

## 彰化縣溪州國民小學健康教育課程設計教案

領域科目	健體領域	設計者	低年級教師共備	
主題名稱	營養的每一天	總節數	2 節	
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：愛吃青菜的鱷魚）			
學習階段	<input checked="" 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 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	一年級	
課程設計原則與教學理念說明	<p>現在的飲食選擇多樣化、精緻化，也因此容易養成挑食的習慣，尤其是孩子多數都是較排斥吃蔬菜，其實吃蔬菜的好處多多，像是蔬菜中的纖維質可以增加糞便的軟度，有益排便、蔬菜內含有豐富的維生素，是小朋友生長需要的營養素來源、蔬菜還可以增加飽足感，減少過量的熱量攝取...。也因此我們藉由「愛吃青菜的鱷魚」這本繪本引導孩子了解吃蔬菜的好處，進一步引發對食用蔬菜的興趣與習慣。</p>			
<b>設計依據</b>				
能力指標	1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。 3-1-1 分享自己在團體中與他人相處的經驗。			
課程目標	1. 認識蔬菜的營養價值。 2. 了解蔬菜對身體的幫助。 3. 覺察每天吃的蔬菜量。			
議題融入	實質內涵			
	融入單元			
與他領域／科目連結	健康與體育領域			
教學設備／資源	電腦 ppt			
<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
<b>【準備活動】</b> 介紹繪本「愛吃青菜的鱷魚」，來引起動機，並引導學生說出鱷魚身體健康的因素。			5 分	口頭發表

<p><b>【活動一】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師詢問學生在繪本裡看到了什麼。</li> <li>2. 老師透過 ppt 講述蔬果在每日飲食中佔有的份量。</li> <li>3. 討論故事內容。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 鱷魚為什麼比其他動物健康？</li> <li>(2) 蔬果對我們身體的好處是什麼？</li> <li>(3) 三餐應該要如何吃才足夠一天的蔬果份量。</li> </ol> </li> <li>4 彩虹蔬果學習單 記錄一週的飲食中吃了哪些蔬果，是否足夠。</li> </ol>	<p>5 分 10 分 20 分</p>	<p>口頭發表 能專心聆聽 口頭發表  完成學習單</p>
<p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p> <p><b>【活動二】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成一週蔬果記錄學習單</li> <li>2. 分享一週蔬果飲食攝取</li> <li>3. 統整歸納</li> </ol> <p>在這一張學習單中，我們發現：要真正做到『天天 5 蔬果』還有很大的進步空間。在一天中，我們可能攝取的蔬菜夠 3 份，但水果又不夠，有時候甚至偷懶沒吃。而且我們還發現，放假在家時，我們所吃的六大類食物，反而沒辦法像在學校吃午餐來的多樣，份量也都不夠。所以還是在學校用餐的時候，營養才足夠。我們也要回去告訴爸媽，假日的時候也要注意健康飲食喔！</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節結束</b></p>	<p>30 分 10 分</p>	<p>分享學習單</p>



學生透過影片觀賞繪本「愛吃青菜的鱷魚」



學生分享一天所吃的蔬果

# \_\_\_\_\_的彩虹攝食原則

一週紀錄表 (要寫出蔬果名稱、畫出外型、並塗色及描邊喔)

	一	二	三	四	五	六	日
藍							
紫							
綠							
白							
黃							
橙							
紅							