

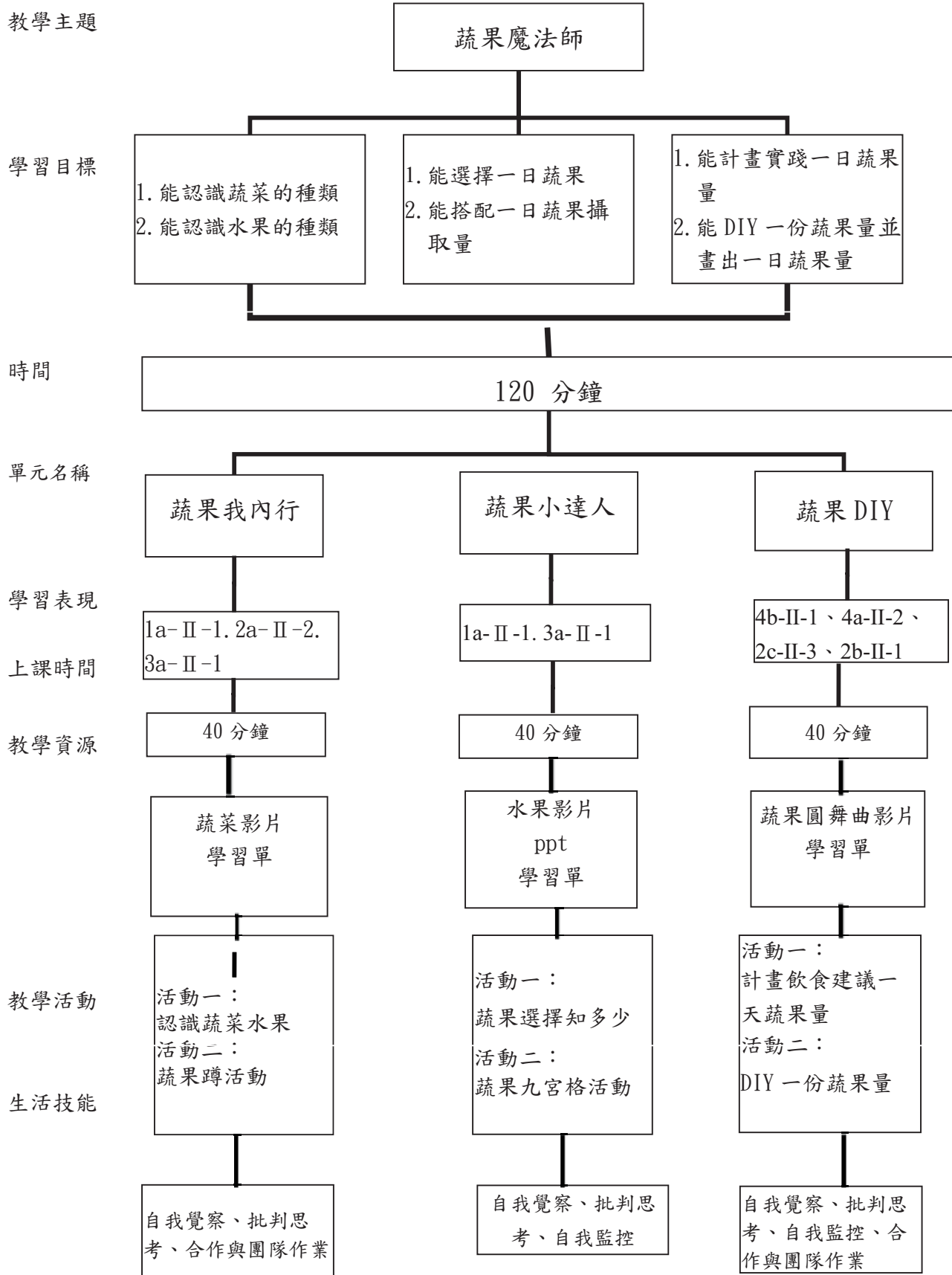
嘉義縣國小健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組

三年級教學活動設計

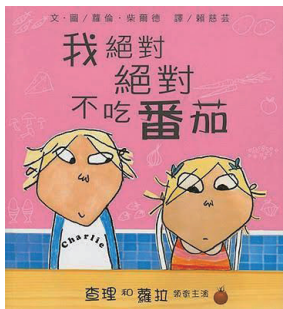
教學主題		蔬果魔法師		
領域/科目		健康與體育/健康教育	教學設計者	平林國小教師 吳麗玲、沈靖芬、林潔芳 林斐雯、李翊君、吳青穎
教學班級		三年級	教學時間	共 3 節， 120 分鐘
設計理念		天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。根據國民健康署數據指出，高達八成的國人有每日蔬果攝取不足的問題，其中又以學生比例最高。台灣癌症基金會 2023 年 6 月的國小孩童蔬果攝取量問卷調查結果顯示，在四百份有效問卷中，僅 7% 的國小孩童達國健署公布之國人每日蔬果攝取建議量「3 蔬 2 果」，其中超過 5 成的家長認為孩童日常蔬果攝取量可能不夠，顯見家長對於國小孩童蔬果攝取量的關心，以及如何協助孩童攝取足量蔬果的問題急需被解決。研究發現，蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇；近年來研究更發現，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。 本校家長多為上班族，因為大多較晚下班，孩子多送往安親班或補習班，自己烹煮的時間相對減少，外食的機會就多了，所以蔬果的攝取量就明顯不足，攝取量不足就大大地影響健康及排便量的時間與次數，值得家長重視。 本活動設計乃針對國小三年級學童認識健康飲食的重要性，從「蔬果我內行」談起，介紹認識蔬果種類及名稱，並能說出常見蔬果及產出的時令，接著「蔬果小達人」到能計畫實踐一餐蔬果量。利用「蔬果 DIY」檢視自己的飲食習慣，並擬定改善計畫；最後觀察分析成效，提出個人省思，並給予同儕正向回饋。學習重點讓學童透過體驗活動、課堂實作、分組討論等，期望學童能重視健康體位，養成良好飲食習慣。		
設 計 依 據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

		2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。		
	學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。		
議題融入	實質內涵	家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向		
	所融入之單元	單元一: 蔬果我內行 單元二: 蔬果小達人 單元三: 蔬果 DIY		
與其他領域/科目的連結		健康與體育領域		
學習目標		生活技能指標		
單元一：蔬果我內行 1. 能認識蔬菜的種類。 2. 能認識水果的種類。		自我覺察、批判思考、 合作與團隊作業		
單元二：蔬果小達人 1. 能選擇一日蔬果 2. 能搭配一日的蔬果攝取量		自我覺察、批判思考、自我監控		
單元三：蔬果 DIY 1. 能計畫實踐一日蔬果量 2. 能 DIY 一份蔬果量並畫出一餐蔬果量		自我覺察、批判思考、自我監控、 合作與團隊作業		

教學模組設計架構



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：蔬果我內行 一、引起動機 1、繪本導讀《我絕對絕對不吃番茄》  書名：我絕對絕對不吃番茄 作者：羅倫·柴爾德 譯者：賴慈芸 出版社：上誼 出版時間：2007/7	繪本 《我絕對絕對不吃番茄》	3	1a-II-1	口頭評量
批判思考	2、從繪本中小朋友你們有發現到什麼問題嗎？ 3、小朋友你也有這樣的問題嗎？ 4、今天我們就要針對偏食的問題，來教教大家，如何進均衡的飲食，養成健康的飲食習慣，也來當個健康營養師 https://kknews.cc/baby/g2984jm.html 二、發展活動 【活動一】認識蔬菜水果 (一)蔬菜的種類 1. 觀看「營養5餐-六大類食物/蔬菜篇」影片 https://www.youtube.com/watch?v=pKhlo4YFtfA 2. 根據影片內容，請學生分享為什麼要吃蔬菜？吃蔬菜對人體有什麼好處？蔬菜家族有哪些？ 3. 老師配合自然三上第一單元，介紹常見蔬菜，依主要食用部位，可以分成四大類：根莖類、葉菜類、花菜類和果實類，並舉例介紹各種常見的蔬菜。 (1)根莖類：紅蘿蔔、番薯、山藥、芋、馬鈴薯、竹筍、蘆筍。 (2)葉菜類：高麗菜、菠菜、小白菜、青江菜、空心菜。 (3)花菜類：青花菜、花椰菜、金針花、韭菜花。 (4)果實類：南瓜、秋葵、番茄、辣椒、青椒、冬瓜、黃瓜、苦瓜、四季豆。 (二)水果的種類	線上影片	10	1a-II-1	口頭評量
批判思考					

合作與 團隊作業	1. 觀看「營養5餐-六大類食物/水果家族篇」影片 https://www.youtube.com/watch?v=NUxarTqlhWs 2. 老師利用水果家族海報（澧食公益飲食文化教育基金會）介紹常見水果分為核果類、仁果類、柑橘類、瓜果類和漿果類，並舉例介紹各類常見水果。 (1)核果類：芒果、梅子、龍眼、荔枝、棗子。(只有一個果核) (2)仁果類：蘋果、梨子、柿子、枇杷。(有數個果核) (3)柑橘類：橘子、柳丁、檸檬、柚子、文旦。(撥開是一瓣一瓣的) (4)瓜果類：西瓜、香瓜、哈密瓜、甜瓜。(有堅硬外皮) (5)漿果類：木瓜、香蕉、鳳梨、草莓、火龍果。(果肉內有多顆種子) 【正向心理健康指標—樂食】 【活動二】蔬果蹲活動 1. 老師先介紹蔬果蹲玩法，每輪每組派一名學生參加，先選取自己喜歡的蔬果名稱，並要認得夥伴們選的名稱。 2. 開始蔬果蹲活動，說錯名稱或太慢蹲的學生即淘汰出局，最後留下者獲勝，並可組別加分。 3. 由好玩有趣的體能活動讓孩子對蔬果印象更深刻。 【正向心理健康指標—樂活】 三、總結活動 (一)利用「蔬果圓舞曲」 https://www.youtube.com/watch?v=4yygagQeYVY 再次複習各種蔬菜水果名稱，讓學生在歌唱中也學習到各種蔬菜水果及對人體的好處。 (二)完成「我是蔬果達人」學習單。 -----第一節結束----- 單元二：蔬果小達人 一、引起動機 (一)老師以 ppt 呈現同學的學習單，複習上一堂課所畫的天天5蔬果。	線上 影片 海報	10	1a- II -1	口頭 評量
	1. 老師先介紹蔬果蹲玩法，每輪每組派一名學生參加，先選取自己喜歡的蔬果名稱，並要認得夥伴們選的名稱。 2. 開始蔬果蹲活動，說錯名稱或太慢蹲的學生即淘汰出局，最後留下者獲勝，並可組別加分。 3. 由好玩有趣的體能活動讓孩子對蔬果印象更深刻。 【正向心理健康指標—樂活】	蔬果 圖卡	10	3a- II -1	實作 評量
	(一)利用「蔬果圓舞曲」 https://www.youtube.com/watch?v=4yygagQeYVY 再次複習各種蔬菜水果名稱，讓學生在歌唱中也學習到各種蔬菜水果及對人體的好處。 (二)完成「我是蔬果達人」學習單。 -----第一節結束-----	線上 影片 學習 單	4	2a- II -2	口頭 評量 學習 單
	單元二：蔬果小達人 一、引起動機 (一)老師以 ppt 呈現同學的學習單，複習上一堂課所畫的天天5蔬果。	ppt	3	1a- II -1	口頭 評量

批判 思考	(二)天天5 蔬果好健康(三蔬二果的份量)-台中市衛生局-健康小衛星 https://www.youtube.com/watch?v=o9DbCSrkfD0 (三)天天五蔬果： 是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後約半個飯碗的量，如果是生菜約一個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小，約一個平飯碗的量。	線上 影片	3	1a- II -1	口頭 評量
	二、發展活動 【活動一】蔬果選擇知多少 分組學習：全班異質分組，每組約 4~5 人，每組有 2 小隊，每小隊 2~3 人。 (一)蔬果的份量 1、每隊學生先以彩色黏土捏出約自己一個拳頭的大小，再請小隊的隊友以平板拍照 A(相片裡有隊友的臉、隊友的一個拳頭與約一個拳頭大小的彩色黏土。)上傳至班級檔案。(老師行間巡視，可由平板或電腦瞭解學生的完成進度或引導協助。) 2、老師可以分組或全班的方式，以螢幕呈現出全班同學拍攝的相片，彼此學習約拳頭大小黏土的量感。 3、將約自己一個拳頭大小的彩色黏土置於透明碗中，自己先以平板將之拍照 B，接著將彩色黏土在透明碗中壓平再拍照 C。讓學生在平板中同時呈現並觀看相片 B 與相片 C，藉由黏土的實作感知一份蔬果在碗盤中的不同呈現。 4、中午享用營養午餐時，可用平板記錄彩色黏土與我的餐盤的合照，或是隊友相互協助互拍記錄。 藉此了解一餐的蔬果攝取，並於晚餐與隔日早餐進行記錄，由一日三餐的記錄了解是否攝取五蔬果與足夠的份量。 (二)蔬果好選擇 1、6 大類食物_蔬菜類-衛生福利部國民健康署 https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw 2、老師在螢幕上投影出本週的營養午餐菜單，全班一起尋找並用不同顏色圈選出來哪些是蔬菜哪些是水果。 3、老師發給各組不同週次的營養午餐菜單，各組共同找出並用不同顏色劃記蔬菜與水果，各組輪流上台分享劃記的蔬	平板 彩色 黏土 透明 碗	12	1a- II -1	口頭 發表 或心 得書 寫
	1、6 大類食物_蔬菜類-衛生福利部國民健康署 https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw 2、老師在螢幕上投影出本週的營養午餐菜單，全班一起尋找並用不同顏色圈選出來哪些是蔬菜哪些是水果。 3、老師發給各組不同週次的營養午餐菜單，各組共同找出並用不同顏色劃記蔬菜與水果，各組輪流上台分享劃記的蔬	平板	12	1a- II -1	實作 評量 學習 單

菜與水果，藉此了解營養午餐中的蔬菜與水果。 【正向心理健康指標—正向參與】 4、國民健康署提醒民眾養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，每天應攝取 3 份蔬菜（1 份蔬菜煮熟後約半碗）及 2 份水果（1 份水果約 1 個拳頭大小），並掌握「在地蔬果新鮮購」三大選購原則： (1)選當季在地 (2)挑色彩多樣 (3)吃原態水果 三、總結活動： 【活動二】蔬果九宮格活動 (一)活動開始前，老師先在九宮格上張貼六張蔬果海報，以及其他類的食物海報三張。 (二)老師先介紹蔬果九宮格玩法，每輪每組派一名學生參加，參賽的選手必須輪流丟球，目標是比其他組率先丟中五種蔬果。 (三)開始活動後，若是丟七球還未能蒐集到五種蔬果即淘汰出局，用最少球數丟中五蔬果者獲勝，並可組別加分。 (四)下課後，可引導想挑戰個人賽的學生至空曠場地，每人玩一次蔬果九宮格，每人給予七顆球的機會，以最少球數蒐集到五種蔬果的選手即為優勝者，給予個人加分獎勵。 【正向心理健康指標-樂活】	棒球九宮格遊戲	10	3a-II-1	實作 評量
單元三：蔬果 DIY 一、引起動機 複習上一堂課所學，帶入活動。 二、發展活動 【活動一】計畫實踐一日蔬果量 (一)一週的每餐蔬果量紀錄情形 1. 說明自己的執行情況 2. 檢核哪一餐有達到標準，並提出省思。 3. 組員互動給予回饋和建議。 (二)根據上面的省思，試著設計一日蔬果量 1. 從第一堂的認識蔬果種類，設計一日蔬果量	口述	2	4b-II-1	口頭 發表
	檢核表	18	4a-II-2	實作 評量 學習 單

	2. 小組分享自我的設計 3. 組員完成自評和互評表。 (三)組間報告：小組依序上臺報告。 【正向心理健康指標—正向參與】 【活動二】DIY 一份蔬果量 (一)各組挑選教師準備的蔬果 (二)進行洗淨、切、調配、紀錄 (三)各組進行分享及品嚐。 (四)完成後，進行心得回饋及討論。 【正向心理健康指標—樂動】 三、總結活動 說明學習單的填寫並完成	實作	18	2c-II-3	實作 評量
		實作	2	2b-II-1	學習 單



教學 資源 與 媒材	單元一：蔬果我內行 線上影片、學習單 單元二：蔬果小達人 線上影片、學習單 單元三：蔬果DIY 線上影片、學習單				
參考 資料 (例：參 考文獻、 相關網 站)	1. 天天5 蔬果好健康 https://www.youtube.com/watch?v=o9DbCSrkfD0 2. 營養5 餐-六大類食物/蔬菜篇 https://www.youtube.com/watch?v=pKh1o4YFtfA 3. 營養5 餐-六大類食物/水果家族篇 https://www.youtube.com/watch?v=NUxarTqlhWs 4. 蔬果圓舞曲 https://www.youtube.com/watch?v=4yygagQeYVY 5. 天天5 蔬果好健康(三蔬二果份量)-台中市衛生局健康小衛 星 https://www.youtube.com/watch?v=o9DbCSrkfD0 6. 6 大類食物_蔬菜類-衛生福利部國民健康署 https://www.youtube.com/watch?v=v3KM7_eY2Hw 7. 6 大類食物_水果類-衛生福利部國民健康署 https://www.youtube.com/watch?v=UZ40J0WVDV4 8. 蔬菜類、水果類營養知識補給站 https://www.youtube.com/watch?v=PN5Uo0cP5HE 9. 衛福部國民健康署：健康五蔬果 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715				
附錄 (例：學 習單)	單元一學習單：健康吃快樂動～我是蔬果達人 單元二學習單：蔬果小達人～五蔬果之3蔬2果 單元三學習單：一週的每餐蔬果量紀錄表、蔬果DIY				

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組三年級教學活動

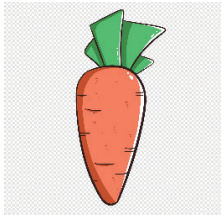
單元一學習單：健康吃快樂動——我是蔬果達人

____年____班____號 姓名：_____

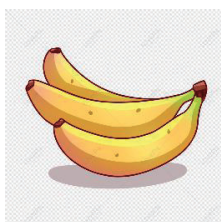
一、蔬果小學堂：正確請畫(○)，錯誤請畫(x)

- () 1. 每天要吃至少 3 份蔬菜和 2 份水果。
- () 2. 吃水果讓皮膚水噹噹，避免皮膚乾燥。
- () 3. 不同顏色的蔬果只要選一種吃就好。
- () 4. 蔬菜吃太少容易讓腸道生病、肚子痛。
- () 5. 每天吃足五份蔬果可讓身體及心情更健康快樂，有助增進生活品質。

二、我喜歡吃蔬菜，請畫出三個，並標示名稱。

 紅蘿蔔	

三、我喜歡吃水果，請畫出三個，並標示名稱。

 香蕉	

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組三年級教學活動

單元二學習單：蔬果小達人-五蔬果之 3 蔬 2 果

____年____班____號 姓名：_____

一、呈現上課的相片 B/C 與三餐蔬果的相片記錄，並說明其內容。

相片 B/C：	午餐蔬果的相片：
晚餐蔬果的相片：	早餐蔬果的相片：

二、我的一日三餐的健康五蔬果攝取足夠嗎？(足夠 / 不足夠)

三、需要調整的是？(剛剛好 / 蔬菜_____ / 水果_____)

四、我的心得或想法：

_____.

_____.

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組三年級教學活動

單元三學習單：一週的每餐蔬果量紀錄表

____年____班____號 姓名：_____

●一週每餐蔬果量紀錄表(每天五份蔬果量)請畫下來

星期 三餐	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
午餐							
晚餐							
統計	☐ 全部都有做到 ☐ 大部分有做到 ☐ 少部分有做到						

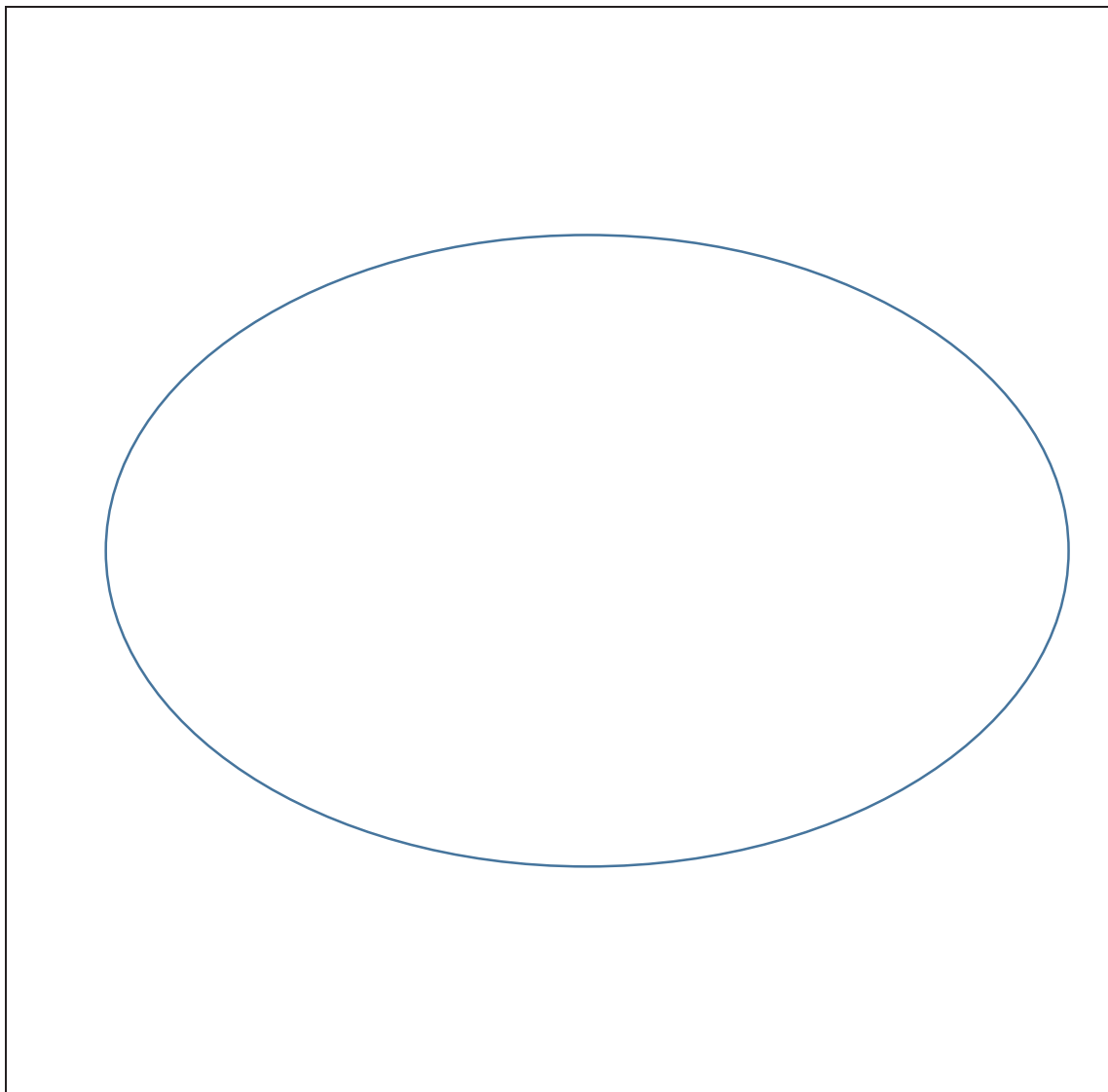
家長簽名：_____



健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組三年級教學活動

單元三學習單：蔬果 DIY

- 請將做好的一份蔬果量畫下來



我的心得分享(文字或畫圖)