

台南市大新國小健康體位五年級教案

學校名稱	台南市大新國小		
教學者	林淑君	年級	五年級
日期	104年1月15日	總節數	2節
領域名稱	健康與體育領域		
單元主題	搶救卡路里		
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。		
教學目標	1. 了解身體質量指數(BMI)的定義。 2. 說出體重過重與過輕的原因。 3. 認識六大類基本食物與紅綠燈食物。 4. 能規劃營養均衡的三餐。		
教學資源	1. <a href="http://obesity.hpa.gov.tw/web/file/1020.pdf">http://obesity.hpa.gov.tw/web/file/1020.pdf</a> 行政院衛生署國民健康局-健康體位教戰手冊 2. <a href="http://action.cybers.tw/download.php">http://action.cybers.tw/download.php</a> 師生健康自主管理網 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IzWs5VO_U6U&amp;feature=related">https://www.youtube.com/watch?v=IzWs5VO_U6U&amp;feature=related</a> 紅綠燈食物新聞 4. <a href="http://www.jtf.org.tw/prymaid.swf">http://www.jtf.org.tw/prymaid.swf</a> 認識均衡飲食金字塔 動畫 5. <a href="http://nutri.jtf.org.tw/990401game.swf">http://nutri.jtf.org.tw/990401game.swf</a> 飲料看燈行動畫 遊戲 6. <a href="http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm">http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm</a> 計算食物卡路里 網頁		

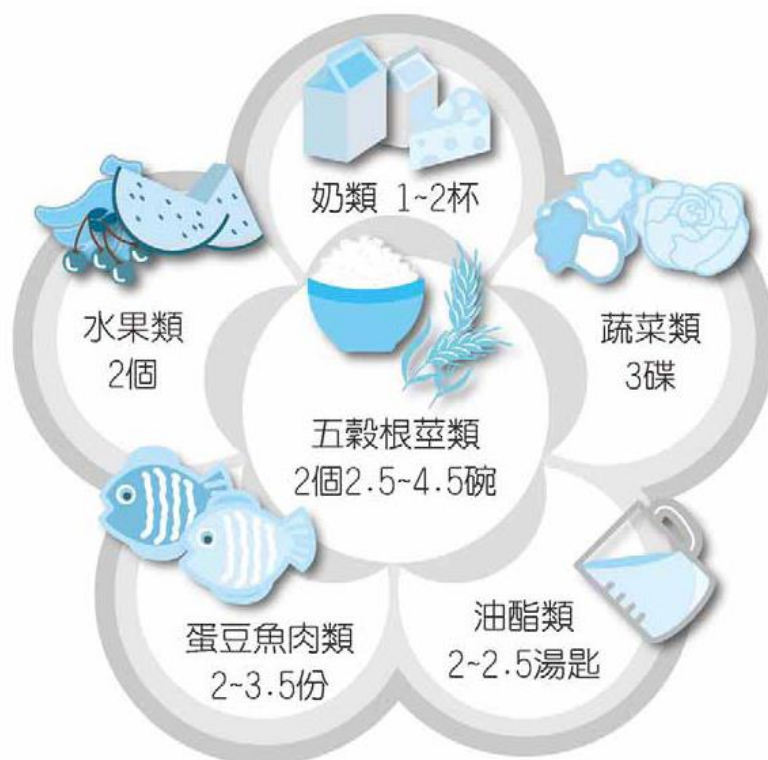
教學流程	時間	教學資源
<b>一、引起動機</b>		健康體位影片
1. 教師播放健康體位相關影片。	5"	
2. 請學生發表平常飲食習慣。	5"	
<b>二、發展活動</b>		健康體位網頁
1. 教師介紹六大類基本食物與紅綠燈食物。	15"	
2. 教師介紹身體質量指數(BMI)的定義，並請學生計算。	10"	
3. 教師介紹熱量如何計算。	10"	學習單
4. 教師發下學習單(卡路里大作戰)。	20"	
<b>三、綜合活動</b>		學習單
1. 請學生分享學習單內容。	15"	
2. 教師總結營養均衡的飲食如何規劃。		
3. 教師幫學生蓋集點卡。		

目前兒童及青少年體位之過輕、正常、過重及肥胖的判斷標準，係依據「衛生署兒童與青少年肥胖定義」（見下表），以不同年齡身體質量指數(BMI, body mass index)之數值作為判斷依據。

Body Mass Index身體質量指數，簡稱BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺) / 身高(公尺)

表七、兒童與青少年肥胖定義

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3



表八、簡易食物代換表

類別	相當份量數	
全穀根莖類 (每碗280大卡)	飯200公克約1碗 稀飯500公克約2碗 薄土司100公克約2片 小餐包100公克約4個 饅頭120公克約中型1個 熟麵條240公克約2碗 蘇打餅乾80公克約12片 蘿蔔糕200公克	菱角200公克約28個(可食生重) 蕃薯220公克(可食生重) 玉米粒260公克或玉米1根 芋頭220公克 馬鈴薯360公克(可食生重) 燕麥片80公克 餃子皮120公克約12張 濕米粉120公克約2碗
低脂奶類 (每杯120大卡)	低脂鮮奶240cc1杯 低脂奶粉25公克約3平湯匙	
脫脂奶類 (每杯80大卡)	脫脂鮮奶240cc1杯 脫脂奶粉25公克 約3平湯匙	
蛋豆魚肉類 (可食生重*) (每份55大卡)	一般魚類35公克 草蝦仁30公克 約6隻 蛤蜊60公克 約22個 牡蠣65公克 約8個 花枝40公克 海參100公克 豬里肌35公克	棒腿40公克 雞胸肉30公克 牛腱35公克 黃豆、黑豆20公克 毛豆50公克 豆皮(濕)30公克 清豆漿260cc
蛋豆魚肉類 (可食生重) (每份75大卡)	豬小排或豬大排30公克 豬後腿肉35公克 豬小腸55公克 山羊肉35公克 牛排30公克 雞翅40公克 虱目魚、鮭魚35公克	鱈魚50公克 蛋1個60公克 油豆腐55公克 五香豆干35公克 素雞40公克 黃豆干70公克 傳統豆腐80公克(薄)3小格
蔬菜類 (每半碗25大卡)	各種青菜生重100公克，煮熟約半碗	

水果類 (購買量) (每份60大卡)	紅西瓜365公克 葡萄柚250公克 美濃香瓜245公克 愛文芒果225公克 柑橘190公克 木瓜190公克 荔枝185公克約9個 蓮霧180公克約2個 楊桃180公克 小番茄175公克	草莓170公克 芭樂160公克 粗梨140公克約小1個 葡萄130公克約13個 青蘋果130公克約小1個 龍眼130公克約10個 鳳梨130公克(去皮) 奇異果125公克約1又1/2個 加州李子110公克約1個 香蕉95公克約大的1/2根或小的1根
油脂類 (每茶匙45大卡)	各種植物油5公克約1茶匙 各種動物油5公克約1茶匙 沙拉醬10公克約2茶匙 核桃(生、去殼)7公克約2粒 黑、白芝麻8公克約2茶匙	腰果8公克約5粒 花生8公克約10粒 開心果去殼7公克約10粒 各種瓜子去殼7-8公克約1湯匙 杏仁果7公克約5粒

\*可食生重：係指食物可食用之部分於烹煮前的重量，例如去殼後蝦仁之重量。





「每天少吃100卡，一年可減5公斤」的口號，尊重學生個人隱時喜好，挑選他們每天都吃、但可忍受不吃(或少吃)的食物，例如：

- (a) 少喝一份250 cc含糖飲料
- (b) 少吃一大湯匙飯
- (c) 菠蘿麵包由天天吃改為三天吃一次、蜂蜜蛋糕改為水果
- (d) 炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚
- (e) 少喝1/2瓶蘋果西打(一瓶=350 cc)
- (f) 少吃1/3杯冰淇淋(小美冰淇淋 200 cc)
- (g) 少吃1/4包泡麵或是1個統一布丁

## B.100大卡熱量的飲食

類別	品名	市售容(重)量	100大卡的份量
飲料	珍珠奶茶	500毫升/杯	1/3杯
	連鎖飲料店之全糖飲料	500毫升/杯	1/2杯
	包裝果菜汁	250毫升/罐	1罐
	罐裝可樂	240毫升/罐	1罐
	運動飲料	350毫升/罐	1罐
	三合一罐裝咖啡	240毫升/罐	1罐
	乳酸飲料	100毫升/罐	約1.5罐
零食 點心	太陽餅	55公克/個	1/2個
	芋頭酥	55公克/個	1/2個
	綠豆椪	78公克/個	1/2個
	桂圓蛋糕	55公克/個	1/2個
	紅豆車輪餅	93公克/個	1/2個
	沙琪瑪	20公克/個	約1個
	鳳梨酥	25公克/個	約1個
	甜甜圈	20公克/個	1個
	肉脯喜餅	20公克/1小塊	1小塊
	紅豆牛奶冰棒	89公克/支	1支
	冰淇淋	55公克 /1球	1球
	牛軋糖	14公克/1塊	1.5塊
	巧克力棒	50公克/盒	約1/2盒
洋芋片	190公克/罐	約1/10罐	

A. 每公斤體重運動30分鐘消耗之熱量

類別	每公斤體重運動30分鐘消耗之熱量	運動項目
中等費力活動	12.5大卡 10大卡	跳舞（土風舞、芭蕾、民族、國標、嘻哈、迪斯科） 鬼抓人
	6.1大卡 5.2大卡	游泳 羽毛球、排球
	5大卡	走路、溜狗
	4大卡 4.5大卡	擦地板、拖地 快走(2000步)
	4.2大卡 3.1大卡	打掃 騎腳踏車
費力活動	15.6大卡 12.5大卡	跑步(12 公尺/小時) 跳舞（有氧舞蹈、街舞、快舞）
	9.6大卡 8.9大卡	足球 跳繩
	7.6大卡	籃球
	6.1大卡	網球（單打）





# 卡路里大作戰

班級：六甲 姓名：嚴于婷

◎請回想今天吃的三餐食物，統計一天攝取的熱量。

(熱量計算參考網站：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm>)

	食物	熱量(大卡)	份量	貼心小叮嚀
早餐	1. 蛋餅	305	<input type="checkbox"/> 太多 <input checked="" type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	學童一天建議攝取的熱量 (單位：大卡)  ※男生 7-10 歲：2050 10-13 歲：2200  ※女生 7-10 歲：1750 10-13 歲：2250
	2. 奶茶	112		
	3.			
午餐	1. 白飯	280	<input checked="" type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2. 蕃茄炒蛋	148		
	3. 魚丸湯	195		
	4. 炸雞腿肉	269		
	5. 一杯果汁	250		
晚餐	1. 魯肉飯	300	<input checked="" type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 太少	
	2. 紫菜蛋花湯	68		
	3. 燙青菜	77		
	4. 滷味酥雞	358		
	5. 布丁	320		
※我今天攝取的熱量總共是【 <u>2682</u> 】大卡。				

☆根據上面記錄表的結果，你的熱量攝取是否有改善的地方呢？作法為何？

- 無須改善，我一天攝取的熱量適當。  
 有要改善，我的熱量攝取 【 太多 太少 】

我的作法：  
多吃青菜水果，少吃高油脂、高蛋白、高精製澱粉……  
多運動  
晚餐不要吃那麼多



# 卡路里大作戰

班級：六甲 姓名：蔡山旺

◎請回想今天吃的三餐食物，統計一天攝取的熱量。

(熱量計算參考網站：<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/parti/b/B2/food.htm>)

	食物	熱量(大卡)	份量	貼心小叮嚀
早餐	1. 蛋餅	305	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	學童一天建議攝取的熱量 (單位：大卡)  ※男生 7-10 歲：2050 10-13 歲：2200  ※女生 7-10 歲：1750 10-13 歲：2250
	2. 奶茶	45.5		
	3.			
午餐	1. 白飯	263	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	
	2. 洋葱	35		
	3. 芽菜	20		
	4. 雞肉	100		
	5. 番茄	38		
晚餐	1. 白飯	263	<input type="checkbox"/> 太多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input checked="" type="checkbox"/> 太少	
	2. 牛肉	114		
	3. 白菜	17		
	4. 白蘿蔔	20		
	5. 楊梅冰	55		
※我今天攝取的熱量總共是【 12505 】大卡。				

☆根據上面記錄表的結果，你的熱量攝取是否有改善的地方呢？作法為何？

無須改善，我一天攝取的熱量適當。

有要改善，我的熱量攝取 【 太多 太少 】

我的作法：

以後每餐要有六大類食物，要再吃多一點，但是只吃到八分飽就好。