

宜蘭縣礁溪鄉四結國小 喝足白開水健康跟著來 教學計畫

教學單元	喝足白開水 健康跟著來		教學年級	二年級
設計與教學者	吳逸羚		教學分鐘	120 分鐘
對應能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。			
教學目標	1. 能了解喝水的重要性，進而身體力行養成多喝水的習慣。 2. 能了解含糖飲料對身體造成不良的影響，進而拒絕含糖飲料。			
節次	上課時間	課程進度	上課目標	課堂教具
一	80	喝水了嗎?	能了解喝水的重要性，進而身體力行養成多喝水的習慣。	簡報、相關影片、宣傳單、水杯、彩繪單和彩色用具
二	40	含糖飲料的危機多多	能了解含糖飲料對身體造成不良的影響，進而拒絕含糖飲料。	相關影片、書寫單、製作橘子汽水的材料和器具

第一~二節：喝水了嗎？

配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
	<p><b>一、暖身活動：</b></p> <p>(一)你今天喝水了嗎?什麼時候喝的?一次喝多少?</p> <p>(二)觀賞影片： <u><a href="#">正確喝水的方法</a></u></p> <p>(三)提問：</p> <p>1. 從影片發現什麼?</p> <p>2. 說說看，為什麼喝水那麼重要性?</p>	10 分鐘	影片：正確喝水的方法

	<p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>(一)喝水好 好健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你在什麼情況下會喝水？喝水後有什麼感覺？</li> <li>2. 廣告中「沒事多喝水、多喝水沒事？」是真的嗎？你怎麼知道的？</li> <li>3. 觀看影片二：<a href="#">學童喝水的好處</a></li> <li>4. 讓學生發表看完這些影片的想法與感受。</li> </ol> <p><b>(二)喝足水 活力好</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生拿出自己的飲水杯，說說看自己每天喝了幾杯水？約多少？</li> <li>2. 教師提問：小朋友知道每天需要喝多少水才是達到標準嗎？</li> <li>3. 檢測看看自己喝水量是否達到標準？不足？或超過？</li> <li>4. 教師利用 PPT 說明喝水的重要，有幫助新陳代謝、促進腸胃蠕動、安定精神、延緩老化…等功能。</li> <li>5. 進行「我愛喝水操」教唱與律動</li> </ol> <p><b>(三)喝水知識知多少？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀「喝水」宣導單和綜合老師的 PPT 內容</li> <li>2. 兩人一組設計有關「喝水」的提問？( 張貼黑板、整理、修改題目條、票選合適的題目)</li> <li>3. 小組進行抽題搶答活動，計分選出優勝組別。</li> <li>4. 彩繪「畫出你的喝水好時刻」</li> </ol> <p><b>三、綜合歸納：</b></p> <p>喝水好、水好喝、好喝水！水進入人體之後可立即發揮新陳代謝的功能，調節身體的體溫、輸送養分及清潔身體內部，所以小朋友要多喝水，讓身體更健康。</p> <p>— 第二節結束 —</p>	<p>30 分鐘</p> <p>35 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>影片：學童喝水的好處</p> <p>教學 PPT</p> <p>1. 「喝水」宣導單 2. 題目條紙張 3. 「我愛喝水操」影片</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 影片：正確喝水的方法 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=erDt6jUne4E&amp;feature=relmfu">http://www.youtube.com/watch?v=erDt6jUne4E&amp;feature=relmfu</a></li> <li>2、 影片：學童喝水的好處 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=bCWhoXmNb1s">http://www.youtube.com/watch?v=bCWhoXmNb1s</a></li> </ol>		

### 第三節 含糖飲料危機多多

配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
<p>【健康與體育領域】</p> <p>1-2-3</p> <p>1-2-1</p> <p>7-2-1</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>8-3-3</p> <p>【自然與生活科技領域】</p> <p>1-3-1-1</p>	<p><b>一、暖身活動：</b></p> <p>提問一：平常口渴了都喝什麼？</p> <p>提問二：市售果汁標榜百分之百原汁是真的嗎？</p> <p>提問三：坊間各家飲料店現場調配的飲料真的好喝又安全嗎？</p> <p><b>二、發展活動：</b></p> <p><b>(一)好喝背後可怕的真相</b></p> <p>播放：影片一 橘子汽水與可樂的秘密 影片二 藏在美味中的毒素</p> <p>1、觀看影片後說說看你的想法？</p> <p>2、合成這些飲料的原料有哪些？</p> <p>3、合成這些飲料的原料各有哪些功能？</p> <p>教師示範利用化學原料合成橘子汽水、檸檬果汁等飲料，讓學生了解原來標榜百分之百的純汁竟然是食用色素。</p> <p>4. 讓學生嚐一口自調的橘子汽水，寫下喝完的感受。</p> <p><b>(二)甜蜜享受代價高</b></p> <p><b>我們已經了解市售的飲料很多都是利用化學原料合成的，喝了這些飲料對我們人體有哪些壞處？</b></p> <p>播放影片：一滴起雲劑讓清水變雞湯</p> <p>1、說明飲料的原料及產物對人體的危害</p> <p>*<u>碳酸飲料</u>：汽水、可樂及各式含氣飲料含二氧化碳</p> <p>*<u>二氧化碳</u>：對人體產生的影響是胃酸過多感覺腹脹，降低食欲。</p> <p>*<u>磷酸</u>：會降低體內鈣的吸收，影響骨骼生長及身高的正常發育，還有阻礙鐵質的吸收。</p> <p>*<u>咖啡因</u>：可樂中的咖啡因會刺激心臟收縮，加速心跳及呼吸，常期飲用會上癮，常期咖啡因超過，容易發生慢性中毒的現象</p> <p>*<u>起雲劑</u>：飲料添加的乳化劑，黑心起雲劑會使人中毒，性向改變。</p> <p>2、坊間現沖泡的飲料：含果糖</p>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>8 分鐘</p>	<p>教學 PPT</p> <p>製作橘子汽水的材料和器具</p> <p>書寫心得的紙張</p>

	<p>*<u>果糖</u>：高密度液態玉米糖漿，會累積於身體中無法代謝，阻礙鈣質吸收，使人變胖。</p> <p>3、引導學生分組討論飲料帶給我們的壞處，如何有效的拒絕含糖飲料的誘惑，不傷害自己的身體。</p> <p><b>*教師統整歸納</b></p> <p>了解含糖飲料的壞處，小朋友口渴時一定要喝開水，既解渴又可促進新陳代謝。</p> <p style="text-align: center;">-- 第三節結束 --</p>	<p>2 分鐘</p>          <p>10 分鐘</p>	
<p>參考資料</p>	<p>網站：橘子汽水與可樂配方大解密  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8">http://www.youtube.com/watch?v=E-Pt7udh8D8</a>          影片：藏在美味中的毒素  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=HTVy1dKD684">http://www.youtube.com/watch?v=HTVy1dKD684</a>          網站：一滴起雲劑讓清水變雞湯  <a href="http://www.nownews.com/2011/05/26/91-2715578.htm">http://www.nownews.com/2011/05/26/91-2715578.htm</a>          網站：喝碳酸飲料的壞處    <a href="http://www.wretch.cc/blog/allenchin67/21921410">http://www.wretch.cc/blog/allenchin67/21921410</a></p>		

教 案 參 考 新 北 市 更 寮 國 小 修 改 而 成

教學活動：





老師合手一瓶瓦文終和包白的  
 白白的東西開起來有香  
 香的味道然後老師  
 的力出子然後老師  
 起來有公的味公結果  
 好難喝我以後要喝得  
 原來公輕的公公的  
 一點都不健  
 康

老師合手一瓶瓦文終和包白的  
 起來香香的子味然反老師加公加好  
 香氣就可以做大公/結果喝起來  
 好公好公喝我對得結  
 還是開水最好喝  
 最



