

嘉義縣國小健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組

一年級教學活動設計

教學主題	無糖超人是「水」啊！		
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	平林國小教師 黃婉婷、董惠文、周怡村 林秀娟、吳育典、曾薇諭
教學班級	一年級	教學時間	共 3 節， 120 分鐘
設計理念	走在大街小巷，不難發現各式誘人的飲料店充斥市面，要能在這樣花花綠綠的市場中，做出正確的選擇，並採取正確的行動，除了需要有過人的意志力，更需有深植的健康觀念，才能拒絕誘惑，安定身心。 「孩童是國家的希望」，雖然是一句老掉牙的口號，卻無人能否認其重要性。在教學現場中，越來越常看見這些未來的主人翁，因攝取過多的糖分，造成體位不佳，甚至影響學習的專注力。因此倡導「零含糖飲料」，是教育中責無旁貸的重要課題。 為了兒童擁有健康體位，本教學設計包含「你喝夠了嗎？」、「～你是什麼顏色？」、「飲料紅綠燈」三個單元，配合教育部推動零含糖飲料政策，教導學童從自我監控每日應攝取的喝水量、辨識尿液顏色以判斷飲水是否充足、並從日常生活中認識健康飲品，做出正確選擇。期盼透過課程能落實健康體位技能生活化，讓學生在日常生活中實踐。		
設 計 依 據			
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	領域核心素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。
	學習內容	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	

議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣
	所融入之單元	單元一：你「喝」夠了嗎？ 單元二：「  」～你是什麼顏色？ 單元三：飲料紅綠燈
與其他領域/科目的連結		數學、生活
學習目標		生活技能指標
單元一：你「喝」夠了嗎？ 1.能知道個人每日喝水的量。 2.藉由學習單紀錄喝水量，建立喝水好習慣。		自我覺察 目標設定 自我監控
單元二：「  」～你是什麼顏色？ 1.能辨識健康尿液的習慣。 2.藉由學習單紀錄一週尿液的顏色。		自我覺察 自我監控
單元三：飲料紅綠燈 1.能從標示判斷飲料含糖量。 2.能辨識飲料的燈號，並藉由學習單統整飲品燈號的分類。 3.「零含糖飲料」宣示。		倡議宣導 做決定

教學模組設計架構

教學主題

無糖超人是「水」啊！

學習目標

- 1.能知道個人每日喝水的量。
- 2.藉由學習單紀錄喝水量，建立喝水好習慣。

- 1.能辨識健康尿液的習慣。
- 2.藉由學習單紀錄一週尿液的顏色。

- 1.能從標示判斷飲料含糖量。
- 2.能辨識飲料的燈號，並藉由學習單統整飲品燈號的分類
- 3.「零含糖飲料」宣示。

時間

120 分鐘

單元名稱

你「喝」夠了嗎？

「ㄒ」~
你是什麼顏色？

飲料紅綠燈

學習表現

1a- I -1
1a- I -2
4a- I -2

1a- I -1
2a- I -1

2a- I -2
1a- I -1

上課時間

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

教學資源

1. 每日喝水量「檢核表」
2. 回傳尿液照片(透明杯)

1. 學生尿液照片
2. 三種飲品(檸檬汁、綠茶、紅茶)

- 1.故事繪本
- 2.健康飲品 ppt
- 3.各式飲品
- 4.飲料紅綠燈學習單(宣示單)

教學活動

活動一：介紹「85210」的健康成長密碼
活動二：我的朋友在哪裡（客製化的飲水量）
活動三：每日「咕嚕咕嚕喝開水」紀錄表

活動一：尿液顏色比一比
活動二：尿液健美比賽
活動三：每日尿液顏色紀錄檢核

活動一：導讀繪本《奶茶好好喝》
活動二：飲料紅綠燈對對碰
活動三：零含糖飲料宣示

生活技能

自我覺察
目標設定
自我監控

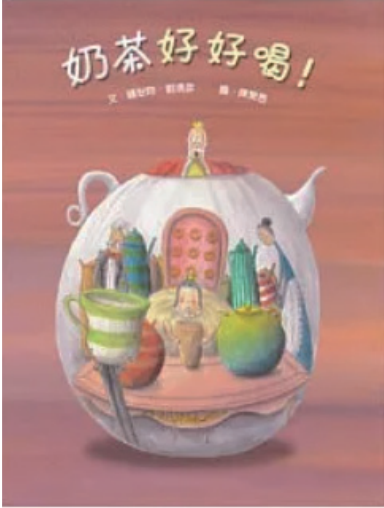
自我覺察
自我監控

自我覺察
倡議宣導
做決定

教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
自我覺察	-----第一節開始----- 單元一：你「喝」夠了嗎？ 一、引起動機 活動一：介紹「85210」的健康成長密碼 1.教師在 ppt 上展示健康成長密碼，分別說明各密碼的意義。 2.揭示教學主題「零含糖飲料」 3.猜猜最寶貴的飲料是誰？ 公布今天最佳主角：「水」 4.唱跳「咕嚕咕嚕喝水歌」知道愛喝水的好處。 https://www.youtube.com/watch?v=r4S1poshP8c 5.指導學生知道，每人每日飲水量，是根據每人體重不同，而有所差異。	PPT	10	1a- I-1	口頭參與評量
目標設定	二、發展活動 活動二：我的朋友在哪裡（客製化的飲水量） 1.教師事先準備好每位學生的「體重、飲水量對照表」 2.公布每位孩子的飲水量，請學生找一找，和自己每日飲水量相同的夥伴在哪裡。 3.進行完分組活動後，請同組孩子帶著水壺坐在一起。 4.老師發給每位學生兩條橡皮筋，一條紅色一條綠色。紅色橡皮筋套在水壺的最高水位標誌線，綠色橡皮筋套在目前水位。 5.鼓勵開水團隊，每天互相提醒，完成飲水目標。 【正向心理學健康指標-樂食】	「體重、飲水量對照表」	20	1a- I-2	實作評量
自我監控	三、總結活動 活動三：每日「咕嚕咕嚕喝開水」紀錄表 1.老師發下「健康水」紀錄表，說明填寫方式。 2.要求學生紀錄一週在校與課後的飲水量。 (由於學生對於三位數仍無概念，因此學習單的設計，以將水瓶塗色的方式來進行記錄) 3.預告作業:請家長拍照一次尿液後的照片。	紀錄表	10	4a- I-2	紀錄評量

自我覺察	-----第一節結束----- -----第二節開始----- 單元二：「^T」～你是什麼顏色？ 一、引起動機 活動一：尿液顏色比一比 教師在 PPT 上展示家長傳來的學生尿液照片，以不具名的方式呈現 1.讓孩子思考尿液顏色的差異在哪？ 2.有可能是哪些因素讓尿液呈現不同顏色？	PPT	5	1a- I -1	口頭 分享
自我覺察	二、發展活動 活動二：尿液健美比賽 教師準備三種飲料，分別為檸檬汁、綠茶及紅茶。 1. 各小組分別用透明杯盛裝三種飲品，請各小組討論以下題目。 (1)哪種飲品的顏色最接近健康的尿液？請依序寫出來。 (2)為什麼會有不同的尿液顏色？請舉例說明。 2. 請學生上台分享各小組的答案，並將小組的答案張貼在黑板上。 3. 等小組發表完後，教師引導孩子辨識健康的尿液及尿液的顏色差別，主要原因是因為攝水量不同、藥物或是排尿時間等，都可能影響尿液的顏色。 4. 引導學生說出尿液顏色可以如何改善？ (1)培養良好的如廁習慣 (2)多喝水 【正向心理學健康指標-樂活】	檸檬汁、綠茶、紅茶、磁性白板	30	1a- I -1 2a- I -1	小組 討論 口頭 發表
自我監控	三、總結活動 活動三：每日尿液顏色紀錄檢核 發下紀錄卡，請學生將記錄卡貼於聯絡簿上，老師說明如何填寫，請學生每天紀錄下尿液的顏色，並確實填寫紀錄時間及一天的喝水量是否充足。 -----第二節結束-----	記錄表	5		紀錄 評量

自我 覺察	-----第三節開始----- 單元三：飲料紅綠燈 一、引起動機 活動一：導讀繪本《奶茶好好喝》  書名：奶茶好好喝 作者：鍾安昀、劉清彥 出版社：社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會 出版日期：2011/04/14 - 老師進行《奶茶好好喝》的繪本教學，討論故事裡的內容： (1)凱西公主的奶茶裡要加很多什麼東西，讓奶茶又香又濃？ *加很多糖和牛奶 (2)為什麼《奶茶好好喝》裡的凱西公主的泡「奶茶」，的茶壺愈用愈大？ *因為吃糖會上癮 (3)《奶茶好好喝》裡的<u>凱西</u>公主身體發生了哪些狀況？ *身材變得胖嘟嘟的、身體變差：<u>凱西</u>公主上樓梯昏倒。 *比變胖更糟的事 (4) <u>凱西</u>公主因為喝太多含糖的飲料所引起身體各種不好的狀況，如何改善？ *醫生說，飲料不能加糖，且要多運動和吃健康飲食。	繪本 《奶茶好好喝》	10	1a- I -1	口頭 參與 評量
自我 覺察	二、發展活動 活動二：飲料紅綠燈對對碰 - 兒童一天要吃糖安全量是多少？ *世界衛生組織建議，每天最多只能吃 25 公克的糖。 - 那怎麼知道躲在食物中的糖有多少呢？ *看食品包裝上的「營養標示」 *把一些飲料上的營養標示拍照 *一天吃的糖量很容易就超過標準了	PPT	20	2a- I -1	口頭 參與 評量

倡議 宣導 做決定	3.紅燈區：多糖+化學食品添加物 老師播放《化學飲料》影片(0:00-03:13)，認識飲料中的添加物。 *化學飲料(食品添加物)： https://youtu.be/P4NaRsJMU54 4.綠燈區：天然無含糖、無添加 5.黃燈區：不屬於紅燈或綠燈者 【正向心理學健康指標-樂食】 三、總結活動 活動三：零含糖飲料宣示 老師運用「飲料紅綠燈學習單」統整飲品燈號的分類，師生一起做零含糖飲料宣示。 -----第三節結束----- 附錄：「飲料紅綠燈學習單」答案 紅燈：多多、珍珠奶茶、加糖紅茶 綠燈：鮮奶、白開水、現榨果汁、無加糖優酪乳 黃燈：運動飲料、加工柳橙汁	記錄 表	10	2a- I -2	實作 評量
--------------------------	---	-----------------	-----------	---------------------	------------------

教學 資源 與 媒材	單元一：咕嚕咕嚕喝水歌 https://www.youtube.com/watch?v=r4S1poshP8c 單元二：尿液顏色比一比 PPT 單元三：繪本《奶茶好好喝》 化學飲料(食品填充劑) https://youtu.be/P4NaRsJMU54
參考 資料 (例： 參考文 獻、相 關網 站)	1.咕嚕咕嚕喝水歌 https://www.youtube.com/watch?v=r4S1poshP8c 2.《未來兒童 59 期》p.16- p.25 3.繪本《奶茶好好喝》 作者：鍾安昀、劉清彥 出版社：社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會 4.化學飲料(食品填充劑) https://youtu.be/P4NaRsJMU54 5.董氏基金會食品營養中心/資料館/巧思選飲料(飲料常見添加物對健康之影響、飲料攝取建議系統) http://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Lists/13
附錄 (例：學 習單)	單元一：咕嚕咕嚕喝開水紀錄表 單元二：每日尿液顏色紀錄檢核表 單元三：飲料紅綠燈學習單(宣示單)



健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組一年級教學活動

單元一學習單：「咕嚕咕嚕喝開水」紀錄表

班級	體重 (公斤)		我的水壺容量		每日應喝水量		
姓名					() CC = 我的()瓶水壺		
日期 水量	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
第 1 瓶							
第 2 瓶							
第 3 瓶							
小 挑 戰	小朋友，哪些是多喝水的好處呢？請在○中打勾。						家長 簽名
	☐ 皮膚變好		☐ 便便順暢		☐ 幫助消化		
	☐ 容易變胖		☐ 大腦靈活		☐ 血管健康		
	☐ 排除廢物		☐ 視力模糊		☐ 幫助減重		

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組一年級教學活動

單元二學習單：尿液顏色記錄學習單

班級：_____ 姓名：_____

日期	尿液顏色	尿液顏色	尿液顏色	每天喝水量是否充足	
				是	否
舉例 10/4(三)		晚上 7:00		v	
說明： 1. 小朋友，請你選擇每天尿液的顏色，並在空白處填寫紀錄的時間。 2. 若當天有喝足夠的水，請在表格中勾選「是」；若沒有喝足水量，請在表格中勾選「否」。					家長 簽名

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組一年級教學活動

單元三學習單：飲料紅綠燈學習單

班級：_____ 姓名：_____

★零糖飲料宣示

我是_____，從今天起我多喝_____，
少喝含糖飲料，努力做個健康有活力的孩子。

★小朋友，最健康的飲料就是「白開水」。

現在就請你將下面的飲料分類為綠燈飲料、黃燈飲料、紅燈飲料，
並塗上顏色（綠色、黃色、紅色）。

		
多多	鮮奶	珍珠奶茶
		
運動飲料	白開水	現榨果汁
		
無加糖優酪乳	加糖紅茶	加工柳橙汁