

社子國小「ECO 生態小玩童，在地食農藝饗家」

校本課程實施成果

課程主軸	米之子	單元名稱	飲食紅綠燈
授課教師	林國標	授課年級	三年級
		<p>說明：教師進行胖國王繪本導讀。</p>	<p>說明：討論國王的肥胖、健康問題。</p>
		<p>說明：教師配合簡報進行飲食紅綠燈的教學。</p>	<p>說明：教師說明肥胖已成為一種影響人類健康的問題。</p>
		<p>說明：教師說明飲食紅綠燈原則，讓學生明白如何選擇健康食物。</p>	<p>說明：學生完成食物紅綠燈學習單。</p>

教師教學省思

隨著時代的變遷，經濟的發達，現在的小孩子大多都不愁吃、不愁穿。回想二、三十年前，大部分家庭是沒有能力可以常常買零食給小孩的，一日三餐幾乎都是在家裡自己料理，食材也較為天然。反觀現代，班上學生的早餐幾乎全是外面早餐店買的漢堡、蛋餅、三明治、奶茶之類，僅有一位是家中自己煮的早餐；午餐是吃學校的營養午餐，相對來說較為營養均衡，但是會發現學生大多有偏食、不愛吃蔬菜的情形。

在班上，有二位過重和一位肥胖的學生，也有幾位偏食而較瘦小的孩子。我覺得這次胖國王和食物紅綠燈對學生來說是很實用的課程，可以讓孩子知道加工食品的壞處，分辨平常吃的食物健不健康？熱量高不高？像是很多孩子原以為養樂多是好的食物，在課程中才驚呼：「竟然是紅燈耶！」而賓果搶答的活動也提高了孩子的專注力。

課程結束後，感覺二節課的教學時間有點太趕，建議下次拉長成三節課，可以進行更深入的教學。

學生回饋

徐○婷：洋芋片、糖果和飲料都是我們小朋友的最愛，不過這些都有高熱量，還被加工過，很不健康。以後，我在外面逛街吃東西時，會注意是綠燈、黃燈，還是紅燈的食物。

葉○語：我們要少吃紅燈食物，多吃綠燈食物，也要均衡飲食，更要多運動，才會有健康的身體。

陳○玲：原本胖國王吃了很多垃圾食物，所以他會變胖。他想要變瘦，聽了廚師的話，少吃紅燈食物，多吃綠燈食物，加上運動，終於變瘦、變健康了，真是了不起。

家長回饋

無