

桃園市社子國小學校本位課程教學活動設計單

領域/科目		健康與體育		設計者		賴美娟	
課程主軸		<input type="checkbox"/> 稻之子 <input checked="" type="checkbox"/> 米之子 <input type="checkbox"/> 綠之子 <input type="checkbox"/> 創之子					
實施年級		三年級		教學時間		2 節課 80 分鐘	
單元名稱		飲食紅綠燈					
設計理念		<p>在飲食西化的現代，油炸及過份糖類的食物讓學童愛不釋手，有鑑於體位過重的孩子日益增多，本教案以認識飲食的紅綠燈，透過課程引導使學生理解食物的分類以及營養的種類，並使學生能夠學到如何選擇健康的食物以及適當的飲食搭配。</p>					
學 習 重 點	學 習 表 現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。		核 心 素 養	總 綱 核 心 素 養	健體-E-A1 瞭解食物的營養成份以及如何搭配對具備良好身體活動的重要性，以促進身心健全發展。	
	學 習 內 容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需 求 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家 庭飲食型態 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視及健 康行為的維持			領 綱 核 心 素 養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
教材來源		自編					
教學資源		上課簡報、學習單					
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 識別紅、黃、綠燈食物，並落實正確飲食習慣於日常生活中。 2. 分辨自己平時攝取的食物是否健康。 3. 檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。 					
教 學 活 動 設 計							
教學活動內容及實施方式						時間	備註
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="margin: 0;">活動一：胖國王</p> </div> <p style="margin-top: 10px;">↓</p>							
壹、準備活動							

<p>1. 每生一本《胖國王》</p> <p>2. 相關上課簡報</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 請學生看看繪本封面，說說看，看到什麼？</p> <p>2. 說說看，胖國王為什麼會這麼胖？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)繪本導讀</p>	5 分	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>故事的主題是減重，以一個胖國王減肥的幽默故事，披露體重過重的成因和後果，同時也點出了合理的減肥之道，頗能符合當今社會過胖兒童的需要。</p> <p>減重決不是易事，否則，瘦身的廣告不會到處充斥。本書最可貴之處是點出減肥要成功，除了個人的毅力之外，還須靠周遭人的協助才行。胖國王在減肥過程中，數度想要放棄，幸好皇后、公主、廚師、醫生群策群力，溫柔相待，讓胖國王能撐到最後一刻，享受減肥成功的勝利滋味。這點提醒讀者，許多過胖兒的產生，家長、老師及孩子周遭的人，皆有責任。</p> </div>		
<p>(二)每生發下一本《胖國王》。</p>	15 分	
<p>(三)以輪讀或共讀的方式進行朗讀活動。</p>		
<p>(四)問題與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國王會胖的原因是什麼？ 2. 許多人都給國王建議，廚師說要少吃什麼？ 3. 廚師建議國王要多吃什麼？ 4. 醫生給國王什麼建議？ 5. 公主建議國王要做什麼？ 6. 皇后給的建議是什麼？ 7. 為了讓國王減肥，大家怎麼幫助他？ 8. 最後為什麼國王減肥成功？ 	10 分	
<p>(五)欣賞影片《搶救胖小孩！台灣孩子的「肥胖危機」： https://www.youtube.com/watch?v=z4bKDFJx2rk&t=65s (1:04~1:43)</p>	5 分	

參、綜合活動

【教師總結】：從胖國王到台灣孩子肥胖危機，我們都看到造成肥胖最主要的原因是不均衡的飲食以及缺乏運動。為了身體的健康我們應該要攝取均衡營養的飲食以及持之以恆的健康習慣。

.....第一節課 結束.....



壹、準備活動

1. 電腦、單槍
2. 簡報～「飲食紅綠燈」
3. 學習單「飲食紅綠燈」

貳、發展活動

一、引起動機

1. 觀看影片：大愛新聞_有數字·不會胖_垃圾食物有哪些紅綠燈飲食指南，網址：
https://www.youtube.com/watch?v=1zWs5V0_U6U

2. 說說看什麼是何謂”垃圾食物”？

二、主要活動

- (一)說說胖國王這麼胖，肥胖對健康有哪些影響？
- (二)在日常生活動遇到不便之處。
- (三)肥胖引起的健康問題：糖尿病、高血壓、痛風、關節疾病、不雅綽號、乳癌、肺部疾病、心血管疾病。
- (四)介紹飲食紅綠燈

飲食號誌燈：是將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考，幫助我們做到飲食「重質」原則的好工具。紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食。

【紅燈食物】：供熱量、糖、油脂和鹽分，營養素含量很少，建議減少攝取，例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等。

【黃燈食物】：含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，僅適合偶爾食用，例如鹹蛋、炒飯、

5 分

5 分

15 分

炸雞。

【綠燈食物】：含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉、橄欖油等。

(三)如何吃得健康

1. 每一種食物都有它獨特的營養價值，沒有一種食物涵蓋所有的營養素。
2. 想要吃得健康就要：「適量」的吃；「多樣化」的吃；「重質」的吃。
3. 重質原則——選擇相對熱量較低、營養素較豐富的食物。

(四)飲食紅綠燈賓果遊戲

1. 每生發下一張賓果卡。
2. 請學生從1~99找出16數字填進賓果卡中。
3. 最後誰連的直線最多，誰就是優勝者
4. 優勝的學生可以戳戳樂一次。

參、綜合活動

一、學習單：「飲食紅綠燈」

二、在享受美食的同時也要看燈號選擇食物，我們才能吃的健康又美味喔！掌握「紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食」之飲食原則，小朋友選看看下列食物是紅燈或是綠燈食物呢？將代號寫在下列表格中。

三、填寫出以下食物種類

◎綠燈食物：_____

◎黃燈食物：_____

◎紅燈食物：_____

……………第二節課 結束……………

10分

5分

參考資料：

1. 董氏基金會營養教育資訊。www.jtf.org.tw/educate/enjoyment/enjoyment_012.asp
2. 台灣地區食品營養成份資料庫。<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/>
3. 大愛新聞_有數字·不會胖_垃圾食物有哪些 紅綠燈飲食指南，網址：
https://www.youtube.com/watch?v=1zWs5VO_U6U

食物紅綠燈 _____年 _____班 姓名: _____

親愛的小朋友：

在享受美食的同時也要看燈號選擇食物，我們才能吃的健康又美味喔！掌握「紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食」之飲食原則，小

 <p>A. 披薩</p>	 <p>B. 熱狗</p>	 <p>C. 雞蛋</p>	 <p>D. 麵包</p>
 <p>E. 白飯</p>	 <p>F. 玉米</p>	 <p>G. 蛋糕</p>	 <p>H. 香蕉</p>
 <p>I. 鮮奶</p>	 <p>J. 泡麵</p>	 <p>K. 牛排</p>	 <p>L. 汽水</p>
 <p>M. 養樂多</p>	 <p>N. 堅果</p>	 <p>O. 洋芋片</p>	 <p>P. 巧克力</p>

朋友選看看下列食物是紅燈或是綠燈食物呢？將代號寫在下列表格中。

◎綠燈食物：_____

◎黃燈食物：_____

◎紅燈食物：_____



家長簽名：_____

