

苗栗縣大南國小 103 學年度健康促進學校種子學校

【健康體位】議題 成果表

壹、基本資料

辦理形式	●座談/講座	(8 場次)	參與人次	學生	258 人
	●融入教學課程	(4 場次)		家長	27 人
	○社團活動	(場次)		教職員	26 人
	●親子活動	(1 場次)			
	○其他(請說明)	(場次)			

貳、活動成果

<p>教導學童蔬果成長歷程及品嚐其原味</p>	<p>手作低卡料理教學中融入健康飲食概念</p>
<p>教導學童六大類食物及份量計算方法</p>	<p>與衛生所配合作親子健康操活動</p>

參、教學活動設計

單元名稱	蔬果栽種及其相關營養知識	教材來源	書籍、網站(詳閱附件一)
適用年級	一到六年級	設計者	羅敏、葉雯
總教學時間	360 分鐘	相關領域	健康營養
設計簡介	<p>◎本教學單元設計包含 (4) 個活動：</p> <p>◎本單元教學活動設計理念如下： 藉由營養講座配合開心菜園及手作低卡點心一系列的課程，讓學生學習食物從土地到端上餐廳的完整歷程；從此的過程中了解基礎的食物營養成分、蔬果生長的過程所需施肥種類及農藥使用以及如何攝取足量的蔬果等，期望學生能學習到將課室的知識外，亦能將所學活用於日常飲食中。</p>		
教 學 活 動			
標題	蔬果栽種及其相關營養知識(融入自然、生活與健康課程)		
能力指標	<p>自然 (A：低年級、B：中年級、C：高年級)</p> <p>B-1-2-1-1 察覺事物具有可辨識的特徵和屬性。</p> <p>B-1-2-2-2 能權宜的運用自訂的標準或自設的工具去度量。</p> <p>B-1-2-2-4 知道依目的(或屬性)不同，可做不同的分類。</p> <p>B-2-2-2-1 實地種植一種植物，飼養一種小動物，並彼此交換經驗。藉此栽種知道植物各有其特殊的構造，學習安排日照、提供水分、溶製肥料、選擇土壤等種植的技術。</p> <p>B-6-2-3-1 養成主動參與工作的習慣。</p> <p>B-7-2-0-3 能安全妥善的使用日常生活中的器具。</p> <p>生活</p> <p>1-1 以五官知覺探索生活，察覺事物及環境的特性與變化。</p> <p>3-3 養成動手探究事物的習慣，並能正確、安全且有效地行動。</p> <p>4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p> <p>5-1 相信自己只要能真切的觀察、細心的體會，常可有新奇的發現。</p> <p>家政(A：低年級、B：中年級、C：高年級)</p> <p>A-1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>A-1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>A-1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>A-3-1-1 瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。</p> <p>B-1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>B-1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>B-1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>B-1-2-5 製作簡易餐點。</p> <p>B-1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>C-1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>C-1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>C-1-3-6 運用烹調方法，製作簡易餐點。</p>		

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指 標代號	評量方式	說明
蔬果栽種及其相關營養知識	<p>一、準備活動</p> <p>(一)大湖鄉當地本季所產之蔬果種類、生長特性、種植技巧及其營養價值介紹。</p> <p>1. 開立種植蔬果及施肥之相關書單，將學生分成3組，利用閱讀課時間將學生帶至圖書館借閱(每小組至少2本)。</p> <p>2. 利用課堂時間進行分組討論，各組從指定叢書中挑選出適合當令種植且生長期短的蔬果。</p> <p>3. 學生從相關書籍中查詢欲種植該蔬果其營養價值、種植技巧及生長特性並將其重點整理後，每組派人上台介紹該組所種植的蔬果特性。</p>	80分鐘	<p>1. 將圖書館內與種植相關之藏書列出清單。</p> <p>2. 整理適合當令種植的蔬果及其特性與營養價值比較之PPT圖表。</p> <p>3. 製作種植物的相關特色的空白表單。</p>	<p>自然： B-1-2-1-1 B-1-2-2-2 B-1-2-2-4</p> <p>生活 1-1</p>	<p>1. 請小組各派一代表，以所給予之比較分析表單作條列式回答(1. 為何要種植所選的蔬果? 2. 該植物的營養成分? 3. 該植物的種植技巧及其所需的農具及肥料?)</p>	<p>若小組報告有所遺漏或錯誤，在該組報告結束後由老師再次作整理與更正。</p>
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)整地、施肥及無毒農法耕種技巧之實作。</p> <p>1. 說明整地、施肥的目的以及無毒耕種的農法種類及其優缺點。</p> <p>2. 分配各小組的整地範圍，並依據種植物的特性予以搭建藤架或深耕。</p> <p>3. 教導製作有機酵素及堆肥的方式及注意事項。</p> <p>4. 每日利用課間時間帶各小組執行灌溉、定期施肥及除草與除蟲。</p>	120分鐘	<p>1. 確認鋤具、花灑、手套之功能及其安全性。</p> <p>2. 購買當季蔬果種子等務農相關材料。</p> <p>3. 存留營養午餐之廚餘。</p>	<p>自然： B-2-2-2-1 B-6-2-3-1 B-7-2-0-3</p> <p>生活： 3-3 4-3</p>	<p>1. 將分配的種植面積進行整土。</p> <p>2. 說出欲種植物的特性及所需的生長條件。</p> <p>3. 自行製作堆肥並將土質變化的觀察記錄於自然筆記中</p> <p>4. 定期巡視及採收農作物。</p>	<p>由老師確認整地、養地的進度；小組長確認工作分配執行的成效。</p>
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 蔬果挑選的原則及正確清洗蔬果的方法。</p> <p>1. 教導學生有機及普通蔬果種植的差異性。</p> <p>2. 請學生觀察及品嚐有機及普通蔬果後，寫下兩者在外觀顏色體型、氣味、蟲害上的差異。</p> <p>3. 示範並回覆示教蔬果清洗的要訣。</p>	80分鐘	<p>1. 購買有機蔬果、普通蔬果及蔬果清潔劑。</p> <p>2. 製作空白的比較有機及普通蔬果單張。</p>	<p>生活 1-1 4-3 5-1</p>	<p>1. 學生藉由表單引導分析實體有機及普通蔬果的差異性。</p> <p>2. 讓學生示範清洗蔬菜的步驟。</p>	<p>由老師再次確認蔬果是否確實清洗乾淨並進行生食料理。</p>
<p>(二)蔬食點心實作課程-新鮮果菜汁</p> <p>1. 教導學童蔬果的營養及成長歷程及果菜汁製作方法、配色的技巧要訣。</p> <p>2. 分組品嚐市售與現榨果菜汁，並將差亦呈現於學習單上。</p>	80分鐘	<p>1. 購買食材</p>	<p>家政 A-1-1-1 A-1-1-2 A-1-1-3 A-3-1-1 B-1-2-1 B-1-2-2 B-1-2-3 B-1-2-5 B-1-2-6 C-1-3-1 C-1-3-4 C-1-3-6</p>	<p>1. 學生品嚐及觀察市售與現榨果菜汁差異後，記錄於學習單內。</p>		

附件一 教材來源(蔬果栽種及其相關營養知識)

1. 史上最安心！自己種無農藥蔬果全圖解：31種蔬果種植祕訣大公開，打造自己的開心農場（昔東妍著 台灣廣廈 出版 2013/1/17 出版）
2. 不依賴農藥的家庭菜園：掌握共生及混植法則，有效降低病蟲害(利男著 遠足文化 出版 2014/6/25 出版)
3. 無毒飲食生活家教你真食物這樣選！這樣吃！遠離黑心食品的13堂「無毒飲食」生活實踐課(白佩玉著 蘋果屋 出版 2014/2/27 出版)
4. 用小小盆栽，種出好吃的蔬果料理（內藤朗、內藤朗著 漢湘文化 出版 2008/7/8 出版）

肆、教學活動設計

單元名稱	蔬食點心實作課程	教材來源	相關書籍與網站(詳閱附件二)
適用年級	一到六年級	設計者	羅敏
總教學時間	280 分鐘	相關領域	健康營養
設計簡介	<p>◎本教學單元設計包含 (4) 個活動：</p> <p>◎本單元教學活動設計理念如下： 藉由營養講座配合手作低卡點心一系列的課程，讓學生熟悉營養理論後能實際運用到實作烹調；從此的過程中期望學生能將課室所學的基礎食物營養知識落實於每日三餐。</p>		
教 學 活 動			
標題	蔬食點心實作課程((融入健康體育及活動課程)共四堂		
能力指標	<p>健康與體育(A:1~3 年級、B: 4~6 年級)</p> <p>A-2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>A-2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>A-2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>A-7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>B-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。</p> <p>B-2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>B-2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>B-2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>B-2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>B-2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>B-6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>B-7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>B-7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>B-7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>家政教育(A：低年級、B：中年級、C：高年級)</p> <p>A-1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>A-1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>A-1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>A-3-1-1 瞭解自己所擁有的物品並願意與他人分享。</p> <p>B-1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>B-1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>B-1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>B-1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>B-1-2-5 製作簡易餐點。</p> <p>B-1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>C-1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>C-1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>C-1-3-6 運用烹調方法，製作簡易餐點。</p>		

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指 標代號	評量方式	說明
蔬 食 點 心 實 作 課 程	<p>一、準備活動</p> <p>(一)六大類食物及營養份講座</p> <p>1. 利用六大類食物的圖片教導學童食物分類及其營養價值與每日應攝取量。</p> <p>2. 課堂結束後，再用分組競賽的方式，強化學童對於六大類食物分類以及每日應攝取量的記憶。</p>	60 分鐘	<p>1. 閱讀及整理食物分類及營養相關書籍(詳細書單請見附件二)。</p> <p>2. 製作食物圖本範例(ppt)。</p>	<p>健康與體育 A-2-1-2 B-1-2-3 B-2-2-1 B-2-2-2 B-7-2-3 B-7-2-5 家政教育 A-1-1-1。 A-1-1-2 B-1-2-1 B-1-2-2</p>	1. 學生可按照圖片內的食物說出其分類、營養成分及每日應份量。	
	<p>二、發展活動</p> <p>(一)六大類食物份量代算講座</p> <p>1. 利用演講及 ppt 播放為輔的模式教導學生利用湯匙、手指、手掌測量食物的份量。</p> <p>2. 用分組競賽的方式，讓學童看著圖片中的餐點說出含有六大類食物哪幾類食物以及其份量。</p>	60 分鐘	<p>1. 閱讀及整理食物分類方法(詳細書單請見附件二)。</p> <p>2. 製作食物份量圖本範例(ppt)。</p>	<p>健康與體育 A-2-1-4 A-7-1-2 B-2-2-4</p>	1. 學生可用湯匙手指手掌正確回答出圖片內餐點中含有幾類的食物與份量。	
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)蔬食點心實作課程-莎莎醬佐法國麵包、蔬食披薩、烤薯條(四堂)</p> <p>1. 教導學童將高油高糖飲食的料理改造成低卡健康點心的替代方法</p> <p>2. 示範點心製作過程，並採分三組以分工合作的方式完成健康點心。</p>	160 分鐘	<p>1. 閱讀及挑選適合親子手作食譜(書單詳見附件二)</p> <p>2. 購買食材</p> <p>3. 製作成品分解步驟之 ppt</p>	<p>健康與體育 A-2-1-3 B-2-2-5 B-6-2-3 B-7-2-4 家政教育 A-1-1-3 A-3-1-1 B-1-2-3 B-1-2-4 B-1-2-5 B-1-2-6 C-1-3-4 C-1-3-5 C-1-3-6</p>	<p>1. 學生可執行點心的製作過程</p> <p>2. 學生可說出所作低卡點心的要訣及分析其營養成分及卡路里。</p>	<p>蔬食點心部分(地瓜牛奶、落神花茶、紅蘿蔔冰沙)作為獎勵該週有達到運動目標的學童</p>