



【(二) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】

非食不可～天天五蔬果



說明：健康老師講解天天五蔬果觀念

說明：學生上課學習中



說明：書寫學習單

說明：書寫學習單





## 【(二) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】



說明：教導天天五蔬果



說明：吃得對長得好



說明：學童認真聽講



說明：天天三蔬二果的重要





## 【(二) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】



說明：教導天天五蔬果



說明：吃得對長得好



說明：學童認真聽講



說明：天天三蔬二果的重要





## 【(二) 年級健康生活技能教學與行動之教學歷程】



說明：教導天天五蔬果



說明：吃得對長得好



說明：學童認真聽講



說明：天天三蔬二果的重要





# 健康小學堂 (天天五蔬果)

得分：

- 很棒
- 尚可
- 再加加油

二年七班

座號：六

姓名：黃德祐

## 一、是非題

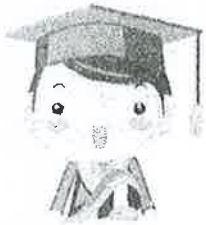
- (○) 1. 養成不偏食的喜好習慣，身體才會比較健康。
- (X) 2. 我們只要天天五蔬果，就不用運動。
- (X) 3. 愛吃肉不愛吃蔬菜，身體才會長得壯。
- (○) 4. 每種蔬果都有不同的養分，因此不能偏食。
- (X) 5. 氣味很重的蔬果一定對身體不好，因此不用吃。

## 二、選擇題 (請填入正確的代號)

- (2) 1. 每天至少要吃幾種蔬果才健康？ ① 3種 ② 5種 ③ 7種。
- (1) 2. 5種蔬果要怎麼分配最完美？ ① 3蔬 2果 ② 1蔬 4果 ③ 4蔬 1果。
- (2) 3. 用餐時間最少要多久呢？ ① 10分 ② 20分 ③ 60分。
- (2) 4. 每天要吃多少蔬菜和水果才能算得上有均衡的飲食？ ① 3種 ② 5種 ③ 6種。
- (2) 5. 享用營養午餐前，每種蔬菜應該裝多少量最合適？ ① 半個拳頭 ② 一個拳頭 ③ 一個拳頭又一半。

三、請寫下3種蔬菜及2種水果名稱(小格子)，並把它畫下來及塗上顏色(大格子)！

高麗菜	花椰菜	竹筴	草莓	西瓜



# 健康小學堂 (天天五蔬果)

得分：

很棒

尚可

再加加油

二年級 4 班

座號： 21

姓名： 陳筱夫



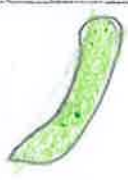


## 一、是非題

- ( O ) 1. 養成不偏食的喜好習慣，身體才會比較健康。
- ( X ) 2. 我們只要天天五蔬果，就不用運動。
- ( X ) 3. 愛吃肉，不愛吃蔬菜，身體才會長得壯。
- ( O ) 4. 每種蔬果都有不同的養分，因此不能偏食。
- ( X ) 5. 氣味很重的蔬果一定對身體不好，因此不用吃。

## 二、選擇題 (請填入正確的代表號)

- ( 2 ) 1. 每天至少要吃幾種蔬果才健康？ ① 3 種 ② 5 種 ③ 7 種。
- ( 1 ) 2. 5 種蔬果要怎麼分配最完美？ ① 3 蔬 2 果 ② 1 蔬 4 果 ③ 4 蔬 1 果。
- ( 2 ) 3. 用餐時最少要多久呢？ ① 10 分 ② 20 分 ③ 60 分。
- ( 2 ) 4. 每天要吃多少蔬菜和水果才能算得上有均衡的飲食？ ① 3 種 ② 5 種 ③ 6 種。
- ( 2 ) 5. 享用營養午餐前，每種蔬菜應該裝多少量最合適？  
① 半個拳頭 ② 一個拳頭 ③ 一個拳頭又一半。

三、請寫下 3 種蔬菜 2 種水果名稱 (小格子)，並把它畫下來及塗上顏色 (大格子)！

菜	高	瓜	果	香
				



# 健康小學堂 (天天五蔬果)

得分：

- 很棒
- 尚可
- 再加加油

二年級 六班

座號：18

姓名：陳涵筠

## 一、是非題

- (○) 1. 養成不偏食的喜好習慣，身體才會比較健康。
- (X) 2. 我們只要天天五蔬果，就不用運動。
- (X) 3. 愛吃肉不愛吃蔬菜，身體才會長得壯。
- (○) 4. 每種蔬果都有不同的養分，因此不能偏食。
- (X) 5. 氣味很重的蔬果一定對身體不好，因此不用吃。

## 二、選擇題 (請填入正確的代表號)

- (2) 1. 每天至少要吃幾種蔬果才健康？ ① 3種 ② 5種 ③ 7種。
- (1) 2. 5種蔬果要怎麼分配最完美？ ① 3蔬 2果 ② 1蔬 4果 ③ 4蔬 1果。
- (2) 3. 用餐時間最少要多久呢？ ① 10分 ② 20分 ③ 60分。
- (2) 4. 每天要吃多少蔬菜和水果才能算得上有均衡的飲食？ ① 3種 ② 5種 ③ 6種。
- (2) 5. 享用營養午餐前，每種蔬菜應該裝多少量最合適？ ① 半個拳頭 ② 一個拳頭 ③ 一個拳頭又一半。

三、請寫下3種蔬菜2種水果名稱(小格子)，並把它畫下來及塗上顏色喔(大格子)！

瓜	菇	茄	果	草



# 健康小學堂 ( 天天五蔬果 )

評得分：

很棒

尚可

再加油

二年 10 班

座號：18

姓名：邱曼然

## 一、是非題

- (○) 1. 養成不偏食的好習慣，身體才會比較健康。
- (X) 2. 我們只要天天五蔬果，就不用運動。
- (X) 3. 愛吃肉不愛吃蔬菜，身體才會長得壯。
- (○) 4. 每種蔬果都有不同的養分，因此不能偏食。
- (X) 5. 氣味很重的蔬果一定對身體不好，因此不用吃。

## 二、選擇題 ( 請填入正確的代號 )

- (2) 1. 每天至少要吃幾種蔬果才健康？① 3 種② 5 種③ 7 種。
- (1) 2. 5 種蔬果要怎麼分配最完美① 3 蔬 2 果② 1 蔬 4 果③ 4 蔬 1 果。
- (2) 3. 用餐時間最少要多久呢 ① 10 分② 20 分③ 60 分。
- (2) 4. 每天要吃多少蔬菜和水果才能算得上有均衡的飲食？① 3 種② 5 種③ 6 種。
- (2) 5. 享用營養午餐前，每種蔬菜應該裝多少量最合適？① 半個拳頭② 一個拳頭③ 一個拳頭又一半。

## 三、請寫下 3 種蔬菜 2 種水果名稱(小格子)，並把它畫下來及塗上顏色喔(大格子)！

高 1 菜	紅 1 菜	大 1 菜	冬 1 果	西 1 果