

臺南市歡雅國小三年級「健康飲食」課程簡案流程：

一、準備活動 (約5分鐘)

師生一起觀賞或閱讀速食與健康相關的時事、影片及相關資料，引導學生發表速食與健康的關係。

<https://www.youtube.com/watch?v=oPq7hBx2lYI>

二、發展活動 (約25分鐘)

(一) 閱讀：教師指導學生閱讀教材內容。

(二) 分享與討論

1. 學生發表平日經常食用的零食、飲料與速食種類。
2. 購買的零食、飲料與速食，是作為點心？還是正餐？
3. 購買時會考慮哪些因素？如：營養成分？是否符合營養與均衡原則？
4. 是否經常購買或是偶爾購買？
5. 配合課文，請學生討論選擇營養餐點的方法。

(三) 請學生反省個人的飲食習慣。良好的習慣應繼續保持，並針對不良的習慣提出改善的方法。

三、綜合活動 (約10分鐘)

◎師生共同歸納

(一) 炸雞和薯條油脂高，將其當作正餐食用，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會。

(二) 速食餐點缺乏蔬菜和水果，如果經常食用，容易造成營養不良。

(三) 可樂和汽水糖分高，不宜經常飲用。

(四) 加工零食、休閒飲料和西式速食雖然方便，長期食用有害身體健康。

(五) 日常生活中，我們應將健康飲食的觀念落實在日常生活中，選擇健康營養的餐點。例如：

1. 多吃天然蔬果，少吃加工食品。
2. 減少調味料的使用量，例如：甜辣醬、番茄醬等沾醬，及胡椒鹽等調味料。
3. 養成帶白開水的習慣，減少購買市售飲料，既省錢又環保，更重要的是降低腎臟的負擔。
4. 吃炸雞時去除油炸皮與雞皮，以減少油脂與鹽分的攝取。
5. 如果當天有一餐吃速食，另外兩餐要減少蛋豆魚肉類和油、糖、鹽的攝取，讓一天的飲食趨向營養與均衡。

臺南市鹽水區歡雅國民小學105學年度下學期四年甲班

健康與體育教學教案

主題教學	健康與體育	融入課程與單元	第二單元 健康飲食—早餐的重要
教材來源	南一健康與體育第8冊	實施時間	80分鐘
		教學日期	106.02.24
教學目標	<p>了解每日早餐與均衡飲食的重要性，並藉由各國傳統早餐的資料分享，認識各國的飲食文化。</p> <p>透過討論分享，讓學童學習尊重、欣賞並接納不同國家有不同的飲食型態。</p>		
教學過程簡述	<p style="text-align: center;">準備活動</p> <p>一、教師發問</p> <ol style="list-style-type: none"> 小朋友有沒有每天吃早餐？ 早餐的來源？早餐店購買或是家裡烹煮？ 有沒有曾經沒吃早餐就到學校？感覺如何？ <p>二、請小朋友翻到課本12頁。</p> <p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>一、小組分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 請組員記下今天的早餐內容 <p>二、小組發表紀錄的內容</p> <p>三、教師介紹各國的早餐習俗</p> <p>四、教師介紹如何使用電腦搜尋各國早餐文化資料</p> <p>五、分組決定將報告的國家</p> <p>六、討論海報呈現的草圖與分工</p> <p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p>一、教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 早餐是一天中重要的一餐，小朋友到學校前一定要先吃過早餐，才有一天滿滿的活力。 每位小朋友的早餐都不太一樣，只要是營養的食物都要攝取，各國的早餐文化也有不同，留待下次上課我們將一一討論。 <p>二、課後作業</p> <ol style="list-style-type: none"> 各組利用電腦課或課後時間搜尋網路或書本中對各國早餐文化的介紹，並於下次上課繪製海報並發表。 <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p>		

準備活動

- 一、教師檢視各組課後作業情形
- 二、教師提問
 1. 今天的早餐跟上周的紀錄一樣嗎？
 2. 上周沒有吃早餐的小朋友這禮拜有沒有改進？

發展活動

- 一、分組繪製發表海報
 1. 教師發下八開圖畫紙與麥克筆
 2. 利用上周收集到的資料來繪製海報內容
- 二、決定發表分工
- 三、各組上台發表

綜合活動

- 一、教師歸納
 1. 各組小朋友都表現得相當好，透過發表我們也認識了各國不同的早餐文化，我們應以尊重、學習的態度來面對不同的文化，並認識本國習俗，也要知道早餐的重要性，落實每天吃早餐，營養均衡。
 2. 將海報布置在教室布告欄。

-----第二節課結束-----