

國小健體領域第一冊(一上)單元三 健康超能力

單元名稱		第 2 課 飲食好習慣	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	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。	領域核心素養	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。
	學習內容	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。		
	所融入之學習重點	3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元三		
教學設備/資源		教師準備布偶道具		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》健康白開水 (一)教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。 (二)教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ (三)教師強調早上喝一杯溫開水，可以幫助頭腦恢復清醒、補充身體失去的水分，還可以促進腸胃蠕動、幫助排便。早上第一杯水最好空腹喝，且要先漱口或刷牙，才不會把口腔中的細菌帶到身體內。			8'	1. 發表：說明喝白開水的重要性。 評量原則：能說出早上起床喝白開水對人體的好處。 2. 自評：願意養成喝白開水的健康習慣。 評量原則：能選擇白開水作為身體補充水分的主要來源。

(四)重點歸納：人體需要大量的水維持生命，多喝水有益身體健康。 《活動2》白開水、飲料比一比 (一)教師提問：口渴時，你會喝什麼補充水分呢？ (二)教師透過布偶演出下列情境： <u>小熊</u>每天都會在早餐店買早餐，而且一定要喝一杯奶茶，放學常常買一瓶果汁來喝。飲料甜甜的很好喝，所以<u>小熊</u>很喜歡喝飲料。這樣的生活習慣持續一段時間後，<u>小熊</u>越來越胖。 (三)教師提問：<u>小熊</u>為什麼會變胖？體重增加後，生活可能產生哪些變化？<u>小熊</u>要怎麼改善自己的飲食習慣呢？ (四)教師說明：因為<u>小熊</u>每天都喝很多飲料，不知不覺喝進很多糖分，所以變胖。<u>小熊</u>應多喝白開水，才是最健康的選擇。 (五)教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： 1. 白開水的優點：不含糖、能真正解渴。 2. 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。 (六)重點歸納：喝白開水有益健康。	12'	
《活動3》飯前要洗手 (一)教師提問：吃飯前需要做什麼？為什麼飯前要洗手？洗手對健康有什麼影響？ (二)教師說明：環境中存在許多看不見的病菌，雙手在不知不覺中接觸病菌，吃東西時容易將病菌帶入口中而生病。 (三)教師請學生一起演練洗手五步驟、洗手口訣。 (四)重點歸納：吃飯前要確實把手洗乾淨，避免將病菌帶入口中。	5'	
《活動4》用餐及用餐後 (一)請學生閱讀課本第62~63頁，討論用餐時要注意哪些事項？ (二)教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣，例如：食物在口不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等等。 (三)用餐後要體貼家人的辛勞，協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。 (四)重點歸納：用餐時表現良好的餐桌禮儀和飲食習	15'	1. 觀察：表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。 評量原則：能在用餐時表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。 2. 自評：自我檢核平日的餐桌禮儀和飲食習慣。 評量原則：能注意餐桌禮儀，養成良好的飲食習慣。

慣，尊重一起用餐的人。用餐後和家人一同收拾，試著表達對家人的關愛。

~~~~~ 本節課結束 ~~~~~

《活動 5》飯後不劇烈運動

- (一)教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？
- (二)教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等等。
- (三)教師提問：你平常飯後會做哪些活動？
- (四)教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。
- (五)重點歸納：飯後不要做劇烈運動，以免影響消化作用。

《活動 6》飯後要潔牙

- (一)教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？
- (二)教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前）。
- (三)教師提問：齲齒對日常生活有什麼影響？例如：疼痛難過、吃東西不方便、影響美觀、口臭等等。
- (四)重點歸納：三餐飯後及睡前都要潔牙，保持口腔衛生，保護牙齒健康。

- 1.發表：說出飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。  
評量原則：能說出飯後做劇烈運動會造成消化不良，飯後未確實潔牙會造成齲齒。
- 2.自評：自我檢核飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。  
評量原則：能注意飯後不劇烈運動及飯後潔牙，養成良好健康習慣。

教學提醒

- 1.除了早上起床後，運動後、遊戲後、下課時、放學後、洗澡後都要記得喝水。
- 2.教師可強調含糖飲料對口腔保健及體重控制的危害，且市售飲料會產生垃圾，加重環境負擔。
- 3.教師帶領學生複習洗手五步驟，提醒學生須實踐於日常生活中。
- 4.教師補充說明用餐時除了課本所提及的用餐禮儀和飲食習慣外，還要注意說話時輕聲細語、吃東西時細嚼慢嚥、手臂不可以張太開、餐桌要保持清潔。

網站資源

影片：刷牙歌 <https://www.youtube.com/watch?v=L9rSra5x6qQ>

關鍵字

衛生習慣, 飲食習慣, 喝水, 潔牙