**嘉義縣105年度「食農教育」教學活動設計甄選**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學主題名稱：天天五蔬果-便秘〈癌症〉遠離我 | | 教學時間：共4節 | |
| 實施年級：中年級 | | 設計者：王俐蘋 | |
| 教材來源 | 食在安心虎虎妞妞食安之旅第2單元-誰是忍者-天天五蔬果 | | |
| 教學先備知識 | 知道六大類食物的營養素，也知道蔬果對身體健康和排便的影響性。 | | |
| 設計理念 | 社會變遷快速，很多食品多是被製造出來的，而孩子常常被花俏的、高熱量的食物所吸引，但這些食品往往營養價值低，且其加工過程很難被檢視，因此導致近年來食安危機連連。  很多孩子多有便秘的經驗，身體的毒素無法排除，就容易得病或罹癌；台灣每四人就有一人死於癌症，目前無較有效的治療方式。癌症雖不易治癒，但從飲食方面好好著手，倒是可收預防之效。從 1991 年起美國就開始推動全國性的 飲食防癌運動，建議民眾每天選吃五種蔬菜水果來預防癌症，而所謂的"五蔬果"即為每日三份蔬菜和兩份水果。  蔬果中含豐富的有維生素、礦物質，同時亦含有豐富的膳食纖維，可有效的預防便秘及血脂肪上升，對人體非常有益。所以如何在每天攝取足量的蔬果便是一項重要的課題 | | |
| 單元目標 | 1. 認識常見蔬菜和水果的種類。 2. 了解蔬菜和水果對身體健康的重要性。 3. 知道攝取充足的蔬果及水分，可以預防便祕和防癌。 4. 暸解「天天五蔬果」的意涵。 5. 運用感官觀察蔬果的特徵 6. 應用修辭創作一首童詩 | | |
| 具體行為目標 | 1. 能說出常見的蔬菜和水果的種類 2. 能說出「天天五蔬果」的意涵 3. 能認真觀賞健康蔬果相關影片 4. 能自己創作一首有關蔬果的童詩 5. 能欣賞他人的創作。 | | |
| 教學教材準備 | 1. 教師蒐集有關蔬菜和水果的圖片或短片、廣告、影片等。 2. 教師蒐集與蔬菜、水果相關的謎語、範詩、童詩創意寫作學習單 | | |
| **教學活動** | **課程說明** | | **教學時間** |
| 引起動機 | 1. 教師提問: 同學們是否有聽過或知道什麼是「85210」嗎？   2. 教師展示海報及折頁並簡單說明  「85210」(保我210) 涵義  (1)8代表睡滿8小時  (2)5代表天天5蔬果  (3)2代表四電少於2  (4)1代表天天運動30分  (5)0代表喝足白開水(0垃圾食物) | | 5分鐘 |
| 課程內容 | 發展活動：  活動一：1.天天五蔬果-便祕疾病遠離我  (1)老師提問：剛剛說的5代表什麼？  學生答：天天5蔬果  (2)老師提問：小朋友，你有肚子痛或便秘的經驗嗎？  學生答：有，我常常肚子痛。媽媽說有可能是便秘的關係。  老師提問：你知道為什麼會便祕嗎？要如何預防便祕嗎？  學生答：醫生說因為沒有吃青菜和水果的關係。  還說要常吃蔬菜和水果才不會便秘。  (3)老師：對！要常吃蔬菜和水果才不會便秘，因為各種蔬菜提  供不同的維生素、礦物質與纖維；每天需要3-4碟；  因此蔬菜類選擇要多。至於水果類也可以提供維生素、  礦物質與纖維，但有更多的維生素 C可以預防感冒，  每天要吃3-4份。蔬果含有豐富的膳食纖維，可有效的  預防便秘，還可預防癌症的發生。  (4)老師：我們日常生活中常見蔬果分類，大致可分為、 黃、  白、紅、紫五種顏色類別，每天均衡攝取，就能獲得  均衡的植化素營養，替身體建造出堅固的五彩防護  罩。營學專家告訴我們，只要在餐盤裡放進5種顏色  的蔬果，就能啟動健康魔法，打造不生病的奇蹟。   1. 認識五色蔬果〈如附錄一〉 2. 學習單─天天五蔬果   4.分組輪流上台報告。  5.最後老師綜合總結各組的報告。    --------------------第一節結束---------------------  活動二：健康蔬果我在行  引起動機：  1影片欣賞─[觀賞蔬果食安問題影片](file:///C:\Users\user\Desktop\食安教案-北回國小王俐蘋\食安聯合稽查%20%20採樣蔬果檢測農藥殘留.mp4)。   1. 老師提問：為什麼要檢驗蔬果的農藥殘留量呢？   學生答：農藥殘留量過多會危害人體的健康。  老師提問：購買蔬果時要注意些什麼？  學生答：當令的蔬果，比較便宜。  老師補充說明：每一種蔬果都有最適合的生長季節，稱為「當令蔬果」〈如附錄二〉，除了這個之外，還要注意  ●蔬果的選擇宜多樣化，並應分散向不同攤商購買  比較好。  ●外表光滑的蔬果類較不易沾染農藥  ●蔬果外表留有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，  避免購買。  ●選擇政府單位推廣、具公信力，有優良標誌的〈如**吉園**  **圃**〉產品。  2.影片欣賞─[正確蔬果清洗-農藥殘留不擔心](file:///C:\Users\user\Desktop\食安教案-北回國小王俐蘋\正確清洗蔬果%20農藥殘留不擔心.mp4)   1. 老師提問：為什麼這麼麻煩的清洗蔬果呢？   學生答：可以減少農藥的殘留量，讓我們吃得更安心。   1. 老師提問：如果我們吃自己種的蔬果呢？會不會更安心？   為什麼？  學生答：會，因為我們可以不要使用農藥。   1. 老師提問：可是不使用農藥，有可能蔬果會被蟲吃光光，或得病死掉，怎麼辦呢？   學生自由回答。  3.影片欣賞─[作物病害非農藥防治介紹](file:///C:\Users\user\Desktop\食安教案-北回國小王俐蘋\作物病害之非農藥防治介紹.wmv.mp4)   1. 老師提問：除了影片中的方法之外，小朋友你還知道些什麼方法呢？   學生自由回答。   1. 學習單-健康蔬果我在行 2. 心得分享   --------------------第二節結束---------------------  活動三：猜猜我是誰-蔬果   1. 蔬果猜謎：   老師出題：   * 彎彎身驅，像月亮。揭開面紗，咬一口，香甜美味，人人誇。腸胃不適就靠它!! 〈香蕉〉 * 瘦長的身材，翠綠的皮膚，全身是疙瘩，醜了自己美了別人 。〈小黃瓜〉 * 紫色衣，肉白細，煮過後，衣兒肉兒都變色 。〈茄子〉 * 青籐掛滿棚，結果像青龍，嫩時當菜吃，老了也有用。〈絲瓜〉 * 圓圓臉兒像蘋果，又酸又甜營養多，既能做菜，又可當水果。〈番茄〉 * 像皮球一樣的圓，像鮮血一樣的紅，像珍珠一樣的亮，像蜂蜜一樣的甜。（櫻桃）   2.蔬果童詩創作：  〈1〉教師呈現幾首與蔬菜、 水果相關的童詩（見附錄3），藉由朗誦、講解、討論，使學生體會詩味和詩意。  〈2〉教師引導學生將運用感官所得知的訊息、經驗、體驗，用文  字表現出來，創作一首蔬果童詩。  3.好詩分享  〈1〉教師歸納、分析學生作品，將每位學生的作品集結在一起，分發給學生，讓同學彼此都能欣賞他人的創作，肯定和增強學生寫作的能力與意願。  〈2〉將孩子的作品張貼在作品區。  〈3〉選取優秀作品投稿，以作為鼓勵。    --------------------第三、四節結束--------------------- | | 35分鐘  10分鐘  10分鐘  10分鐘  10分鐘  25分鐘  40分鐘  15分鐘 |
| 學習評量 | 口頭評量、實作評量 | |  |
| 參考資料 | 資料來源：《這樣吃，我的白髮變黑髮、年輕15歲！》  資料來源：《營養學博士教你吃對植化素》  蔬果猜謎-資料來源網路 | | |
| 省思與教學建議： | | | |

〈如附錄一〉：五色蔬果

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 五色蔬果清單 | 營養素 |
| 綠色蔬果 | 綠色蔬菜：菠菜、青椒、空心菜、花椰菜、蘆筍、秋葵等。  綠色水果：奇異果、芭樂、酪梨、萊姆（Lime）、綠色西洋梨。 | 深綠色植物含豐富葉綠素，可維護健康視力、強壯骨骼及牙齒，並降低某些癌症發生率。葉綠素也具備改善口臭、體味和殺菌等作用。 |
| 黃色蔬果 | 黃色蔬菜：南瓜、玉米、地瓜、黃豆、胡蘿蔔  黃色水果：木瓜、哈密瓜、葡萄柚、芒果、柑橘 | 黃色植物富含胡蘿蔔素、葉黃素與玉米黃素，可保護免疫系統、維護心血管健康。更可降低冠狀動脈硬化、預防癌症及視網膜黃斑部病變，習慣關燈玩手機的人，建議多攝取這類黃色蔬果。 |
| 白色蔬果 | 白色蔬菜：大蒜、白蘿蔔、高麗菜、白花椰菜、洋蔥  白色水果：香蕉、甜桃、梨子 | 白色蔬果含蘿蔔硫素，可維持正常膽固醇及血糖濃度，具有改善血脂、提高免疫和預防癌症效果。 |
| 紅色蔬果 | 紅色蔬菜：辣椒、番茄、紅洋蔥、紅色甜椒、紅蘿蔔  紅色水果：西瓜、櫻桃、蔓越莓、草莓、蘋果、覆盆子 | 有茄紅素或辣椒素，具有消炎、抗菌、止痛等功效，更可清除自由基、保護心臟健康、預防記憶力退化並保護泌尿道的健康。 |
| 紫色蔬果 | 紫色蔬菜：茄子、紫山藥、紫菜  紫色水果：藍莓、葡萄、加州李、黑棗梅 | 富含大量花青素，具有抗菌、病毒、發炎、改善視力效果。更有防止記憶力退化、延緩老化功能。 |

資料來源：《這樣吃，我的白髮變黑髮、年輕15歲！》

作者：王進崑 出版社：大是文化

資料來源：《營養學博士教你吃對植化素》

作者：吳映蓉 出版社：臉譜

如附錄二〉

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **月份** | | | | | | | **出產蔬菜名** | | | |
| 1~12 | | | | | | | 甘藍菜、大芥菜、雍菜 | | | |
| 2~5 | | | | | | | 洋蔥、蓮霧 、節球白菜、土白菜、韭菜、胡瓜、 芋、 蘿蔔、菜豆、楊桃、 | | | |
| 2~12 | | | | | | | 冬瓜 | | | |
| 3~11 | | | | | | | 盧筍、絲瓜、枇杷、梅子 | | | |
| 3~12 | | | | | | | 苦瓜 | | | |
| 4~10 | | | | | | | 麻竹筍、李子 | | | |
| 4~11 | | | | | | | 茄子 | | | |
| 7~9 | | | | | | | 玉米 | | | |
| 10~5 | | | | | | | 花椰菜 | | | |
| 10~6 | | | | | | | 芹菜 | | | |
| 11~5 | | | | | | | 胡蘿蔔 | | | |
| 11~9 | | | | | | | 甜椒 | | | |
| 12~3 | | | | | | | 洋菇 | | | |
|  | | | | |  | | | |  |  |
| http://www2.kuas.edu.tw/gov/secretary/34simplenews/20.htm7.gif | 當令水果 | | |  | | | | |
| **月份** | | | | **當令水果名** | | | | |
| 1~2 | | | | 楊桃、桶柑 | | | | |
| 2~3 | | | | 蓮霧 | | | | |
| 3~4 | | | | 枇杷、梅子 | | | | |
| 4~5 | | | | 李子 | | | | |
| 5 | | | | 桃子 | | | | |
| 5~6 | | | | 鳳梨 | | | | |
| 6~7 | | | | 荔枝、芒果 | | | | |
| 7~8 | | | | 梨 | | | | |
| 8 | | | | 龍眼 | | | | |
| 8~9 | | | | 番石榴、柿 | | | | |
| 9~10 | | | | 文旦、香蕉 | | | | |
| 10~11 | | | | 木瓜 | | | | | |
| 11~12 | | | | 柳橙、椪柑 | | | | | |
| 12~1 | | | | 番茄 | | | | | |

**( 資料來源：行政院衛生署網站**、行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所**)**

如附錄三〉

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 辣椒 劉芯妤 細長的辣椒， 有青又有紅， 掛在小樹上， 每天在生氣。 辣椒施魔法， 辣味四處散， 飛進食物裡， 提香滋味讚。 神奇的辣椒， 雖然是配料， 只要有了它， 吃飯樂陶陶。 | | | **甜豌豆像什麼**？  甜豌豆，  像搖籃，住著許多小娃娃，  請問他們乖不乖？  甜豌豆，  像帆船，載著許多乘客，  請問你要開向何方？  甜豌豆，  像月亮，掛滿田，  請問你為何不發光？ |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 香蕉 呂昶睿 美麗的香蕉 外形彎彎像月亮 你怎麼不掛在天上 美味的香蕉 外形彎彎像小船 你怎麼不在小河載客 可愛的香蕉 外形彎彎像迴力鏢 你怎麼無法丟出去 有趣的香蕉 是我最愛的水果 | | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 西瓜 振旗 圓圓的西瓜 噴上綠色的顏料 加上黑色的線條 是你專屬的衣裳 美味的西瓜 你的果肉鮮紅 多汁又香甜 是你美味的地方 冰涼的西瓜 切塊放進果汁機裡 變成消暑的飲料 是我愛上你的理由 | | |
| **楊桃**  楊桃像小星星，  全身黃黃亮晶晶。  我把小星星摘下來，  送給媽媽當耳環，  拿給弟弟做飛盤，  還把星星黏在姊姊禮服上，  好讓姊姊做新娘。  剩下的星星留給自己吃，  酸酸甜甜好滋味 | **黑珍珠**  紅紅蓮霧像鈴鐺，  一個一個掛樹上。  輕輕搖，輕輕擺，  叮叮叮！噹噹噹！  吹奏出成熟的音符。  紅紅蓮霧像奶嘴，  不給小寶吸，  送給大寶嚐，  甜脆又多汁，  不是紅奶嘴，  它是黑珍珠。 |

 學習單- 天天五蔬果

年 班姓名：

小朋友，聽完今天的介紹和討論，你是否對怎樣吃最健康更了解了呢？別忘了要多吃蔬菜和水果，還有多喝水和運動，這樣會讓我們長得更高，更帥、更漂亮喔！

1、小朋友『天天五蔬果』是每天攝取幾份蔬菜，幾份水果呢？

答： （ ）。

2、新鮮的蔬菜和水果含有豐富的（ ）和（ ）因它的熱量低，又可以預防便秘，捍衛健康。

3、多吃蔬菜和水果有哪些好處？至少寫出兩種。

答： 1. （ ）

2. （ ）

3. （ ）

4.請紀錄一天自己的蔬菜與水果攝取量：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 蔬菜〈至少3份〉 | 水果〈至少2份〉 | 合計 |
| 學校午餐 |  |  | （ ）份蔬菜 |
| 家裡晚餐 |  |  | （ ）份水果 |

  

學習單-健康蔬果我在行

年 班姓名：

小朋友，欣賞完今天的影片介紹和聽完大家的討論之後，你是否對於怎樣選購蔬果和清洗蔬果有更進一步了解了呢？ 現在請你來回答下列的問題：

1、小朋友！你知道選購蔬果時要注意些什麼嗎？至少寫出3項

答： 1.（ ）。

2.（ ）。

3.（ ）。

2、小朋友！你知道清洗蔬果時要注意些什麼嗎？〈請舉例1種蔬菜和

1種水果做說明〉

例如：葡萄清洗時最好是每顆含有蒂頭，如此葡萄表面有農藥

殘留才不會在清洗時從蒂頭的位置滲入葡萄裡，且食用時最

好是剝皮。

1.（ ）

2. （ ）

3. 小朋友！請畫出3種你最喜歡吃的蔬菜和2種你最喜歡吃的蔬菜水果。