

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	成功國小		學生人數	33 人
	教學年級	三年級			
教學者	李佩凌		設計者	李佩凌	
教材內容	教科書版本		自編	總節數	3 節
	單元名稱		健康百分百		
	能力指標		2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		
	具體目標		1、能了解均衡飲食的重要。 2、能自我監督及管理，養成不偏食的習慣。 3、能了解健康體位和良好飲食習慣的相關性。		
教 學 歷 程					
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容		教材	時間
概念與 技能形成 自我覺察 批判性思考	2-1-1	【活動一】均衡的飲食 1、先由老師播放一則均衡飲食的宣導卡通短片，再根據短片的內容引導學生討論。 2、有趣的飲食習慣測驗讓學生了解自己的飲食金字塔是否搖搖欲墜。 【綜合討論】 ※讓學生討論哪些部分的食物是自己最缺乏的？哪些食物自己攝取過多？哪些原因造成自己飲食不均衡？		VCD	20
				資料 1	10
				學習單 (一)	10
----第一節完----					

<p>概念與 技能演練</p> <p>批判性思考</p>	<p>2-1-3</p>	<p>【活動一】可怕的后遺症</p> <p>1、老師說明思考偏食和營養不均衡的後果，容易造成身體上的損害？引發哪些疾病？</p> <p>2、老師透過網路列舉一些案例讓學生了解營養均衡的重要。</p> <p>【活動二】該怎麼吃才健康</p> <p>1. 根據案例，討論小丸子的飲食習慣。</p> <p>2. 討論學生愛吃的食物和不愛吃的食物有哪些？原因為何？</p> <p>【綜合討論】</p> <p>※根據王小姐的飲食紀錄表，指導學生記錄三天的飲食攝取情形及量的統計。</p> <p style="text-align: center;">----第二節完----</p>	<p>資料 2</p> <p>學習單 2</p> <p>資料 3</p> <p>學習單 3</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>10</p>
<p>概念與 技能維持</p> <p>批判性思考</p> <p>創造性思考</p> <p>解決問題</p> <p>自我管理、監控的技巧</p>	<p>7-1-1</p>	<p>【活動一】飲食習慣大特搜</p> <p>1、檢視自己的飲食表，分析自己的飲食習慣。</p> <p>2、學生討論自己的飲食習慣問題在哪兒。</p> <p>【活動二】我是大廚師</p> <p>1、教師引導學生思考如何改善偏食的習慣，對於自己不愛吃的食物，要用哪些方法讓它變好吃？</p> <p>2、讓學生回家與家長設計一份營養均衡的三日菜單。</p> <p>【綜合討論】</p> <p>1、除了均衡的飲食和適當的營養外，還有哪些方法會讓身體更健康？</p> <p>2、引導學生完成「健康護照手冊」。</p> <p style="text-align: center;">----第三節完----</p>	<p>學習單 4</p> <p>學習單 5</p> <p>健康護照手冊</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>10</p>

一、教學設計：

無論教材版本是如何多元與開放，終究是平板無生命的素材，老師所扮演的角色，就是如何讓素材充滿創意、趣味、風味的大廚，吸引學生將這些素材存入體內，成為生活的一部分。針對中年級的小朋友，多設計一些活動的、趣味的、以及創作的教學活動，藉以引起動機和興趣。實施之後，整個教學活動頗能符合當初設計的本意。

二、教學活動：

第一節課「飲食宣導短片」，說明均衡飲食的重要性，學生十分專注觀看，也能掌握學習的重點。在討論飲食測驗時，只是學生的情緒高昂，發言踴躍，會有點嘈雜。

第二節課「可怕的後遺症」，在說明缺乏營養會造成哪些疾病時，顯示網路照片，學生反應激烈，會評論照片的人物生病的狀態。「怎樣吃才健康」，討論案例小丸子的飲食習慣，有些學生感同身受，有些學生還說和某同學一樣的情況，當初我在寫案例是根據班上學生的實際發生的事件來舉例，所以學生看完後討論非常踴躍。但是未能如設計時間內討論到王小姐的飲食紀錄單，為此佔用了下一堂國語課 10 分鐘說明。

第三節課「飲食習慣大特搜」，發現學生都有共通的飲食缺點愛喝飲料、少吃青菜，難怪班上學生體重過重的比率有 1/4。討論不愛吃青菜的原因，有些學生覺得青菜不好吃，有些學生只討厭某種青菜，但是其他青菜也吃不多，有些學生不討厭吃青菜，但是喜歡先吃的最愛的料理，等到要吃青菜時就吃不下了。「我是大廚師」學生討論如何讓不愛吃的菜變好吃，學生會提出各種奇怪的方式，有些學生會把菜加入甜湯，有些學生說讓菜的樣子切到看不出來，再放入其他料理內，有些學生說用炸的他就會吃，還有學生說讓他玩電腦他就會全部吃完等等。最後說明三日菜單設計要以符合均衡飲食為主，請家長協助完成。

三、教學評量：

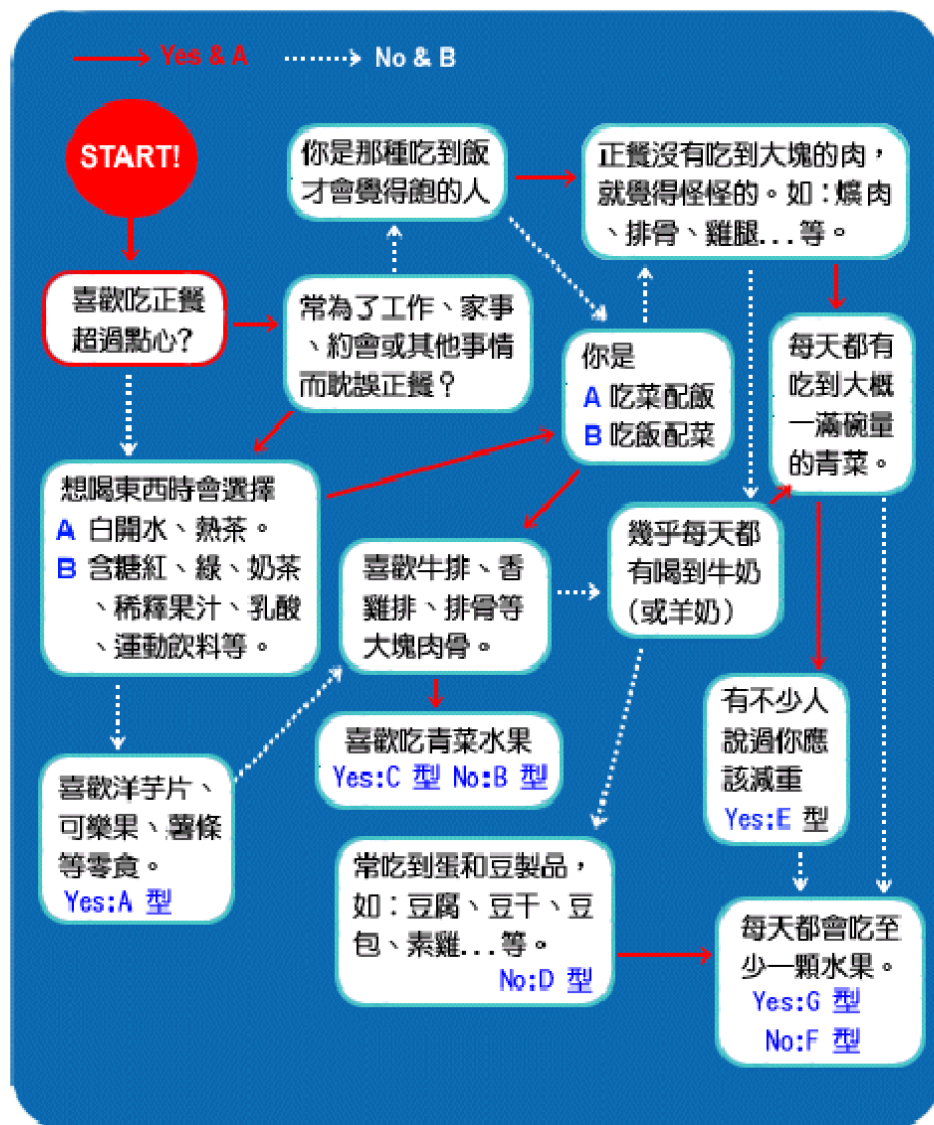
學生很投入在這個學習活動中，我從整個活動過程觀察到學生不同的想法，與班上學生人際之間的互動，會發現有些學生從不發言、有些學生喜歡開玩笑，少數學生總是分心做別的事，少數學生不能接受別人的批評或建議…。從學生的回答討論中，間接了解學生的飲食習慣絕大部分是從家裡養成的。在學校，身為級任老師，我能掌控讓學生吃到均衡的午餐，無論學生喜歡與否，我會善用同儕的壓力改善他們的偏食習慣，而學生在我的規定下，午餐的蔬果量能達到 1.5 份以上，多數的學生在我的「訓練」下，回到家也能主動吃蔬果，量也比過去多，但是這樣的好習慣是否能維持到以後？家長自己本身是否能以身作則呢？家長的疼寵是否讓孩子造成偏食呢？我希望在校能藉由各種教學活動和方法讓學生逐漸養成均衡飲食的習慣，三日的均衡飲食菜單的設計和執行，除了在教育孩子外，也希望能間接影響到家長，讓教學的評量上或學生的表現上，較有長遠而深切的意義。



有趣的飲食習慣測驗

< 資料 1 >

透過下列的飲食習慣測驗，有助於了解自己的飲食習慣。



You are...

A 型

你很偏食喔！你是不是肉肉的或是瘦瘦小小風吹就倒的啊？

B 型

你是「肉肚」！肉肉吃太多了，你的心血管和腎臟的負擔很重喔！

C 型

主食類太少，記得五穀根莖類，如：飯、麵、饅頭、地瓜、芋頭等，才是我們的「主食」喔！

D 型

你有可能缺少蛋白質，小心頭髮乾乾的，面黃肌瘦喔！

E 型

你各類食物都有攝取，較不易有營養素缺乏的情形，但要小心，是不是食量大了一些？

F 型

應該多吃蔬菜水果，才能青春活力水噹噹喔！

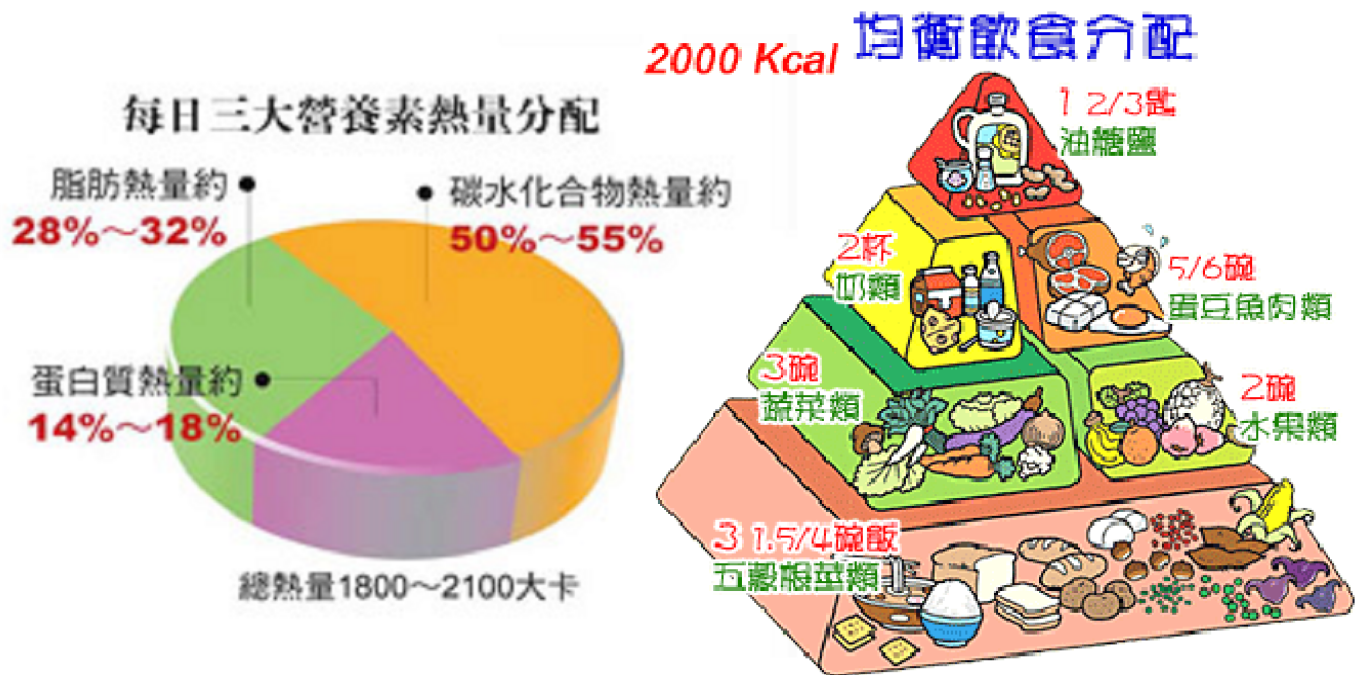
G 型

很不錯！你是「均衡一族」還要繼續努力，常保健康喔！

怎麼吃？1天應該吃多少？

學習單 1

學齡兒童的營養需求，依據行政院衛生署對學齡兒童的每日飲食指南建議量，總熱量攝取建議量約是一八〇〇～二一〇〇大卡(如右下圖表所示)，由於每位學童活動量不同，熱量需求亦不同，需依照個人實際活動量調整，而熱量調整的方式，以增減五穀根莖類供應的份量為主，不要增減牛奶、蛋、豆、魚、肉類及油脂類食物的供應量。



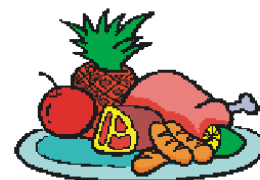
一、你認為你每天的飲食習慣是否符合飲食金字塔呢？

1. 五穀根莖類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少
2. 蔬菜類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少
3. 水果類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少
4. 奶類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少
5. 蛋豆魚肉類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少
6. 油糖類： 太多 稍多 剛好 偏少 太少

二、你覺得哪些方面需要改善呢？為什麼？

營養充足可以預防疾病

<資料 2>



<p>必需營養素充足可以避免 (特別是蛋白質和熱量)</p>	<p>胎兒：出生體重不足、抗病力減弱、胎兒發生畸形問題、胎兒心智／身體發育遲滯 嬰幼兒：生長發育遲滯、抵抗力弱而多病 成人與老人：對感染性疾病抵抗力弱、增加某些癌症的危險</p>
<p>熱量節制可以避免</p>	<p>肥胖、以及伴隨而來的糖尿病和高血壓</p>
<p>脂肪適量可以避免</p>	<p>肥胖、癌症、動脈硬化</p>
<p>膳食纖維適量可以避免</p>	<p>便秘、憩室症、癌症</p>
<p>糖份適量可以避免</p>	<p>蛀牙</p>
<p>酒精適量可以避免</p>	<p>肝病、營養不良、心臟衰竭</p>
<p>各種營養素足量可以避免</p>	<p>各種缺乏症</p>
<p>鈣足量可以避免</p>	<p>骨質流失、直腸癌、高血壓</p>
<p>鐵足量可以避免</p>	<p>缺鐵性貧血</p>
<p>氟足量可以避免</p>	<p>蛀牙</p>
<p>鈉適量可以避免</p>	<p>高血壓與相關的心臟病和腎臟病</p>
<p>各種維生素充足可以避免</p>	<p>癌症、心臟病、胎兒畸形問題</p>

()年 ()班 ()號 姓名：()



< 案例 > 我的飲食壞毛病 < 學習單 2 >

小丸子今天一大早就被媽媽罵了，媽媽叫她好幾次，上學要遲到了，但是她還是爬不起來，因為昨天是爺爺的生日，晚上吃太多奶油蛋糕，半夜肚子不舒服，起來拉肚子 2、3 次。早上媽媽幫她準備清淡的早餐：稀飯配醬菜，不讓小丸子吃太油的食物。經過的整個上午，小丸子沒有再拉肚子了，因為早上吃了不多。

到了中午，她的肚子特別餓，今天學校的營養午餐有白飯、空心菜、番茄炒蛋、洋蔥豬排、香菇蘿蔔湯和一個小蘋果。小丸子吃完了午餐，卻留下許多空心菜、番茄、洋蔥、香菇等，蘋果也送給同學。老師有規定要將青菜吃光光，小丸子不喜歡吃菜，因此他們小組被扣團體分數，同組同學很生氣，整個下午不想跟她玩。

四點放學，她去上安親班，聞到雞排的香味，忍不住買了一塊吃。到了六點半回到家，媽媽煮好飯了，但是小丸子的肚子並不餓，她不敢向媽媽說她吃過雞排，所以還是跟著全家人一起吃晚餐，晚餐有炒小白菜、煎鮭魚、豆腐鑲肉、海帶湯。但是這些菜都是她不愛吃的，因此她騙媽媽說她肚子還是不舒服，所以只吃了一點飯和海帶湯，到了半夜，肚子餓到睡不著，小丸子趁大家睡著後，打開冰箱偷偷拿還沒吃完的奶油蛋糕吃。

隔天清晨，又聽到小丸子哭喊她的肚子痛，以及媽媽罵小丸子活該又偷吃蛋糕的聲音了。

一、根據上述的案例，你發現了小丸子有哪些問題嗎？

二、想一想，自己也有哪些飲食方面的壞毛病呢？

<資料 3>

王小姐的一週飲食紀錄表

*1 大匙的份量是以一般舀湯的湯匙為基準

日期	5月12日	份量	5月13日	份量	5月14日	份量	5月15日	份量	5月16日	份量	5月17日	份量	5月18日	份量
早餐	三明治	1個	包子	2個	蛋餅	1份	三明治	1個	三明治	1個	稀飯	2碗	水煎包	3顆
	奶茶	350cc	豆漿	350cc	豆漿	350cc	奶茶	350cc	牛奶	250cc	醬菜	少許	米漿	350cc
											炒蛋	1大匙		
午餐	白飯	1碗	優酪乳	250cc	炒飯	1碗	優格	200cc	優格	200cc	海鮮湯麵	2碗	五穀飯	1碗
	炒高麗菜	1大匙			玉米濃湯	1碗							炒韭菜	1大匙
	番茄炒蛋	1大匙											洋蔥炒豬肉	1大匙
	蘿蔔湯	1碗											海帶湯	1碗
晚餐	義大利麵	2碗	白飯	1碗	白飯	1碗	白飯	1碗	白飯	1碗	白飯	1碗	白飯	1碗
	玉米濃湯	1碗	燙空心菜	1大匙	炒芥藍	1大匙	炒小白菜	1大匙	炒豆芽	1大匙	滷白菜	1大匙	炒青江菜	1大匙
	芭樂	1個	麻婆豆腐	1大匙	清蒸魚	1/4條	炒蛋	1大匙	蒸小捲	1條	玉米炒蛋	1大匙	蒸蛋	1大匙
			油雞	2塊	榨菜肉絲湯	1碗	泡菜炒豬肉	1大匙	鮮魚湯	1碗	瓜子肉	1/2大匙	煎鮭魚	1/2手掌大小
			苦瓜湯	1碗			蛤仔湯	1碗	蘋果	1個	蘿蔔貢丸湯	1碗	魚丸湯	1碗
			西瓜	1小盤			小番茄	8顆			鳳梨	1小盤		
其他			咖啡	250cc					咖啡	250cc				
									蛋糕	1塊				



一週飲食紀錄表



<學習單 3>

()年 ()班 ()號 姓名：()

日期		份量		份量		份量
早餐						
午餐						
晚餐						
其他						

飲食習慣大特搜

<學習單 4>

()年 ()班 ()號 姓名：()

※根據你的飲食習慣，請回答下列下列問題：



1. 請回答下列問題：

- (2) 你喜歡喝飲料嗎？喜歡 普通 不喜歡
- (3) 你常常喝飲料嗎？每天喝 常常喝 不常喝 幾乎不喝
- (4) 你喜歡吃肉嗎？ 喜歡 普通 不喜歡
- (5) 你常常吃肉嗎？ 每餐都吃 一天2次 一天1次 很少吃
- (6) 你喜歡吃青菜嗎？喜歡 普通 不喜歡
- (7) 你常常吃青菜嗎？每餐都吃 一天2次 一天1次 很少吃
- (8) 你喜歡吃水果嗎？喜歡 普通 不喜歡
- (9) 你常常吃水果嗎？一天2次 一天1次 一週2~3次 很少吃

2. 根據你的飲食記錄表，你覺得你的飲食習慣是否有問題？要如何改善？



我是大廚師 (學習單 5)



()年()班()號 姓名: ()

一、 請你寫出你不愛吃的食物有哪些？並寫出不愛吃的原因。

二、 你會用什麼方法可以讓你不愛吃的食物變好吃呢？



三、 請你設計一份營養均衡的三日菜單，並達成任務。

日期	早餐	午餐	晚餐

見證人： _____