

【吃對才健康】

教案設計

目錄：

內容	頁數
課程理念、課程架構、教學活動	2
我到底喝了什麼？ 學習重點與學習目標	3
我要吃得健康、我的菜單 學習重點與學習目標	3
第一節：我到底喝了什麼 教學活動內容及實施方式	4
第二節：我要吃得健康 教學活動內容及實施方式	5
第三節：我的菜單 教學活動內容及實施方式	6
參考資料及附錄	6
教學成果	7-10

嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

吃對才健康 教案

壹、課程理念：

每天早上，總會看見很多學生帶著奶茶或果汁等飲料，配著洋芋片或炸薯條當早餐，有時候還會多帶兩包洋芋片來，是家長怕孩子肚子餓所準備的點心！這樣毫無食品營養健康概念的飲食法相當令人憂心，於是設計這個課程，教導健康的飲食，改掉不好的飲食習慣，落實在他們生活中。

貳、課程架構：

第一節「我到底喝了什麼？」讓學生覺知有些常喝的飲料，添加了非常多的添加物，對健康造成嚴重的威脅，必須學習會看食品標示。

第二節「我喜歡吃的食物」，以實驗的方式證明他們常吃的洋芋片有多不健康，並探討高油、高糖、高鹽對身體的危害，及均衡飲食的重要。

第三節「我的菜單」，讓學生完成「我的隨興菜單」後，再上「我要吃得健康」，配合六大營養的代表食物，再讓學生完成「我的健康菜單」，並做比較。

參、教學方法：影片、簡報、講述、實驗、實作

肆、評量方式：口說、參與度、實作、票選

伍、教學活動

領域/科目	健康與體育	
實施年級	三年級	
主題名稱	吃對才健康	
設計依據		
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none">● 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。● 健體 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。● 健體 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。● 自然：po-Ⅱ-1 從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none">● 健體 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。● 健體 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。● 健體 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。

核心 素養	總綱	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	
與其他領域/科目的連結		自然	
教材來源		https://www.youtube.com/watch?v=hw2HfJ5zkaA 飲品造假調配實驗~牛奶、咖啡、柳橙汁~真可怕 http://jd-nutritive.mdn.com.tw/layout/learning/learn08.htm 均衡飲食學習單 康健 起雲劑、DEHP 事件！必學 5 招面對有毒塑化劑 https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=6500 高雄市教育局飲食教育資訊網 今週刊 高油高糖高鈉 暗藏健康隱形殺手 食物熱量卡路里表 http://211.21.168.52/FOOD/%A5D%AD%B9%C3%FE.htm 董氏基金會 學童飲食建議	
教學設備/資源		大碗一個、水、打火機、電腦、投影機	
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱		學習重點	
		學習目標	
(一)我到底喝了什麼？	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 ● 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 	一、能覺知有些常喝的飲料，添加了非常多的添加物，對健康造成嚴重的威脅。 二、能認識食品標示，並了解保護身體健康要從看食品標示開始。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 ● 健體 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 ● 健體 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 	
(二)我要吃得健康 (三)我的菜單	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 ● 健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 	三、能知道洋芋片含大量的郵址，不能多吃。 四、能了解高油高糖高鈉對身體的危害。 五、知道六大類食物及其營養，及均衡飲食概念。 六、能設計出屬於自己，健康而營養的一日菜單。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 ● 健體 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 ● 健體 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。 	

教學單元活動設計			
單元名稱	吃對才健康	時間	120 分鐘
學習目標	一、能覺知有些常喝的飲料，加了非常多的添加物，對健康造成嚴重的威脅。 二、能認識食品標示 三、能知道洋芋片含大量的油脂，不能多吃。 四、能了解高油高糖高鈉對身體的危害。 五、知道六大類食物及其營養，及均衡飲食概念。 六、能設計出屬於自己，健康而營養的一日菜單。		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 ● 健體 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 ● 健體 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 ● 自然：po-II-1 從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 ● 健體 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 ● 健體 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 		
領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
核心素養呼應說明	1. 透過簡報資料及影片與實驗，喚醒學生食品安全與健康生活問題的思考能力。 2. 經由食品標示、食物營養及熱量、均衡飲食的介紹，讓學生探索食品安全及食品營養對身體健康的重要，從而改進原來不健康的飲食習慣。 3. 藉由上課前及上課後的菜單設計，讓學生更能體會健康飲食對身體的重要，進而實踐在日常生活上，讓自己更健康。		
議題融入說明	無		
第一節：我到底喝了什麼		教學活動內容及實施方式	備註
*預先準備事項： 教師：零食包裝袋、飲料盒 學生：零食包裝袋、飲料盒、剪刀、膠水、膠帶 【引起動機】 1. 播放「飲品造假調配實驗~牛奶、咖啡、柳橙汁~真可怕」影片，使學生覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2. 讓學生說說自己平常都喝了哪些飲料？可知道製造飲料的成分是什麼？繼續喝下去對身體可能會造成什麼壞處。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 1.認真觀賞影片 2.能踴躍回答問題，並說出吃進太多的食品添加劑會危害健康。
【發展活動】 1. 拿出預備的食品包裝袋及飲料盒，讓學生說說看有哪些食品標示。 2. 揭示「認識食品標示 PPT」，令學生對照手上包裝袋上的食品標			【時間】 20 分鐘 【評量重點】 能說出購買食物前至少要哪五個食品標示

<p>示資訊，覺知在購買或食用食物時，須先注意食品的製造成分、製造日期、製造廠商、住址，以及產品安全標章等。</p>	
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生拿出包裝袋、剪刀、膠水，完成<u>我到底吃了什麼</u>學習單。 2. 交代學生，回家完成「我的菜單」中「我的隨性菜單」的部分 	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 能正確完成<u>我到底吃了什麼</u>學習單</p>
<p style="text-align: center;">第二節：我要吃得健康 教學活動內容及實施方式</p>	<p style="text-align: center;">備註</p>
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師做燃燒洋芋片實驗，讓學生仔細觀看。 2. 提醒學生，若沒家長在場，不能自己在家中做這個實驗，以免發生危險。 	<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認真觀察實驗 2. 能說出火很危險，不能自己在家中做這個實驗。
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 共同討論看到了什麼？吃這麼多油脂對身體有何危害？ 2. 揭示「今週刊高油高糖高鈉暗藏健康隱形殺手」網頁，讓學生了解高油高糖高鈉對身體的危害。 3. 再問學生，他們平常吃的洋芋片、炸薯條，喝的含糖飲料是否屬於高油高糖高鈉？上完這堂課後，還會不會再經常食用？ 4. 以「黃金比例 321、均衡飲食我第一」簡報，介紹均衡飲食的重要。 	<p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認真觀察實驗，並知道促進燃燒的是油，浮在水上的也是油。 2. 能主動參與討論，並說出自己的看法。 3. 認真上課，並能說出油高糖高鈉對身體的危害，以及均衡飲食的重要。
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、發下「黃金比例 321、均衡飲食我第一」後測卷，學生完成後收回，再一起檢討答案。 2、介紹學生的「我的隨性菜單」，請學生討論他們的菜單是否高油高脂高糖？是否合乎健康？ 	<p>【時間】 15 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認真寫後測卷 2. 能主動加入討論
<p style="text-align: center;">第三節：我的菜單 教學活動內容及實施方式</p>	<p style="text-align: center;">備註</p>
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放「<u>油炸、糖</u>」恐致發炎 <u>吃 NG 食物老得快</u>影片 	<p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】 能回答油炸物、糖對身體危害很大，要少吃。</p>

<p>【發展活動】</p> <p>1. 發下「董氏基金會 學童飲食建議量」給各組參考，學生分組合作完成「我的菜單」中的「我的健康菜單」。</p>	<p>【時間】</p> <p>20 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能根據「學童飲食建議量」與同組同學合作，設計出「我的健康菜單」</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 各組上台比較「我的菜單」學習單中，上課前的「我的隨性菜單」和上完課後的「我的健康菜單」有何不同。</p> <p>2. 學生票選出最好吃又最營養的菜單。</p> <p>3. 教師講評，肯定設計出符合健康菜單的組別，並鼓勵孩子運用於日常選擇食物上。</p>	<p>【時間】</p> <p>15 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>1. 能分析比較自己的「隨性菜單」和「健康菜單」有何不同。</p> <p>2. 能參與票選活動，肯定別人值得學習之處。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>為安全起見，燃燒洋芋片時，教室需通風，且需放一大碗裝水，放在洋芋片之下</p>
<p>參考資料</p>	<p>1. https://www.youtube.com/watch?v=hw2HfJ5zkaA 飲品造假調配實驗~牛奶、咖啡、柳橙汁~真可怕</p> <p>2. https://www.commonhealth.com.tw/article/65006 康健 起雲劑、DEHP 事件！必學 5 招面對有毒塑化劑</p> <p>3. 今週刊 高油高糖高鈉 暗藏健康隱形殺手</p> <p>4. https://class.kh.edu.tw/1425/upload/file_list/25 高雄市學校午餐教育資訊網--教材資源--國小的教材--黃金比例 321</p> <p>5. 董氏基金會 學童飲食建議量 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=618&cid=915</p> <p>6. 「油炸、糖」恐致發炎 吃 NG 食物老得快 https://youtu.be/5lnZdAsa6mQ</p>
<p>附錄</p>	<p>認識食品標示 PPT、黃金比例 321 均衡飲食我第一 PPT、我吃了什麼學習單、我的菜單學習單、黃金比例 321 均衡飲食我第一 後測卷</p>

陸、教學成果

一、教學過程（含照片）



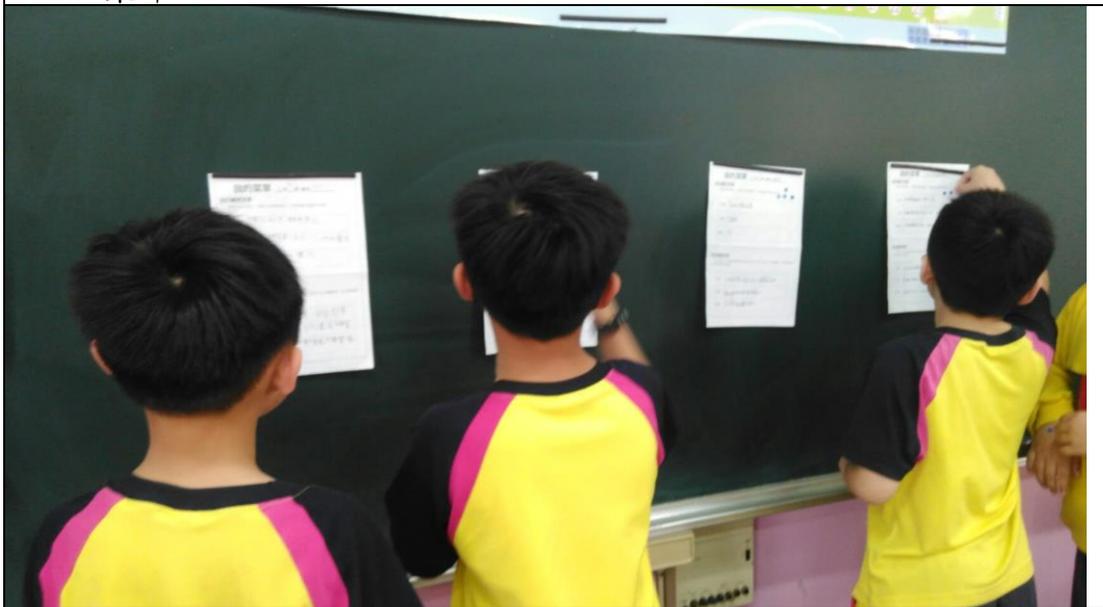
在黑板上 po 六大營養素有哪些食物，學生分組來記錄



分組討論健康菜單



各組派一人上台介紹自己那組的健康
菜單

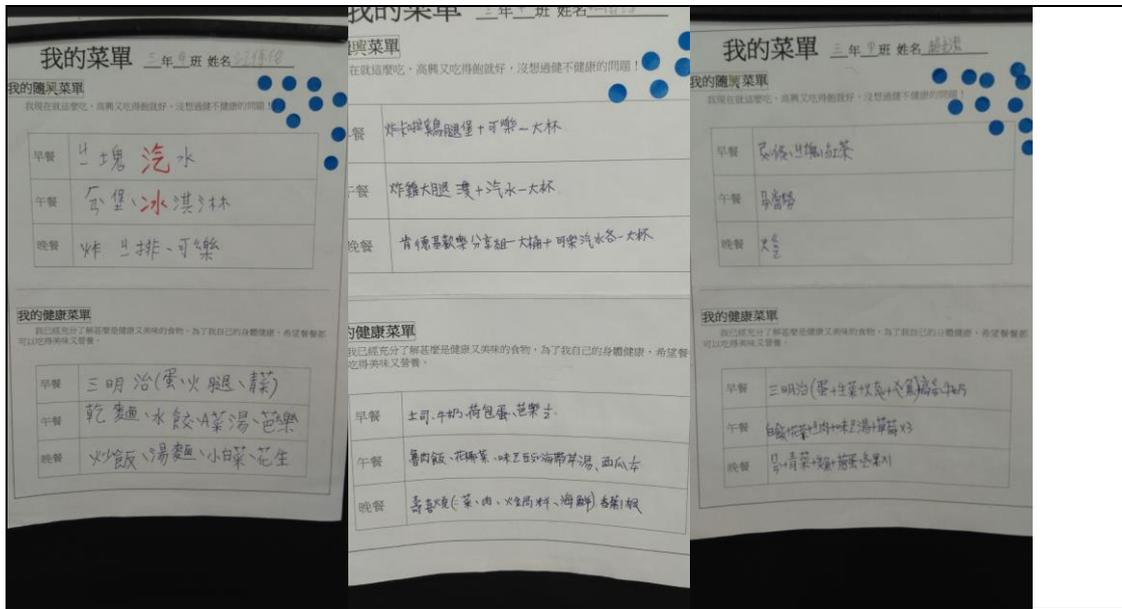


以貼紙票選自己喜歡的健康菜單



獲得第一名的組，上台比較自己的隨興菜單和健康菜單的不同，並希望大家要吃得健康

二、學生作品



各組代表的學習單

柒、教學省思（教學者反思）

本以為上完課後，學生知道了六大營養素，也分給各組董氏基金會-學童飲食建議量，應該能保健康菜單完成，但在讓學生討論菜單時才發現，三年級的孩子所知有限，真的不知要列出哪些食物，所以趕緊把代表各大營養素的食物放大在黑板上，他們才完成了工作。

上完課後，發現學生對於高油、高糖、高鹽的食物特別敏感，會偷偷來告訴我他有看到某人在吃垃圾食物，私下也聽到他們在互相提醒：不要喝有糖飲料、不要吃會燃燒的洋芋片，否則以後會變成照片裡的大肥豬，算是有稍達成上課目標，但仍須時時提醒，希望能內化到他們的生活中，甚至改變家裡的飲食習慣。