

## 臺南市大新國小健康體位四年級教案

學 校	臺南市大新國小		
教 師	嚴貴馨	日期	103年3月31日
年 級	四年級	節次 / 總節數	2節
領 域	健康與體育領域，藝術與人文領域		
單 元	天天五蔬果，健康跟著我		
能 力	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。		
教 學	1-1 能正確計算理想體重。 1-2 能列出六大類基本食物。 1-3 能列出健康均衡的飲食。 1-4 能畫出天天五蔬果的海報。		
教學流程		時間	教學資源
<p>第一節：</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 教師：</p> <p>①準備相關圖片及網站資料</p> <p>②電腦、電子白板。</p> <p>BMI = 體重 (kg) / 身高 (m<sup>2</sup>)</p> <p>2. 學生：</p> <p>①上網輸入自己的身高及體重，計算出 BMI 值。</p> <p>②構思「天天五蔬果，健康跟著我」相關概念的海報設計。</p>			<p>電腦</p> <p>電子白板</p> <p>計算 BMI 值網站：  <a href="http://tiger168.com/luckytop/bpage01.htm">http://tiger168.com/luckytop/bpage01.htm</a></p>

<p><b>【發展活動】</b></p> <p>活動一：引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道自己的身高體重，並能正確計算理想體重。</li> <li>2. 教師說明，探究體位與健康的相關性，體位不標準的原因與食有很大的關係，所以要檢視自己是否有不正確的飲食習慣？</li> </ol>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	
<p>活動二：健康均衡的飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先介紹六大類基本食物及每日飲食指南及飲食金字塔，分析每位同學是否較缺乏某類食物的攝取，或某類攝取過多。</li> <li>2. 學生普遍較少吃蔬果類食物，所以教師強調均衡飲食的重要性以及天天五蔬果的飲食原則。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①讓學生知道均衡飲食的重要性。</li> <li>②讓學生了解蔬果的營養成份。</li> <li>③讓學生了解蔬果對身體的好處</li> <li>④讓學生知道每天要吃五種不同的蔬果。</li> </ul> </li> </ol>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>身高體重表</p> <p>學生的 BMI 值</p> <p>六大食物海報</p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>活動三：學生運用繪畫畫出天天五蔬果的健康概念。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先介紹作品範例。</li> <li>2. 每位小朋友畫出天天五蔬果的宣傳海報，說明均衡飲食的重要性。</li> </ol>	<p>40 分鐘</p>	<p>圖畫紙</p> <p>彩色筆</p>

天天吃5種蔬果



每天吃5種蔬果

健康才會跟著你

健康跟著我



附件一

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

理想體重範圍為  $18.5 < \text{BMI} < 24$

- 體重過輕 :  $\text{BMI} < 18.5$
- 正常範圍 :  $18.5 < \text{BMI} < 24$
- 異常範圍 : 過重 :  $24 < \text{BMI} < 27$
- 輕度肥胖 :  $27 < \text{BMI} < 30$
- 中度肥胖 :  $30 < \text{BMI} < 35$
- 重度肥胖 :  $\text{BMI} > 35$

另外，我們也把腰圍列入判斷是否肥胖的標準，即使您的 BMI 值沒有超過標準，但如果男性腰圍超過 90 公分，女性超過 80 公分，也稱之為「肥胖」。

附件二



附件四

六大類食物分類與舉例

食物類別	食物舉例
五穀根莖類	白飯、麵條、冬粉、玉米、地瓜、馬鈴薯、蓮子、蓮藕、薏仁、紅豆、綠豆、玉米、山藥、花豆、米苔目、饅頭、麵包、土司、蘇打餅乾、蘿蔔糕、小湯圓、泡麵、油條、燒餅、豬血糕
蔬菜類	菠菜、萵菜、秋葵、高麗菜、空心菜、紅鳳菜、青江菜、茼蒿、青椒、茄子、青花菜、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、木耳、紫菜、髮菜、豆芽、竹筍、冬瓜、絲瓜、蘿蔔、洋蔥、牛蒡、四季豆、甜豌豆、香菇、洋菇、金針菇
水果類	橘子、番石榴、香蕉、草莓、木瓜、芒果、聖女番茄、柚子、葡萄、鳳梨、棗子、蓮霧、美濃瓜、西瓜、楊桃、釋迦、梨、桃子、櫻桃、龍眼、荔枝、奇異果、山竹、榴槤
蛋豆魚肉類	蛋、豆腐、黃豆、魚、蚵仔、蝦、蟹、文蛤、章魚、花枝、牛肉、豬肉、火腿、雞肉、鴨肉
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格
油糖鹽	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

各類食物的營養特色與功能

食物分類	主要營養素	功能
五穀根莖類	碳水化合物(醣類)、澱粉、膳食纖維	身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物質。
蔬菜類	維生素 A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維	提供保護性的營養素，可預防心血管疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素 A 則協助在黑暗中的視力。
水果類	維生素 C、A、鉀、膳食纖維、果糖、葡萄糖	維生素 C 幫助膠原蛋白 (collagen) 的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素。
蛋豆魚肉類	優質蛋白質、維生素 B 群、鐵質	蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球 120 天即老化死去，小腸黏膜細胞約三天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。
奶類	鈣、維生素 B2、優質蛋白質	提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材料。
油糖鹽	油糖—熱量 鹽—鈉	油、糖、鹽都是純度很高的食品成分，油和糖都會提供熱量，但是不含其他營養素，鹽分會增加高血壓的危險。食物加工技術進步的社會，烹調或加工食品愈發精緻，所以要注意含有大量油糖鹽的食品，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，避免增加慢性病的危險。