

【單元二】：少油少糖增健康

（一）設計理念：

到處林立的連鎖便利商店、超市、飲料店，販售著各式各樣的零食、飲料及加工食品，誘惑著兒童攝取過多的熱量，也產生了許多健康問題。

本單元活動設計旨在讓學生體會均衡飲食的重要性，認識飲食中紅燈食品及含糖飲料對健康的危害，學習在不同的情境中運用做決定的技能分辨利弊，選擇健康的食物、拒絕紅燈（高油高糖）食品。此外，也配合情境演練問題解決技能，針對自己的不良的飲食習慣進行改造。

（二）教學目標轉化

十二年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	【核心生活技能】 1-2-1 能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。 1-2-2 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。
學習內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	

（三）教學時間：2 節／80 分鐘

【核心生活技能(一)】健康飲食，我決定（1-2-1；40 分鐘）

（四）教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。

2. 準備教學資源

(1) 教學簡報：

- 「健康飲食，我決定」ppt (附件 2-1-1)

(2) 學習單：

- 「健康飲食，我決定-做決定」學習單 (附件 2-2-1)
- 「健康飲食，全紀錄-做決定」學習單 (附件 2-2-2)

(3) 影音媒體：「生活技能 (二)：健康飲食，行不行-做決定」動畫 (附件 2-3-1)

【學生部分】

1. 完成課前作業：

- (1) 閱讀「學生手冊」中「健康體能百寶箱：健康吃-均衡飲食習慣」(P9-11) 之內容。

- (2) 填寫回答「學生手冊」P9「健康想一想 (2)：飲食停看聽」的問題。

2. 課前分組 (約 4-5 人/組)。

3. 攜帶「學生手冊」與彩色筆 (紅綠橘三種顏色)。

(五) 教學活動設計

1. 健康大補帖 (5 分鐘) — 「飲食萬花筒」ppt (1-2)

(1) 教師呈現均衡飲食習慣的 Q&A：

- ① 均衡飲食即是均衡攝取各類食物，對 3 到 6 年級的學生來說，一日飲食建議中總共有 6 類食物要攝取。(0)
- ② 衛生福利部推出的「我的餐盤」，就是我們可以自己任意選擇飲食，才算是健康。(X)
- ③ 有些食物和飲料是高糖、高油、高鹽，會造成肥胖或健康影響，不建議多吃。(0)
- ④ 油脂與堅果種子類不需要特別攝取。(X)
- ⑤ 蔬菜和水果是一樣類型的食物，可以互相替代。(X)

(2) 教師依序提問，學生以移動到 0 區、X 區表示答案。

- (3) 教師確認學生回答情形是否正確，並視情況補充說明「學生手冊」P10-11 健康小學堂 (2)。

2. 概念形成 (10 分鐘) — 「健康飲食，我決定」ppt (3-5)

- (1) 教師依據學生手冊「健康想一想 (2)：飲食停看聽」情境問題：放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃…，你決定選擇是什麼？請 2-3 位學生回答分享。

- (2) 教師回饋：面對飲食的選擇大家不一定相同，要如何做出比較健康的選擇，有助於健康體位的維持呢？播放「生活技能 (二) 健康飲食，行不行-做決定」動畫，

學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食做決定的步驟：先確定你必須做決定→列出所有可能的選擇→列出所有選擇的優缺點→做出決定→評價決定：這是一個好的決定嗎？

3. 概念演練 (15 分鐘) — 「健康飲食，我決定」ppt (6-10)

(1) 教師配合「健康飲食，我決定」學習單的情境

- 阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回家看到桌上香噴噴的炸雞，很想吃…
- 曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝…

(2) 進行分組討論：每組可選擇阿寶或是曉莉的情境，依據做決定步驟討論，記錄在學習單：

- ① 阿寶或是曉莉要做的決定是什麼？確定必須做決定是什麼？
- ② 可能的決定有哪些？(2-3 個)
- ③ 這個決定有的優點是什麼？組員投票決定選擇的午餐餐點是何者？
- ④ 討論之後決定的選擇是什麼？
- ⑤ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？

【教學叮嚀】考量國小學生的思考能力，聚焦在做決定時正面好處優點的思考。

(3) 各組討論後，指派代表同學上台報告。

(4) 教師回饋統整說明：健康的飲食選擇要符合—3-6 年級學生每日飲食建議量、健康飲食原則（五蔬果、兩份乳品類、盡量喝白開水），配合學生手冊「健康體位百寶箱：健康吃-均衡飲食習慣」(P9-11) 之內容。

【教學叮嚀】視時間情況（需 5-8 分鐘）進行「飲食紅黃綠燈」分組挑戰賽 (ppt11)，以複習學生健康飲食的知識與增進對不健康飲食的覺知。

4. 概念維持 (10 分鐘) — 「健康飲食，我決定」ppt (12-13)

- (1) 教師請自願學生依據課前完成的「健康想一想 (2)：飲食停看聽」情境問題，說明你會如何吃什麼？為什麼？你覺得這是好的決定嗎？
- (2) 教師進而引導學生各自思考「健康飲食全紀錄 (1)」學習單中的三個情境，完成做決定歷程的提問：我的選擇是什麼？為什麼（理由）？
- (3) 請 2-3 位學生分享。教師結語：要不要吃？要吃什麼都是大學問，飲食習慣會深深影響健康體位，以及其他健康危害導致病發生，運用自我覺察的思考，好好運用做決定的技巧，多想想對健康的優缺點，為自己的健康選擇均衡又營養的食物，維持健康體位。

說明課後作業「健康飲食全紀錄 (2)」學習單 3 項健康飲食習慣，請學生於課後選擇一天上課日，一天假日檢視，有做到該健康選擇圈選「O」，沒有做到的圈選「X」。並請家長在【親子健康互動區】寫下對小朋友鼓勵的話。

(六) 教學資源

1. 教學簡報

附件 2-1-1 「健康飲食，我決定」ppt

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 【單元二】少油少糖增健康 核心生活技能： 健康飲食，我決定 演練做決定技能 →在選擇食物時展現出均衡飲食的決定 1	生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 健康大補帖Q&A 1) 均衡飲食即是均衡攝取各類食物，對3到6年級的學生來說，一日飲食建議中總共有6類食物要攝取。 2) 衛生福利部推出的「我的餐盤」，就是我們可以自己任意選擇飲食，才算是健康。 3) 有些食物和飲料是高糖、高油、高鹽，會造成肥胖或健康影響，不建議多吃。 4) 油脂與堅果種子類不需要特別攝取。 5) 蔬菜和水果是一樣類型的食物，可以互相替代。 正確站到「O」區；不正確站到「X」區 2
生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 飲食停看聽 ● 放學的時候肚子有點餓，走出校門看到路邊賣的食物，好香、好好吃... A. 可樂、漢堡 B. 鮮奶、全麥麵包 C. 冰淇淋、蛋糕 你決定選擇... 3	生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 播放 「生活技能(二)：健康飲食，行不行-做決定」動畫 4
生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 當面對自己的食物選擇的時候 做決定技能的5個步驟： 1. 先確定你必須做決定 2. 列出所有可能的選擇 3. 列出所有選擇的優缺點 4. 做出決定 5. 評價決定：這是一個好的決定嗎？ 5	生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊 健康飲食，我決定-分組討論 選擇阿寶或是曉莉的情境 依據做決定步驟討論，記錄在學習單： 剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃... 放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝... 阿寶 曉莉 6

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼... ☐ 阿寶 ☐ 曉新
2. 可能的決定有哪些?
3. 這個決定優點有哪些...
4. 做出決定
5. 這是一個好的決定嗎?

● 討論之後決定的選擇是：

☐ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？

◎ 學生手冊P16-學習單2-2-1

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P10-2-1每日飲食建議量

(1) 要怎麼吃，才可以均衡又健康？

符合3-6年級學生每日飲食建議量，就能活力充沛、頭好壯壯

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P10-2-2健康飲食原則

(2) 要每天每日飲食建議量好像不容易做到耶？

可以從最基本的健康飲食原則開始做起

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

(3) 建議的食物有我喜歡吃的熱狗、薯條嗎？

有些食物和飲料是高糖高油高鹽，會造成肥胖或是健康影響，是不建議多吃的

◎ 學生手冊P11-2-3飲食紅綠燈

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

飲食紅綠燈 分組挑戰賽

1. 各組派1名代表學生
2. 說明手勢：

3. 每回合教師唸出10種食物名稱後，學生立即以手勢表示屬於紅黃綠哪一種食物。
4. 可進行2-3回合，統計各組得分(答對一項得1分)

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(1)-做決定

運動後口很渴
同學們邀我去
超商買飲料。

好朋友請我吃
糖果、零食。

昨天已經有吃了
油炸食物，
今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。

我的選擇是

為什麼 (寫出原因)

◎ 學生手冊P17-學習單2-2-2

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(2)-做決定

請選擇一天上課日，一天假日

有做到健康飲食習慣的選擇圈選「0」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月	日	月	日
	星期	星期	星期	星期
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和兩個全頭大的水果	0	X	0	X
2. 每日兩份奶類	0	X	0	X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	0	X	0	X

◎ 學生手冊P17-學習單2-2-2

2. 學習單

附件 2-2-1 「健康飲食， 我決定-做決定」學習單

健康飲食， 我決定

阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回到家後看到桌上擺著香噴噴的炸雞，很想吃…

曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝…

選擇阿寶或是曉莉的情境，依據做決定步驟進行討論

1. 要做的決定 是什麼…	☒ <u>阿寶</u> ☒ <u>曉莉</u>		
2. 可能的決定有 哪些？	決定 (1)	決定 (2)	決定 (3)
3. 這個決定優點 有哪些…			
4. 做出決定	討論之後決定的選擇是：		
5. 這是一個好的 決定嗎？	這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？		

附件 2-2-2 「健康飲食，全紀錄-做決定」學習單

健康飲食，全紀錄（1）

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 選擇的理由
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	☐ 不去買，口渴喝白開水 ☐ 一起去買，飲料好喝解渴 ☐ 如果有零用錢才去買 ☐ 其他：_____	
好朋友請我吃糖果、零食。	☐ 跟他說自己不想吃 ☐ 接受和朋友一起吃 ☐ 先收下，再看看要不要吃 ☐ 其他：_____	
昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	☐ 改買沒有油炸的便當 ☐ 如果炸雞腿好吃，我就吃 ☐ 自己不胖所以吃沒關係 ☐ 其他：_____	

3. 影音媒體

附件 2-3-1 【生活技能（二）】健康飲食，行不行-做決定（動畫）

放學的時候，肚子餓的小祥經過雞排店…							
第一步： 先確定必須做決定 這時候小祥想到健康老師上課講的…							
第二步： 列出所有可能的選擇。 這時候，小祥心中出現了許多選項…	● 不管了，肚子餓就是要吃！ ● 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~ ● 為了健康，我不要吃雞排！ 						
第三步： 列出所有選擇的優缺點。 接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點…	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="651 1361 826 1496"> 不管了，肚子餓就是要吃！ </td><td data-bbox="874 1361 1390 1496"> 優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵 </td></tr> <tr> <td data-bbox="651 1552 826 1727"> 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~ </td><td data-bbox="874 1552 1390 1682"> 優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了… </td></tr> <tr> <td data-bbox="651 1738 826 1868"> 為了健康，我不要吃雞排！ </td><td data-bbox="874 1738 1390 1957"> 優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望 </td></tr> </table>	不管了，肚子餓就是要吃！	優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵	雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~	優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了…	為了健康，我不要吃雞排！	優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望
不管了，肚子餓就是要吃！	優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵						
雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~	優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了…						
為了健康，我不要吃雞排！	優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望						

第四步：

做出決定。

這時小祥做下決定了！

我決定這次不要吃雞排！
要趕快回家吃媽媽準備的營養晚餐！



第五步：

評價決定：這是一個好的決定嗎？

小祥開始思考這是不是一個好的決定…

雖然沒有吃到雞排感覺很可惜，而且會肚子餓，但回家的時候，媽媽已經準備好營養又豐盛的晚餐，讓我可以均衡飲食，所以我覺得這是目前最好的決定！



(七) 評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
學生能否仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。	「健康飲食，我決定-做決定」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成做決定 5 個步驟提問之回應。	能大致完成做決定 3-4 個步驟提問之回應。	能有限地完成做決定 2 個以下步驟提問之回應。
	「健康飲食，全紀錄 (1)-做決定」學習單紀錄分析。	能於飲食選擇情境中，正確提出 3 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 2 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 1 種以下符合健康的決定。
	「健康飲食，全紀錄 (2)-做決定」學習單紀錄分析。	能達成健康飲食習慣選擇情形為 5-6 次。	能達成健康飲食習慣情形為 3-4 次以上。	能達成健康飲食習慣情形 2 次以下。

