資料，引導學童與小組伙伴說一說。

- (1)哪些是良好的行為？對身體健康有什麼幫助？
- (2)哪些是不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？

4.教師引導學童良好的飲食習慣要保持，不適當的飲食習慣要立即改善。

(四)跟飲食好習慣說 YES

1.教師將學童帶到較寬敞區域，將空間分為二，並在地上畫線區隔成兩區，一區為 YES 區，另一區為 NO 區。

2.教師說明活動規則：當教師說出飲食行為時，學童需要分辨該習慣是否良好？如果「是」好的飲食習慣，學童就移至 YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學童就移至 NO 區域。

3.教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好。

- (1)飯前洗手。
- (2)每天吃早餐。
- (3)多吃蔬菜、水果。
- (4)一口一口慢慢吃。
- (5)嘴裡有食物不說話。
- (6)吃多少，拿多少。
- (7)收拾餐具。
- (8)飯後潔牙。

4.說明：活動進行時，可以邀請學童輪流來當帶領人。

(五)師生共同歸納：養成良好的飲食習慣和衛生行為，才能讓我們身體健康。

教學資源

一、書面教材

二、軟、硬體資源

情境圖（早餐真重要、飲食好習慣）、圖卡（早餐食物卡、食物圖卡）、教學輔助 DVD、教學前先拍攝學童在校用餐情形的影片或照片（良好的、不適當的）。

網站資源

- 多運動、吃早餐，10 全 10 美的一天 / 衛生福利部國民健康署
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_bre2.html
- 早餐的重要！不吃早餐對人體的「五大危害」！ / 健康新世界
<http://healthlover.com/5588/>
- 為你的早餐總體檢 / 【全民健康保險雙月刊】第 88 期
https://www1.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/CustomPage/P_Detail.aspx?CP_ID=89
- 別讓孩子餓肚子！8 種早餐組合最健康 / 嬰兒與母親
https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=2&id=5292

關鍵字

早餐 如何選擇食物 飲食好習慣