

# 彰化縣溪州國民小學健康教育課程設計教案

## 一、課程設計原則與教學理念說明

了解蔬果食物在日常生活中攝取的重要性以及必要性。

## 二、教學活動設計

領域科目	健康教育	設計者	高年級教師共備	
主題名稱	蔬果彩虹五七九	總節數	3	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：繪本—《紙袋公主》、《威廉的洋娃娃》）			
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	六年級	
學生學習經驗分析	了解蔬果食物在日常生活中攝取量與功用。			
<b>設計依據</b>				
能力指標	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 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。			
課程目標	充實促進健康的知識、態度與技能			
議題融入	實質內涵			
	融入單元	健康飲食生活		
與他領域／科目連結	結合藝數與人文繪圖教學、表演藝術肢體呈現與國語文發表演說能力。			
教學設備／資源	圖卡			
<b>教學活動規劃說明</b>				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式

<p style="text-align: center;"><b>第一節</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 了解蔬菜與水果對人體的助益與年齡所需的份量，每日攝取增強免疫力。</p> <p>2. 分組活動：將全班分成五組，分別代表各種蔬果顏色，並照顏色搜集食物與用途、對人體有何影響。(合作與團隊作業、協商能力)</p>	20	口語評量
<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>各組發表資訊及表演台詞。(人際溝通與能力)</p> <p>主持人 A: 「快樂吃蔬果，健康人人有」小朋友你知道嗎？體重過重或肥胖，長大後容易發生心血管疾病、還有高血壓、糖尿病及癌症等慢性病，所以我們每天可以落實「蔬果彩虹 579」就可以避免這些疾病喔！</p> <p>主持人 B: 什麼是蔬果彩虹呢？讓我來告訴你！</p> <p>我把天上的彩虹仙子呼喚下來喔！首先有請紅仙子</p> <p>1. 紅仙子：紅色的蔬果都是我的好朋友，你們可以說說有哪些嗎？</p> <p style="padding-left: 40px;">蕃茄、紅西瓜、蔓越莓、草莓、櫻桃、紅甜椒等等，都是我的好朋友喔！</p> <p style="padding-left: 40px;">「她們可以增加免疫力、保護心臟血管、還有很重要的「提-升-記-憶-力」！厲不厲害呢？</p> <p>主持人 B: 再來我們有請橙黃仙子介紹她的好朋友</p> <p>2. 橙黃仙子：我的朋友也不少喔，黃甜橙、胡蘿蔔、橘子、柳丁、木瓜、鳳梨又橙又黃，都是我的好朋友。她一樣可以讓我們增加免疫力，也可以保護骨骼(比四肢)及牙齒(比牙齒)與眼睛(比眼睛)。讓你的眼睛水汪汪！</p> <p>3. 綠仙子：說到綠色蔬果怎麼可以忘記我呢？我最多樣了，你可以說說看嗎？還有四季豆、青椒、奇異果、芭樂、棗子等等，也是我這一國的喔。我的功用也和其他兩位仙子一樣厲害的呢！</p> <p>4. 藍紫仙子：猜猜我是誰？</p> <p style="padding-left: 40px;">我的好朋友也不少，海帶、茄子、葡萄可以維護我們的尿道系統、也可以保護眼睛、預防便秘喔！</p> <p>主持人 B 最後，我們請白仙子出場</p> <p>5. 白仙子：大家好，我是白仙子，你知道哪些蔬果跟我有關嗎？</p> <p style="padding-left: 40px;">我的好朋友有洋蔥、大蒜、菇類、白花椰菜、冬瓜水梨桃子，我一樣可以幫助你增強免疫力及保護心臟血管喔！</p>	20  40	書面評量

**【總結活動】**

主持人 A:小朋友，聽了這麼多仙子的介紹，你是不是覺蔬菜水果很厲害呢？我考考大家這些仙子都可以幫助我們什麼？

主持人 B 下去學生那裡點舉手回答的人，回答完要記得重覆一次。

主持人 A:記起來了嗎？我們小朋友每天要攝取 3+2(三蔬二果)，女性成年人像是媽媽 4+3(四蔬三果)，男性成年像是爸爸是什麼？

可讓學生猜。(答：5+4 五蔬四果)就可以有效預防這些慢性病喔！

小朋友回家也可以考考爸媽有哪些顏色蔬果，每天要吃多少？希望我們都可以健健康康快快樂樂的平安長大喔！讓我們一起說快樂吃蔬果，健康人人有謝謝大家！

**第三節**

1. 繪製蔬果圖卡及標語。
2. 彩排及走位。

**【延伸活動】**

上台報告「快樂吃蔬果，健康人人有」、「蔬果彩虹五七九」健康宣導事宜。(倡導能力)

40

口語評量

# 教學活動歷程照片



說明：討論各類型蔬果功用及圖卡繪製



說明：圖卡完成

# 教學活動歷程照片



說明：練習排演



說明：升旗向全校宣導「蔬果彩虹五七九」