

桃園市崙坪國民小學健康體位議題教學活動教案設計

教學領域	健康與體育	教材來源	健康自主管理網	
教學單元	天天五蔬果、喝足白開水		http://action.cybers.tw/	
教學年級	五、六年級	教學時間	40 分鐘	
教學者	健康與體育教師	教案設計者	徐文義	
設計理念	目前的雙薪家庭居多也改變了整個社會經濟型態，造成越來越多的家庭三餐必許仰賴外食，這種情形造成許多學童於蔬果的攝取上嚴重不足。又加上冰品飲料店林立於大街小巷，更讓學童天天習慣接觸這些飲料而對於喝水這一環忽視了。希望藉由學校的相關教學活動，讓學童增進天天五蔬果、喝足水的重要性，進而了解含糖飲料與垃圾食物的攝取對身體的健康是無益的。			
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素 2-1-3 培養良好的飲食習慣 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為			
教學目標	1. 能知道天天五蔬果的重要。 2. 能了解均衡蔬果對身體健康的重要。 3. 能了解喝水對人體的重要性。 4. 能養成每天喝白開水 1500cc 的飲水習慣。			
具體目標	1-1 能知道每日必須攝取充足的蔬果。 1-2 能說出不吃蔬果對身體的影響。 2-1 能說出天天五蔬果對健康的好處。 2-2 能檢視自己的飲食習慣，了解自己的蔬果攝取量是否充足。 2-3 能了解均衡蔬果飲食對身體健康的原因為何。 3-1 能了解喝水的重要。 3-2 能說出喝足白開水對身體健康的好處及檢視自己每日的喝水量是否充足。			
對應具體目標代號	教學活動	教學資源	時間分配	評量方式
1-1	*課前準備 老師準備：教學用相關影片、學習單	網路影片	8 分鐘	討論發表
1-2	*引起動機 1. 觀賞「蔬果的故事-白雪公主」影片 https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg 2. 分享不吃蔬果對身體健康的影響。		10 分鐘	
2-1	教學活動 (一)天天五蔬果教學 1. 蔬果實物發到每位學生，讓學生討論多吃蔬果對身體健康有那些好處？			討論發表
2-2	2. 共同討論 (1)每天蔬果量攝取不足對健康有影響嗎？ (2)每天只有攝取單一蔬果量過多時，對身體可			討論發表

2-3	<p>能產生什麼問題？</p> <p>(3)學生檢視自己的每天飲食習慣，攝取蔬果量足夠嗎？</p> <p>3. 教師綜合歸納： 均衡的蔬果飲食有以下幾個好處：</p> <p>(1)能讓身體保持最佳狀態-蔬果中含有豐富的維素及礦物質。</p> <p>(2)能遠離疾病-多攝取富含纖維的飲食，可降低血糖及血脂肪。</p> <p>(3)能讓吃成為一種享受-為自己提供均衡的營養。</p>	蔬果學習單	4 分鐘	請家長於學習單簽名 詳實記錄實踐情形
3-1	<p>(二) 喝足白開水教學</p> <p>1. 觀賞「喝水的重要性」影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU</p>		6 分鐘	
3-2	<p>2. 分組討論以下的問題：</p> <p>(1)喝水對人體有什麼好處？</p> <p>(2)你們每天喝水的量足夠嗎？都在什麼時間喝水？</p> <p>(3)檢視自己每日的飲水量是否足夠呢？</p> <p>(4)分享討論的結果。</p>		6 分鐘	討論發表
	<p>(三)實踐記錄</p> <p>1. 說明學習單記錄方式。</p> <p>2. 發下學習單，請家長協助指導學生建立良好飲食習慣。</p> <p>3. 學生於課後完成我的飲水紀錄表與蔬果學習單。</p> <p>4. 完成後再分享實踐情形改善方法。</p> <p>參考資料</p> <p>1、健康自主管理網 www.ym.edu.tw/action</p> <p>2、「蔬果的故事-白雪公主」影片 https://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg</p> <p>3. 「喝水的重要性」影片 https://www.youtube.com/watch?v=9t3PeQ0M1rU</p>	我的飲水紀錄表		請家長於學習單簽名 詳實記錄實踐情形

一週的蔬果攝取紀錄表 (請寫出三餐吃了哪些? 並統計出一天吃過的蔬果) 紀錄者: _____

	一	二	三	四	五	六	日
早餐							
中餐							
晚餐							
今天吃了哪些蔬果?							
今天共吃了幾份蔬果?	蔬菜()份						
	水果()份						

家長簽名: _____

一日飲料(含白開水)攝取量紀錄表

日期:____年__月__日

紀錄者:_____

進食時間	進食地點	喝那些飲料?	喝多少量? (單位:毫升)	飲料製作方式 為何?	備註

白開水攝取量共_____ c. c.

家長簽名:_____

教學照片



天天五蔬果、喝足白開水課程



說明蔬果的營養



運用影片播放讓學生了解均衡營養的重要性



運用影片播放讓學生了解均衡營養的重要性



運用實物讓學生明白各類水果的營養



均衡營養對身體的發展重要性