

單元名稱：《 健康飲食聰明吃 》

一、教學設計理念說明：

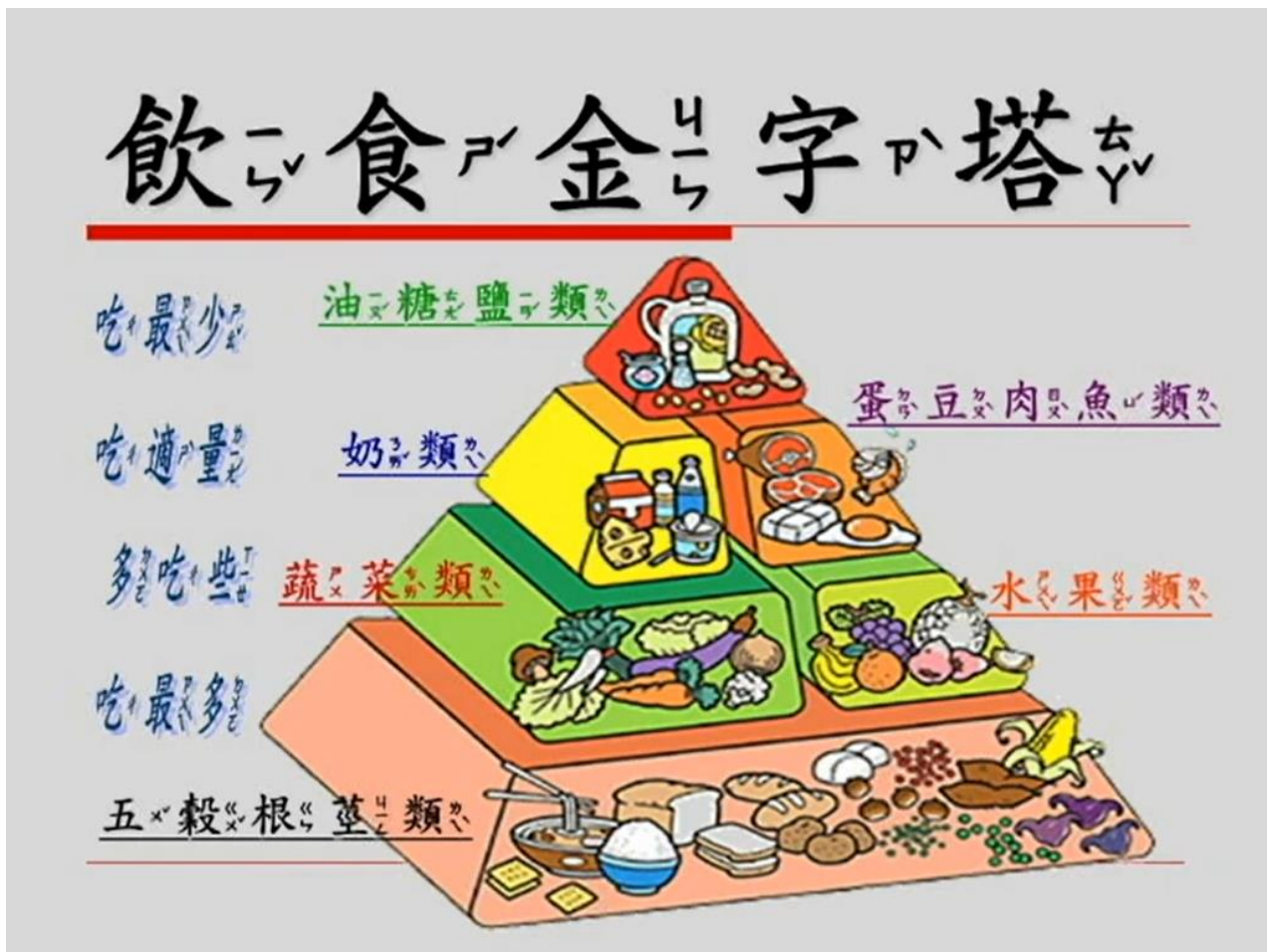
設計本單元以健康飲食為核心，結合學生的生活經驗來設計教學活動，首先引導學生認識哪些是屬於紅燈或綠燈的食物，並知道平時應該選擇少糖、少油、少鹽的綠燈健康食物，並且學習在生活中應用自我決定的技巧，落實健康的飲食行為，此外結合學生的生活經驗，進行素養養成的延伸教學，強調我們所吃的食物得來不易，要懂得珍惜及感恩惜福，希望能培養學生懂得珍惜食物、不浪費的好習慣。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康領域	教學者	黃小娟
實施年級		一年級	總節數	3 節/120 分鐘
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	
	A2 系統思考與解決問題	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。	教導學生思考生活中各種食物對身體的好處與壞處，藉由學習分辨不同的健康食物內含不同的營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。	
生活技能融入		自我覺察 自我監控 做決定 批判思考		
(領綱)學習重點		(1)學習表現 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。		
(2)學習內容 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		(3)學習目標 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檢視飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 能知道體重過重或過輕對身體健康的影響。		
教具 設備	1. 各種食物圖卡 2. 飲食金字塔 PPT。 3. 學習單。 4. 電腦、單槍。 5. 影片連結：胖國王 The Fat King https://youtu.be/f0spKwut3ww 。			






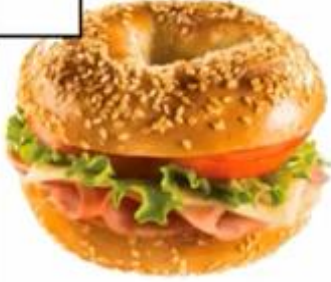



教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《章節名稱》飲食紅綠燈</p> <p>一、課前準備 (一)學生：平時吃零食喝飲料的經驗。 (二)教師：各類食物圖卡、紅燈、綠燈食物 PPT、學習單。</p> <p>二、引起動機 1. 詢問小朋友你們最喜歡吃什麼零食或是喝什麼飲料？ (洋芋片、薯條、麥當勞、飲料、可樂……) 2. 提問：這些食物好吃的原因在哪裡？對我們的身體是健康嗎？ 3. 播放影片胖國王 The Fat King https://youtu.be/f0spKwut3ww</p> <p>三、主要內容／活動 影片中國王的身體發生什麼狀況了呢？為什麼會這樣？與學生進行影片內容的討論。 (一)配合食物金字塔與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈」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)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？請學生們思考：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)展示各種食物的圖卡與學生進行討論： 1. 老師展示食物圖卡，請學生說出『紅燈』或是『綠燈』。 2. 將紅、綠燈的食物貼在黑板上，與學生討論 紅燈食物的共通點是高熱量、低營養，最好不要吃。 (高油、高鹽、高熱量) 綠燈食物的共通點是高營養、低熱量，可以天天吃。 (少油、少鹽、多清淡)。 3. 小結：高油、高鹽分食物，對身體的體重和疾病之間的關係。</p> <p>四、總結活動／評量 實作評量：學習單實作，了解學生對紅綠燈食物的認識與了解。 重點歸納：1. 選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。</p>	<p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>	<p>師生互動 影片播放</p> <p>金字塔 PPT</p> <p>口頭評量</p> <p>食物圖卡 口頭評量</p> <p>學習單 實作評量</p>

<p>體。</p>	<p>2. 不同的食物有不同的營養，均衡攝取才能有健康的身體。</p>		
<p>評 量</p>	<p>【口頭評量】1. 能仔細聆聽。 2. 能主動發表。 【實作評量】1. 能主動舉手參與討論的活動。 2. 食物紅綠燈學習單。</p>		

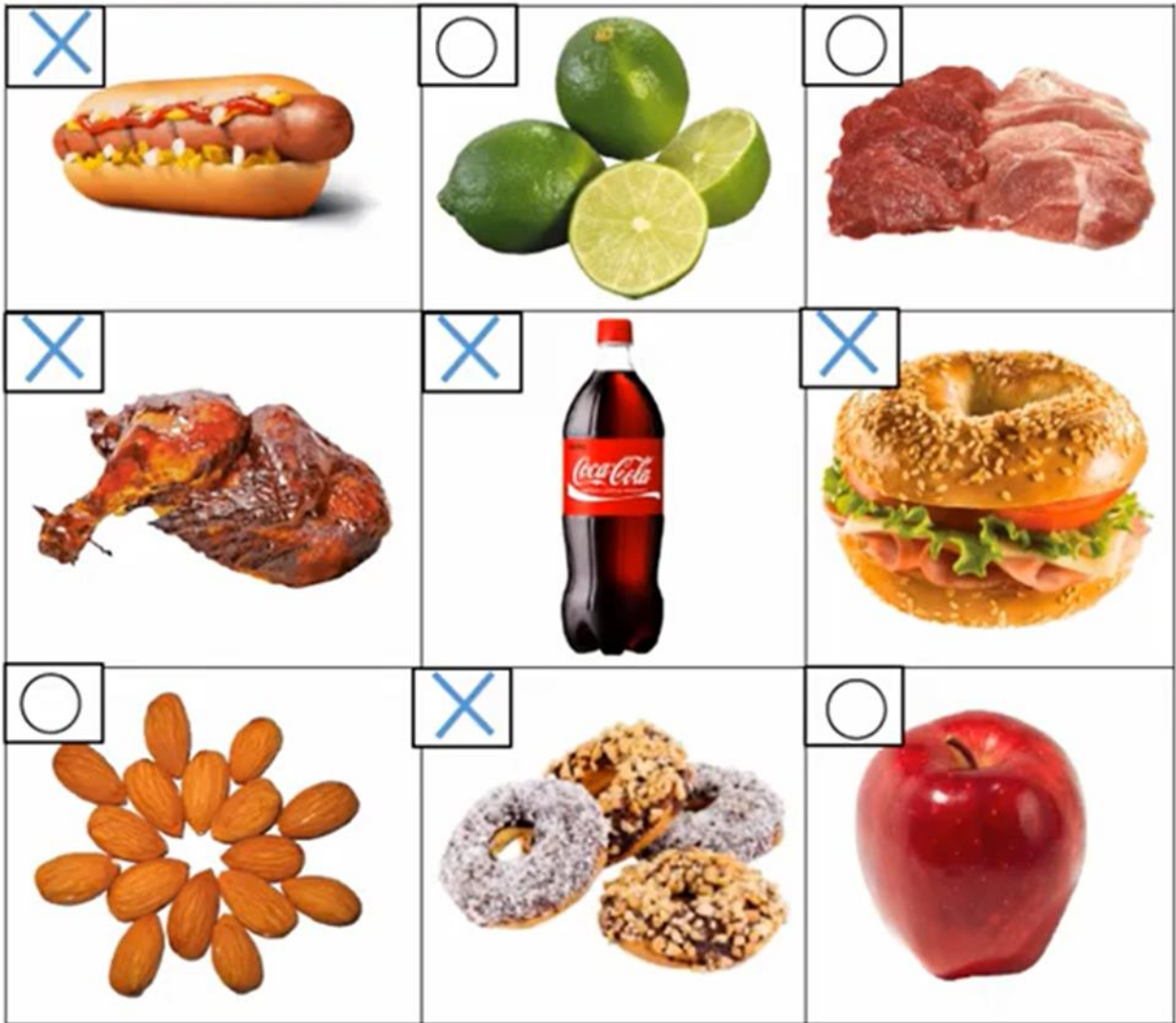




請將綠燈食物畫○，紅燈食物打×

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

請將綠燈食物畫○，紅燈食物打×



綠燈食物是新鮮的、天然的食食物，有豐富的营养，對身體好，適合天天吃。



P25

紅燈食物沒有什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，對健康有害。



P25

填上代號：

- (A) 這些食物讓你有力氣上課、跑步和遊戲。
- (B) 這些食物讓你長得高又壯。
- (C) 這些食物可以增強你的抵抗力，還能讓排便順暢。



填上代號：

- (A) 這些食物讓你有力氣上課、跑步和遊戲。
- (B) 這些食物讓你長得高又壯。
- (C) 這些食物可以增強你的抵抗力，還能讓排便順暢。



飲食紅綠燈學習單

一年 班 座號 姓名

聰明的小朋友自己來選擇健康的食物，哪些是健康的綠燈食物，用綠色的色筆把食物圈起來，哪些是不健康的紅燈食物，用紅色的色筆把食物圈起來。

