



學校推動健康體位之 實證支持性環境策略與教案分享

報告者：

基隆市東光國小

陳湘玲

基隆市健康體位中心學校活動～85210

✚ 指導老師：陽明大學 劉影梅教授

✚ 我的暑（寒）假健康日記

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

☺活潑、健康、有活力是快樂的泉源。

☺天天都要做到85210養成良好的生活習慣，讓你快樂長高變聰明。

☺這次學校特別指定一項健康的暑假作業，就是「85210」跟「跳繩」。跳繩是一種方便簡單的有氧運動，希望每天至少在家裡練跳繩300下。



105學年度健康體位輔導與推廣計畫
學校健康體位融入領域教學模組競賽
國小組特優

☺教案名稱：健康有養·樂活遊氧

- ✚ 基隆市健康體位中心學校相關活動
- ✚ 從85210的健康活動概念出發
- ✚ 結合學校的健康促進教育活動：
SH150：每天運動30分鐘—跳繩
兒童朝會、教師晨會的動一動時間
- ✚ 配合健康課本內容的自編教材

課程發想~從健體課本出發的基本概念

✎ 教學領域/單元：

健康與體育領域(康軒版) 三下 第四單元飲食與健康自編補充教材

✚ 教學目標：

- 1.能了解提供成長及身體活動所需的六大類食物。
- 2.能了解六大類食物所需的份量。
- 3.能完成「健康飲食金字塔」的拼圖遊戲，進行評量的檢核。
- 4.能和家人共同完成「飲食均衡easy配」的三餐記錄表，來檢核和規畫自己的良好飲食習慣。

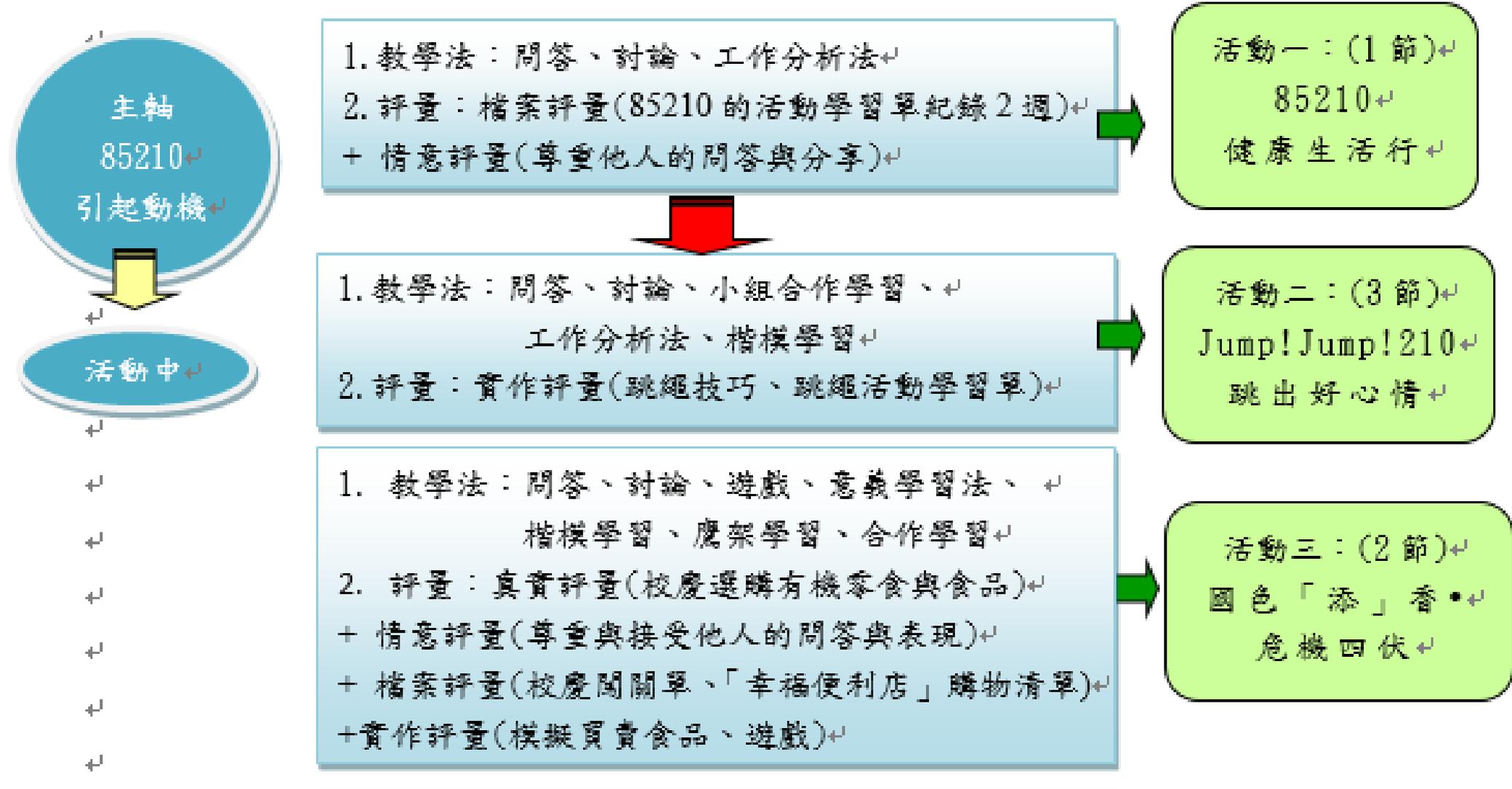
✎ 學生經驗：

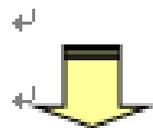
- 1.因本校為基隆市健康體位學校，學生於課前兒童朝會及相關課程，已有「85210」健康體位核心的基本概念。
- 2.學生已具備健康與體育課本第四單元的相關知識，本節課是第四單元教師自編的延伸教材內容。



教材統整的課程地圖一

我們以 85210 的健康概念為教學設計主軸，以問答法、討論法、遊戲教學、小組合作學習等教學方式，結合多元化的實作評量設計，來提升學習的樂趣和成效，模式進行如下：





- 1. 教學法：問答、討論、小組合作學習、遊戲、鷹架學習
- 2. 評量：實作評量(健康飲食金字塔拼圖、紀錄三餐的學習單)
- + 動態評量(拼圖前測→教學→拼圖後測)
- + 真實評量(結合每日的午餐教育)

活動四：(1節)
健康飲食金字塔

- 1. 教學法：問答、討論、合作學習、楷模學習
- 2. 評量：實作評量(聯想圖、「飲食小達人」海報)
- + 情意評量(尊重與接受他人的問答與表現)

活動五：(2節)
飲食小達人

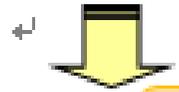


健康與體育教學課後省思及分析



學生完成健康與體育
教學課後問卷(1節)

活動後



延伸教學：結合三年健體教學課程自編的3個教學影片，於全校兒童朝會播放和宣導

全校兒童朝會宣導

兒童朝會一：
東光國小跳繩
教學影片

兒童朝會二：
口腹之慾和智慧食育
之終極PK戰

兒童朝會二：
智慧食育
BINGO RIGHT!

教材統整的課程地圖二

健康有養•樂活遊氧



活動一：(1節)

85210，健康生活行

1. 學習單一「我的健康生活全紀錄」
2. 學習單二「我的健康生活全紀錄～加油Go Go Go!」

活動五：(2節)

飲食小達人

1. 以圖像組織圖引導學生討論含糖飲料。(聯想圖→概念圖→T形圖)
2. 觀看相關影片，並與家長分享健康概念。
3. 以海報繪製NG食物分析表。
4. 護理師針對海報內容，提出專業的健康飲食建議。

活動二：(3節)

Jump! Jump! 210

跳出好心情

1. 教四種(前迴旋、後迴旋、雙手交叉、前迴旋雙人動作)跳繩的技巧
2. 跳繩活動學習單

活動四：(1節)

健康飲食金字塔

1. 健康飲食金字塔拼圖
2. 「均衡飲食easy配」學習單

活動三：(2節)

國色「添」香•危機四伏

1. 教室模擬買賣食品，於校慶實際操作
2. 「食」在好「味」道簡報遊戲
3. 董氏基金會的飲料紅綠燈遊戲
4. 「幸福便利店」的購物清單



教材

一、自編投影片：「食」在好「味」道 35 張

二、自編影片：

1. 教學影片：

(1) 東光國小跳繩教學影片 5分53秒

(2) 口腹之慾和智慧食育之終極PK戰 5分17秒

(3) 智慧食育 BINGO RIGHT! 8分10秒

2. 成果影片：

(1) 成果東光國小校慶世界地球日-健康教學主題關關活動 9分56秒

(2) 飲食金字塔學生上課活動影片 6分13秒

教材

三、學習單：自編6份

1. 活動一(1)學習單一：「我的健康生活全紀錄」
2. 活動一(2)學習單二：「我的健康生活全紀錄～加油Go Go Go! 」
3. 活動二：跳繩活動學習單
4. 活動三(1)東光國小44周年校慶世界地球日闖關單學習單
5. 活動三(2)「幸福便利店」的購物清單
6. 活動四：「均衡飲食easy配」學習單

四、其他：自編4份

1. 活動二：跳繩活動計數成績表
2. 活動三：師生共同製作「飲食金字塔拼圖」及遊戲
3. 活動五：「飲食小達人」海報
4. 健康與體育教學課後問卷

參考資料

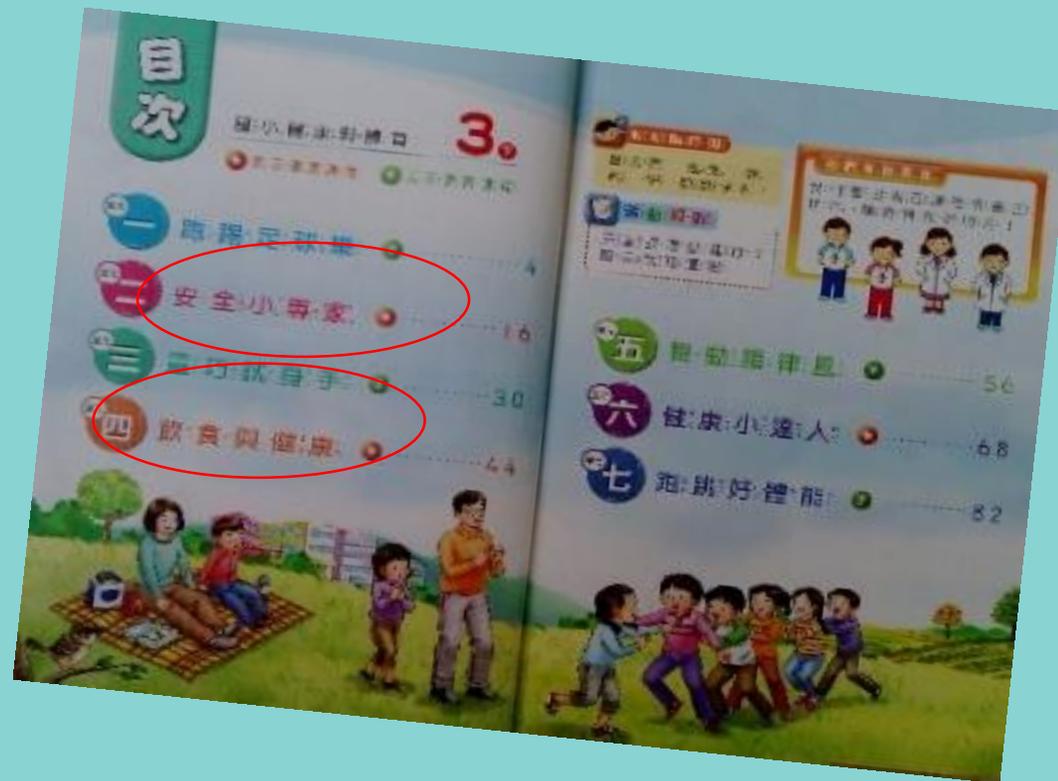
1. 《國小健康與體育課本第六冊》，康軒文教事業出版。
2. 劉影梅老師個人[網站](#)
3. 陽明電子報／劉影梅老師研究團隊發現：跳繩有助學童長高、腦力[好](#)
4. 衛生福利部國民健康署／健康九九網站／健康教學方法的選擇與[應用](#)
5. 董氏基金會／跑跳好心情[網站](#)
6. 健康之音／認識無所不在的化學「[食品添加物](#)」
7. 我們喝的飲料是這樣做出來的[的](#)
8. 董氏基金會／飲料看燈行[遊戲](#)
9. 董氏基金會／食品營養[特區](#)
10. 財團法人全民健康基金會／搞懂食品添加物 少點負擔 多點[健康](#)
11. 新北市中正國小跳繩教學[影片](#)

活動一：85210，健康生活行

✚ 以85210的健康核心概念，自編設計檢核學習單

✚ 請學生記錄和檢視是否符合此健康概念，自省改進方式

✚ 學生訪問家長，幫家人和自己每天進行「85210」的登記，讓自己及家人更健康



「我的健康生活全紀錄」學習單一

5
2
1
0

我的健康生活全紀錄

三年【忠】班【 】號 姓名：【 】

親愛的小朋友：
「彩色人生＝均衡的飲食＋規律的運動＋良好生活習慣」！
為了讓自己的人生更多彩多姿，現在請你將學校的健康課及平時學習到的知識，
落實在自己的健康生活中，養成陪伴自己一生的好習慣。請你每天提醒自己和記錄是
否做到，完成後在記錄表裡打✓，也請家人幫你加油和簽名哦！

日期	8 睡滿 8小時	5 天天 五蔬果	2 看電視、打電腦、 電動及用電話少 於2小時	1 運動 30分鐘(跳 繩600下)	0 喝足 白開水 (1500 c.c.)	每日健康小語，每 天要背起來哦！
4/20(四)	✓	✓	✓	✓	✓	人生最重要的投資健康！
4/21(五)	✓	✓	✓	✓	✓	運動可以改善體能、促進健康、預防慢性病、退化性疾病的發生。
4/22(六)	✓	✓	✓	✓	✓	運動生活化，全家一起來。
4/23(日)	✓	✓	✓	✓	✓	擁有良好的健康體態才是健康的保證。
4/24(一)	✓	✓	✓	✓	✓	吃好早餐能使人精力充沛，增加專注度與學習。
4/25(二)	✓	✓	✓	✓	✓	彩色人生等於均衡的飲食加上規律的運動加上良好生活習慣。

跳繩訓練原則
初級的程度每跳50次後休息2分鐘，然後再跳50次，如此反覆三次，每天早晚共練習兩次(共跳300次)。熟練了之後，每跳100次休息3分鐘，然後再跳100次休息3分鐘，再跳100次，以這種方式在每天早晚共跳兩次(合計600次)。

跳繩的好處
1.長高：早晨是運動最佳的時候。劉影梅教授在台灣的研究發現，跳繩20週的學生比對照組多長了1.5公分。
2.身體均衡發展：首先由基本的跳法練習，再循序漸進的學較難的跳法。
3.消除神經性疲勞：運動時，新鮮的氧氣不斷地供給腦部，消除了腿部的疲勞，使工作的效率提高。
4.減肥：運動時會藉著流汗而排出水分，可以說是減肥的最佳辦法。
5.防止老化：跳繩運動中有70%是下肢的運動。如果能持續從事跳繩運動，就會使自己比實際年齡更年輕。
6.消遣：無論在遊玩的時候，下課以後，甚至運動會、課外活動時間均可從事跳繩的活動。

跳繩訓練原則

初級的程度每跳50次後休息2分鐘，然後再跳50次，如此反覆三次，每天早晚共練習兩次(共跳300次)。熟練了之後，每跳100次休息3分鐘，然後再跳100次休息3分鐘，再跳100次，以這種方式在每天早晚共跳兩次(合計600次)。

跳繩的好處

- 1.長高：早晨是運動最佳的時候。劉影梅教授在台灣的研究發現，跳繩20週的學生比對照組多長了1.5公分。
- 2.身體均衡發展：首先由基本的跳法練習，再循序漸進的學較難的跳法。
- 3.消除神經性疲勞：運動時，新鮮的氧氣不斷地供給腦部，消除了腿部的疲勞，使工作的效率提高。
- 4.減肥：運動時會藉著流汗而排出水分，可以說是減肥的最佳辦法。
- 5.防止老化：跳繩運動中有70%是下肢的運動。如果能持續從事跳繩運動，就會使自己比實際年齡更年輕。
- 6.消遣：無論在遊玩的時候，下課以後，甚至運動會、課外活動時間均可從事跳繩的活動。

「我的健康生活全紀錄」學習單一

8
5
2
1
0

我的健康生活全紀錄~ 加油Go Go Go!

三年【忠】班【 】號 姓名：【 】

親愛的小朋友：
彩色人生=均衡的飲食+規律的運動+良好生活習慣！
「良好的生活習慣」是需要長時間的培養才能建立。如果你之前有還沒做到的項目，請你訂下這週自己的改善計畫。

我的改善或助人計畫：
我已經是健康小達人！我會和大家分享自己如何做到的經驗。
我要努力或助人的項目是：睡滿8小時 天天五蔬果 四電少於2
運動30分鐘 喝足白開水
 我要改善或協助他人的內容：我會多看綠色植物農會
記得下課的時，候運動做30分鐘

請你每天完成後在表格裡打✓，並訪問能和你一起參與的家人，成為85210的樂活家庭，這樣全家人都會更健康哦！

日期	8		5		2		1		0		每天 85210 都做到請打✓	
	睡滿 8小時	天天 五蔬果	看電視、打電腦、電動 及用電話少於2小時	運動30分鐘(學生:跳繩600下)	喝足白開水 (1500 c.c.)	學生	家長	學生	家長	學生		家長
4/26(三)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	我是健康小達人
4/28(五)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	我是健康小達人
4/29(六)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	我是健康小達人
4/30(日)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	我是健康小達人
總檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 一級棒 <input type="checkbox"/> 要加油	<input checked="" type="checkbox"/> 一級棒 <input type="checkbox"/> 要加油	<input type="checkbox"/> 一級棒 <input checked="" type="checkbox"/> 要加油	<input checked="" type="checkbox"/> 一級棒 <input type="checkbox"/> 要加油	<input checked="" type="checkbox"/> 一級棒 <input type="checkbox"/> 要加油	<input checked="" type="checkbox"/> 我是健康小達人						

◎請家長寫下替孩子加油的話，或自己參與85210的感想，這樣會讓孩子更有活力哦！
佩服你每天能遵守下去，你很棒！加油！

8
5
2
1
0

我的健康生活全紀錄~ 加油Go Go Go!

三年【忠】班【13】號 姓名：【 】

親愛的小朋友：
彩色人生=均衡的飲食+規律的運動+良好生活習慣！
「良好的生活習慣」是需要長時間的培養才能建立。如果你之前有還沒做到的項目，請你訂下這週自己的改善計畫。

我的改善或助人計畫：
我已經是健康小達人！我會和大家分享自己如何做到的經驗。
我要努力或助人的項目是：睡滿8小時 天天五蔬果 四電少於2
運動30分鐘 喝足白開水
 我要改善或協助他人的內容：我要動作快一點，把事情做好
然後睡滿8小時，陪爸爸一起運動，過著更健康的55

請你每天完成後在表格裡打✓，並訪問能和你一起參與的家人，成為85210的樂活家庭，這樣全家人都會更健康哦！

我的改善或助人計畫：
我已經是健康小達人！我會和大家分享自己如何做到的經驗。
我要努力或助人的項目是：睡滿8小時 天天五蔬果 四電少於2
運動30分鐘 喝足白開水
 我要改善或協助他人的內容：我會多喝開水，少喝含糖飲料
料，每節下課喝一杯水。

請你每天完成後在表格裡打✓，並訪問能和你一起參與的家人，成為85210的樂活家庭，這樣全家人都會更健康哦！

學習單二：「我的健康生活全紀錄～加油Go Go Go!

請你每天完成後在表格裡打✓，並訪問能和你一起參與的家人，成為85210的樂活家庭，這樣全家人都會更健康哦!

日期	8		5		2		1		0		每天85210 都做到請打✓
	睡滿 8小時		天天 五蔬果		看電視、打電腦、電動及用電話少於 2小時		運動30分鐘 (學生：跳 繩600下)		喝足白開水(1500 c.c.)		
	學生	家長									
4/26(三)											<input type="checkbox"/> 我是健康小達人
4/27(四)											<input type="checkbox"/> 我是健康小達人
4/28(五)											<input type="checkbox"/> 我是健康小達人
4/29(六)											<input type="checkbox"/> 我是健康小達人
4/30(日)											<input type="checkbox"/> 我是健康小達人
總檢核	<input type="checkbox"/> 一級棒 <input type="checkbox"/> 要加油	<input type="checkbox"/> 我是健康小達人									

☺請家長寫下替孩子加油的話，或自己參與85210的感想，這樣會讓孩子更有活力哦!

106學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 12

✚ 若小朋友晚上**11點到3點**沒有熟睡會影響**身高**。 答案：○

兩個黃金時間睡覺，孩子才能長高～

生長激素分泌最多的兩個時段：21:00-1:00，5:00-7:00

☺它的大量分泌必須有個前提：只有在深度睡眠時才會發生。

☺一個是晚9點至第二天凌晨1點，特別是晚上10點前後，生長激素的分泌量達到最高，可以達到白天的5-7倍。

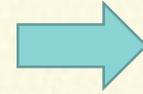
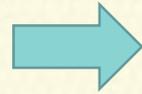
☺早上6點前後的一兩個小時，生長激素也有一個分泌小高峰。

☺晚上11點到凌晨3點是人體淋巴的排毒過程，免疫系統活躍起來，及膽經、肝經排毒時間

活動二：Jump! Jump! 210，跳出好心情

- ✚ 85210健康核心概念～ SH150，每天運動30分鐘
- ✚ 四種跳繩方式：
前、後迴旋，雙手交叉前迴旋，雙人動作橫排跳
- ✚ 小組合作學習的遊戲競賽：
依自己程度選擇，增加跳繩的興趣，體能和耐力
- ✚ 學習單的記錄檢核：
省思自己的學習興趣、想法及成長表現

學生一分鐘跳繩比賽：前、後迴旋



跳繩活動計數成績表一

組別	A生	B生	C生	總數(A生+B生+C生)	平均	名次
1	75	120	81	270	90	5
2	114	76	82	272	90.6	4
3	113	119	101	333	111	1
4	152	63	102	317	105.3	3
5	104	110		214	107	2



學生小組合作跳繩競賽方式



跳繩活動計數成績表二

組別	A*1 前迴旋	B*2 後迴旋	C*3 雙手交叉 前迴旋	D*4 雙人動作 橫排跳	總數 (A*1+B*2 +C*3+D* 4)	平均	名次
1	69	32	92		409	136	1
2	69、69		23		207	69	3
3	108	88	30		265	124	2
4	83			7	111	37	5
5				34	136	68	4



跳繩活動學習單



跳繩活動學習單

班級：三年忠班 姓名：

- 我一分鐘最多可以跳繩 152 下。
- 我可以連續跳繩 178 下不間斷。
- 我最喜歡哪種跳法？
 ①前迴旋 ②後迴旋 ③雙手交叉前迴旋 ④雙人動作橫排跳
 因為：④因為它可讓同學的默契更好，也因為它難度較高
 如會跳會很很有成就感。
- 我覺得如果可以重新再比一次，在活動、比賽，小組會如何分配？
我想跟方彥翔挑戰雙動作橫排跳。
- 我對跳繩的感想：
我覺得跳繩不但能一下子就達到天需要的運動量，也可以訓練體能和同學之間的默契和感情。我也覺得跳繩有花招，如果學會了較難的跳法時，就會很有成就感，跳繩真是個一舉多得的運動呀！

跳繩活動調查表：請撕下交回。

- 前迴旋，我一分鐘可以跳幾下：152
- 前迴旋，我跳幾下後會開始累：108
- 後迴旋，我一分鐘可以跳幾下：68
- 雙手交叉前迴旋，我一分鐘可以跳幾下：43

-7-

106學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 13

✚ 減肥的人每天要運動一小時。 答案：✘



減重的人建議運動333

☺ 每週三次

☺ 每次至少30分鐘

☺ 心跳130下

☺ 須配合飲食的調整！



106學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 14

✚ 久坐容易增加體脂肪。 答案：○

☺不想長出比現在多的脂肪，首先要做的就是飯後動一動。
☺減肥不一定能減掉體脂肪，而減掉體脂肪的關鍵是在飯後30分鐘開始。小腸開始吸收是在吃完飯後30分鐘左右開始，而血糖濃度上升也正是在小腸開始吸收後的30分鐘。因此，減掉體脂肪的關鍵在飯後30分鐘開始。

消除體脂肪，飯後關鍵30分鐘

☺足夠的肌肉是健康要素之一，要「增加肌肉」，才能增加基礎代謝，提高身體消耗熱量能力，體脂下降肌肉增加，真正有好身材。

活動三：國色「添」香·危機四伏

- ✚ 85210健康核心概念～ 「0」含糖飲料
- ✚ 課本「健康飲食及消費」的主題，校慶的園遊會闖關活動，邀請里仁有機店及福智文教基金會，到校設置有機健康飲食及無添加物的零食宣導
- ✚ 食品添加物對身體的危害，搭配遊戲及午餐教育，檢核並掌握學生的學習狀況。
- ✚ 模擬實際購物情形，運用代幣採買食品
- ✚ 結合數學課的「毫升和公升」單元，檢視水壺的刻度容量，規畫如何每天喝1500 cc以上的白開水。

東光國小44周年校慶世界地球日關關單

- (一) 三忠 幸福柑仔店—福智文教基金會
- (二) 四忠 有機愛地球—吃出健康來
- (三) 里仁有機店 友愛地球—里仁有機蔬食



基隆市東光國民小學慶祝44周年「神采236、幸福長久久」校園



東光倫理多元好young • 世界地球日【關關卡】兌獎

班級：三忠，座號：___，姓名：___

關卡 蓋章					
號	1	2	3	4	5
關主	消防局1	消防局2	交通隊	經國管理學院 信義區衛生所	信鼎技術服務股份 有限公司 (基隆廠)
議題 地點	家庭教育 社會科教室	(晴)大運動場 (雨)星光運動場	(晴)大運動場 (雨)星光運動場	健促 星光運動場	環境教育 星光運動場
主題	煙霧滅火體驗	住宅防災宣導	交通安全我最行	吃喝玩樂聽明選	地球守護聯盟

關卡 蓋章						兌獎 圖 註記
號	6	7	8	9	10	
關主	趙為婦老師	周靜宜老師	三忠陳湘玲老師	四忠蔡佩瑛老師	洪淑惠老師	
地點	一忠	二忠	二忠	二忠	五忠	
主題	說到做到 愛地球	二忠來讚聲	幸福柑仔店 福智文教基金會	有機愛地球 吃出健康來 福智文教基金會	i tell you a story about Keelung 基隆二三事	

■備註：請於當日下午兩點後，才於總務處職工阿姨與替代役哥哥兌換。





里仁有機店店長到校
設置有機健康飲食及
無添加物的零食宣導，
有機米粉試吃和宣導

引起動機：
校慶的園遊會闖關活
動，邀請福智文教基
金會，到校設置有機
健康零食的闖關和購
買活動



「食」在好「味」道～小偵探大發現教學及遊戲



教師以自編的「食」在好「味」道簡報進行食品添加物的教學，及設計簡單的圈叉遊戲，增進學生的學習樂趣及知能



學生指出簡報中教師提問的答案



學生進行董氏基金會網站中的飲料紅綠燈遊戲，增進學習樂趣及知能，也可以利用課餘時間進行練習

幸福便利店

三年級第一組購物單

小朋友，經過校慶的闖關和健康課的學習內容，你知道看起來既美味又好吃的食物，可能有對身體危害的食品添加物，例如：色素、人工香料、防腐劑、甜味劑等。現在「幸福便利店」要開張了，每位小朋友會有 50 元的零用錢，請和小組同學討論後，一起決定如何購買東西並共享這段美好的休閒時光。

食品的名稱	天然或有添加物	價錢	數量	小計	選擇的理由(請✓)
有機糙米團	天然食物	一小把 20 元	2	40	<input checked="" type="checkbox"/> 感覺比較健康
糙米米果	天然食物	一小把 25 元	2	50	<input checked="" type="checkbox"/> 對身體是健康的
天然洋芋卷	天然食物	一小把 15 元	3	45	<input checked="" type="checkbox"/> 看食物的成份
洋芋片(海塩口味)	天然食物	一小把 10 元	4	40	<input checked="" type="checkbox"/> 食物的價錢可接受
梅精軟糖	天然食物	一小把 10 元	3	30	<input checked="" type="checkbox"/> 沒有吃過想試試看
葡萄軟糖	天然食物	一顆 5 元	2	10	<input checked="" type="checkbox"/> 其他：想看看天然食物的口味和味道。
黑糖の梅	天然食物	一顆 5 元	2	10	
乖乖桶軟糖	有添加物食物	一顆 5 元	5	25	<input type="checkbox"/> 看起來很好吃
乖乖	有添加物食物	一大把 15 元	2	30	<input checked="" type="checkbox"/> 食物的價錢便宜
模範生超夏怪餅	有添加物食物	一大把 5 元	2	10	<input type="checkbox"/> 沒有吃過想試試看
				總價	300元 康的食物比較

◎我對這次消費的結果： 滿意 不滿意 為什麼？因為我們覺得用假錢買到天然又健康的食物，所以很值得。
 ◎解決的方法：假錢買到天然又健康的食物，所以很值得。

我的健康宣言

1. 健康的食物也能很美味，我會做到多吃有益身體健康的食物，減少吃垃圾食物。
2. 我願意多花一點零用錢，買比較健康的食物。
3. 我願意花一點時間，看食物的成份。
4. 我願意將學習到的健康知識和家人分享。

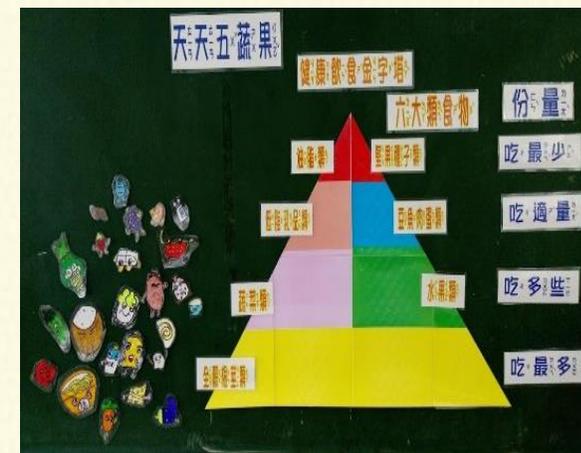
宣誓人：[]



學生將購買的零食，記錄在「幸福便利店」的購物清單，並思考選擇有無添加物零食的原因，及其解決的方式

小組學生進行健康宣言的簽名

活動四：健康飲食金字塔



✚ 85210健康核心概念～天天「5」蔬果

✚ 師生合作自製「健康飲食金字塔」拼圖：

運用遊戲更有樂趣，加深記憶

✚ 教師自編「均衡飲食easy配」學習單：

檢核六大類食物的分類概念、

應用於日常生活中，與家人共同檢視和討論

106學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 11

✚ 天天**五蔬果**是指**三拳頭**大小的**蔬菜**、**兩拳頭**大小的**水果**。 答案：○

健康體位控制：午餐「飯菜分開」、「聰明菜勺」餐具



午餐的餐盤：飯菜分開
☺減少飯中湯汁及油脂類的吸附，不會攝取過多的油脂
☺吃到米飯的香味



盛菜的「聰明菜勺」：
☺利用漏洞減少湯汁
☺一菜一湯匙接近一個拳頭大小的份量



課程困境的突破~

從**抽象**的金字塔→**具體**的實物教學

午餐食物的六大分類



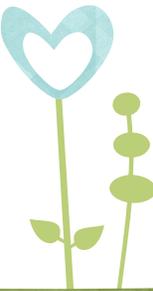
教師總結說明：
六大類食物及每日所需份量，對自己身體健康的重要性，並要從自己生活中的三餐著手，養成均衡飲食的好習慣。

教師以小組遊戲競賽的方式，請每組學生分派不同的人，上臺操作拼圖，將六大類食物分類問題的答案，貼入正確的位置。





教師運用相關網站內容，以提問和操作的方式，說明六大類食物的分類概念，並以「健康飲食金字塔」裡，生活中常吃的食物貼圖來舉例說明



「均衡飲食easy配」學習單

請學生三天記錄自己三餐的飲食，
練習生活中六大類食物的分類，
分析自己是否有「均衡攝取六大類食物」，
並和家人一起檢視及規畫自己的良好飲食習慣。

5 均衡飲食 easy 配

三年【忠】班【6】號 小達人：【方俞利】

小朋友，健康的食物是活力的來源，每天要攝取均衡的飲食，才能讓你長得又高又壯哦！請你依照 85210 中天天五蔬果的健康原則，透過記錄自己三餐的食物，運用健康飲食金字塔的六大類來檢核，完成後請在 打 。

日期	我的三餐飲食記錄						做到請打 <input checked="" type="checkbox"/>
	早餐		午餐		晚餐		
4/27 (四)	1. 豆漿 2. 鮮乳 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 () 種 <input type="checkbox"/> 水果類 () 種 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	1. 紫米飯 2. 蜜汁素雞 (豆類) 3. 枸杞絲瓜 4. 小白菜 5. 海芽湯 (蔬食無肉日) <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (3 種) <input type="checkbox"/> 水果類 () 種 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	1. 米造米飯 2. 大黃瓜 3. 蕃茄炒蛋 4. 青江菜 5. 芭米 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (3 種) <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 (2 種) <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 天天五蔬果			
4/28 (五)	1. 土司 2. 草莓果醬 3. 牛奶麵包 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 () 種 <input type="checkbox"/> 水果類 () 種 <input checked="" type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	1. 白米飯 2. 椰汁咖哩雞 (含馬鈴薯、胡蘿蔔、雞肉) 3. 彩椒燴金菇 4. 炒小刈菜 5. 白菜豆腐湯 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (3 種) <input type="checkbox"/> 水果類 () 種 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 (肉類、豆類)	1. 麥麵 2. 高麗菜 3. 紅蘿蔔 4. 玉米 5. 豆包 6. 紅薯 7. 綠豆 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (3 種) <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 (1 種) <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 天天五蔬果			
4/29 (六)	1. 麵包 2. 高麗菜香菇 3. 凍米紅薯 4. 竹筴 5. 豆漿 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (2 種) <input type="checkbox"/> 水果類 () 種 <input checked="" type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	1. 蕃薯 2. 蘋果 3. 雞蛋 4. 豆干 5. 豆漿 6. 豆腐 7. 紅薯 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (3 種) <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 (1 種) <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	1. 水餃 2. 南瓜玉米湯 3. 蘋果 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (4 種) <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 (1 種) <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類	<input checked="" type="checkbox"/> 天天五蔬果			
<input checked="" type="checkbox"/> 我是「均衡攝取六大類食物」的健康小達人！(本校週三午餐含低脂乳品類和水果) 檢核 <input type="checkbox"/> 我要多攝取的六大類食物，在 () 打 <input checked="" type="checkbox"/> ： () 全穀根莖類 () 蔬菜類 () 水果類 () 低脂乳品類 () 豆魚肉蛋類							

◎請家長們和孩子一起檢核三餐飲食的內容：

看完孩子寫的學習單內容，我會更注意孩子的假日三餐飲食均衡。

其他的感想：均衡的飲食，規律

讓我們健康又快樂！

請家長簽名：張立君

◎健康小站：油脂類來源，盡量從全穀根莖類、蔬菜、魚、豆、堅果類，所提供的不飽和油脂攝取。

活動五：飲食小達人

- ✚ 運用組織圖：聯想圖、T型圖
- ✚ 以小組討論的方式、圖像的呈現，讓孩子更深刻了解NG食物的問題，做一個知道如何吃得健康的飲食小達人。





小組學生派代表
上臺分享報告

引起動機：
學生觀看含糖飲料的
製作方式影片和
提問回答



學生討論愛吃的食物
有哪些？





含糖飲料的好處和壞處T型圖教學



飲食小達人~NG食物可以怎麼吃？



小組學生派代表
上臺分享報告



護士姐姐到班級分
享補充的教學內容



NG食物	六大類別	主要問題	解決方式	護士姐姐的話
蛋糕	加工 全穀根莖類 油脂類	太甜 是加工食品 有體健康	只要 生日吃 改吃 手工蛋糕	容易有膨鬆劑 挖掉奶油，或訂奶油少的蛋糕
香草 泡芙	全穀根 莖類	加香料 防腐劑 甜味劑	一個月 改吃一次 吃手工茶凍	高熱量，高油，高糖 有吃有動，消耗熱量
堅果 巧克力 球	堅果種子類	甜味劑 香料色素	記錄一個禮拜 吃一次改吃 里仁黑糖梅	油脂成份高， 一次限制吃3-5顆

NG食物	六大類別	主要問題	解決方式	護士姐姐的話
炸蛋堡	豆魚肉蛋類 油脂類	回鍋油	每一個月吃1次	一個月吃一次 把外層酥脆皮剝掉
炒飯	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類	太油 調味料太多	盡量少吃	不知不覺容易多吃， 一週吃一次
洋芋片	全穀根莖類 蔬菜類 油脂類	太鹹 太油膩	自己做餅乾吃	用小碟子裝，吃之前喝一大杯水， 讓自己有飽足感，不在看電視時吃



用班級line群組邀請家長一起參與活動

各位家長您好:因為配合健康課本第四飲食與健康,及第六單元健康小達人,在今天教學中我延續校慶時福智文教基金會闡關的零食添加物的問題,請孩子看了節目影片(網址如下),並請孩子回家寫下簡單的感想在聯絡簿中,希望您也能觀看影片的內容,和孩子一起討論,並將您的想法回饋到此群組中或私line給我。

我們喝的飲料是這樣
做出來的
【影片·6分3秒】
<http://youtu.be/d2vkaCtiR2c>

你喝的飲料...
雖然那些配方
都是可食用...



已讀 20
下午 2:58

請您依照上面影片中的內容,以選擇題的方式回答即可,選項內容如下,可以複選(可以選二個以上的意思):

陳老師及各位家長晚安,
剛才和兩個小孩一起觀賞影片,感想如下:

由於我和先生,平常就很少喝飲料,所以家裡平常沒有飲料,最常喝的就是白開水。
飲料只有偶爾外出或是在特別節日時才會買、會喝。

我的建議是:家長盡量能以身作則,少喝少買,若家中冰箱一打開就是飲料,那麼想要少喝也會很困難。

106學年度健康促進學校師資專業成長研習後測題目 15

✚ 過多含糖飲料攝取，可能導致脂肪肝的發生。 答案：○



飲食中容易導致**脂肪肝**形成的兩大關鍵為**醣類**及**油脂類**

☺當超量攝取或者攝取種類不當時，會在體內轉換成**三酸甘油酯**儲存，危害健康。

☺因為水果的糖分比較高，在血糖過多的情況下，肝臟一樣會將糖分代謝成脂肪存在肝臟裡，久了也會形成脂肪肝。

☺主食類富含澱粉，像米飯、飯糰、麵條、麵包等食物，吃下肚會讓血糖升高，在胰島素的作用之下，會將血糖轉換成肝醣，但假使肝醣的量太多，肝臟便會將多餘的醣分以三酸甘油酯儲存，這就是脂肪肝產生的原因。

兒童朝會宣導 ~ 自編影片播放和提問

影片1：食腹之慾和智慧食育之終極PK戰

影片2：智慧食育 BINGO RIGHT!

影片3：東光國小跳繩教學影片



讓學校2~6年級學生觀看飲食金字塔自製影片，內容涵蓋飲食六大類的介紹、紅燈食品如何吃較健康等內容

送水杯當獎品



送透過有獎徵答和實際跳繩的方式，幫助學生釐清跳繩之注意重點



教育的願景：共享（分享教材）→ 共備（共同備課）→ 共建（建立模式）→ 共好（創造美好）



感謝您的聆聽與指導！

