

作品名稱：健康，我 Hold 得住你！

壹、設計理念

一、緣起

「老師，鄧 吃得好慢，她還剩很多耶！」

「來～老師看一下…，○○你的飯怎麼還剩這麼多呢？」

「我不想吃 （搖頭）」

以上的對話，每到午餐時間，總在我的班級上發生，學生們在校吃飯時，總有一些學生吃飯吃得很痛苦，有時同學們都已收工準備放學，他們的飯菜大概只動了一兩口，飯菜剩下很多，身為老師的我總覺得很為難，讓我思考到現在的孩子由於生活優渥，不愁吃穿，即使在吃飯時不吃飯，也有很多其他的食物，像零食、餅乾或飲料…等可以吃，導致營養不均衡，體位不夠健康，在我們班上，體重過輕及過重的學生居然佔了全班的 50% 呢！

於是，讓我興起一股想設計本課程的念頭……

二、理念及期許

科技的發展加速了資訊的傳遞，在學校的教育過程中，教學的方法與學習的方法也不斷的更新修正。讓學生擁有「健康體位」是本校課程發展的重要政策，需要透過課程協助學生養成相關能力、知識和習慣，這對個體發展及未來成就影響甚鉅。如何提供給孩子多元的學習機會，並善用資訊設備及網路相關教學資源，進而讓學生擁有「健康」，實為當務之急。

我們的學習規劃是以健體領域出發，結合教師自編的主題課程教材，進行教學活動，並輔以學生學習成果評鑑，以了解學生學習成效。除了將資訊融入生活教學課程之外，並結合各主題活動，以期許豐富學生的健康生活經驗。

首先，由於班上孩子對飲食和健康的態度，讓我聯想到世界上也有不少孩子為了食衣住行的問題生活得很辛苦，因此，希望透過課程結合生命教育教學，**「活動一：青海·智喜之旅」**：希望透過讓孩子們看到在青海智喜學校的學生生活的點點滴滴，加深孩子們對於營養均衡、飲食健康、及珍惜食物的觀念，期望學生能藉由影片反思讓孩子們更珍惜自己所擁有的，因而更能為自己的健康努力向前邁進。

接著，讓學生了解課程中所要介紹的內容，瞭解如何擁有健康體位的相關知識及培養運動習慣外，將課程做延伸，透過**「活動二：紙片人 vs. 小胖弟／妹」**：透過相關簡報、紅蘿蔔奧圖動畫及瘦皇后繪本的介紹，及了解自己身高體重表和 BMI 值，讓學生了解自己的體位狀況，由學校校護印製體重過輕或過重的通知單，讓學生能了解自己的身體狀況，因為孩子還小，還不瞭解擁有健康體位的重要，因此，先讓學生瞭解胖、瘦對健康的影響。接著**「活動三：食物均衡，我做不到！」**和**「活動四：天天五蔬果，健康跟著走！」**：透過教師自編簡報，讓學生檢視平日生活的飲食狀況，瞭解六大類食物對身體的重要性，讓學生認識六大類食物的分類、功能和份量，期望讓學生擁有健康的飲食概念，並透過教師自製「電子白板遊戲：健康食物大作戰」，寓教於樂。

最後，**「活動五：天天 30，健康久久！」**：透過**「小小運動家養成日記」**和**「小小運動家宣誓詞」**，培養學生良好的運動習慣，除了健體課外，學校每天排定 10:00~10:30 有 30 分鐘的下課，希望學生能在此時間做運動，亦能瞭解運動的好處，讓學生從小建立起「吃得健康，動更健康」的好習慣。並藉由學生於活動中完成相關的學習單及問卷，評估教學效能及學習成果。

貳、創意教學策略實施

一、教學方法之創新---

(一) 教學精神

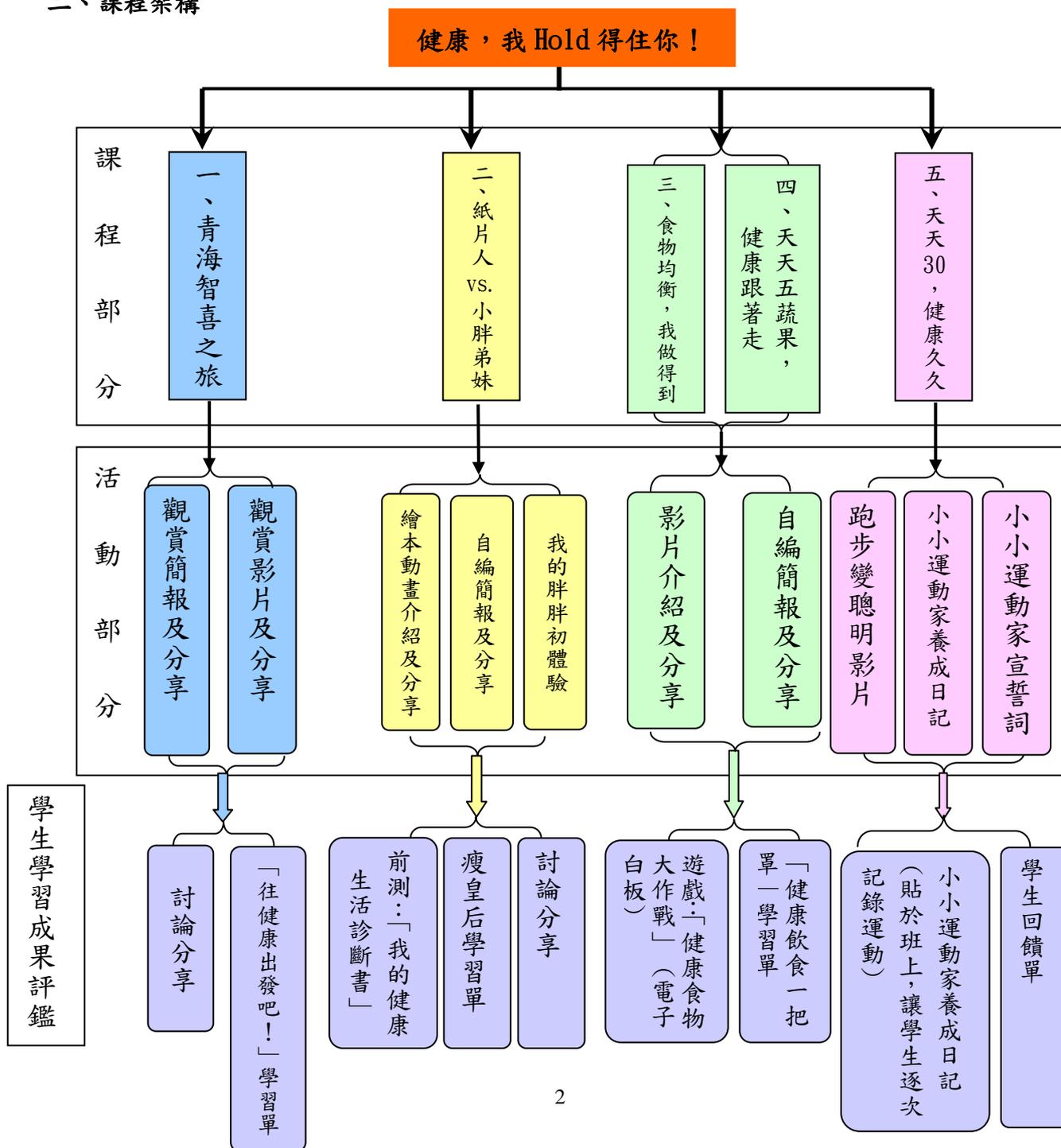
1. 教學生活化

以「健康體位」為主軸，飲食和運動是人生的基本需求，配合教學，結合生活中學生天天都會有的基本需求，將課程融入孩子的生活之中，與他們的經驗相結合，即生活中的教材即是孩子們學習的課題，讓學習更能深植學生心中。

2. 活動多元化

為讓學生們能有個特別及不同以往的體驗，除了利用各項資訊設備進行上課、分享、學習單、以及小組討論外，我們也加入了動態活動，包括：「我的胖胖體驗」、「天天30，健康九九」、「天天五蔬果，健康跟著走！」（與家長協同為孩子的健康把關）、「電子白板遊戲—健康食物大作戰！」…等，豐富學習的多元性。

二、課程架構



三、教學活動流程

主題名稱	健康，我 Hold 得住你！		教學領域	健康與體育	
教學年級	二年級		適用年級	二年級	
教材來源	康軒版健體第三冊		教學時間	4 節課	
能力指標	1-1-4-1 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。 1-2-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-1-3-1 培養良好的飲食習慣 2-1-4-9 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 4-1-4-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-2-1 認識各項休閒運動並積極參與。				
教學目標	1. 能正確的選擇食物，養成良好飲食習慣 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 能養成良好的健康態度和習慣。 4. 能養成規律的運動習慣，保持身體健康。 5. 能認識並完成各種休閒運動。				
教學資源	1. 教學影片／網站 ：文建會兒童館～「紅蘿蔔奧圖」、「我絕對絕對不吃蕃茄」繪本影片、「新白雪公主」影片、「成大研究：跑步變聰明～公視新聞影片」、智喜學校影片 2. 教學動畫 ：「紅蘿蔔奧圖」繪本動畫 3. 教學簡報 ：「紙片人 vs. 小胖弟/妹」簡報、「瘦皇后」簡報、「食物均衡，我做得得到！」簡報、「天天五蔬果」簡報、「青海-智喜學校的簡報」 4. 學習單 ：【我的健康生活診斷書】、【健康飲食一把單學習單】、【瘦皇后閱讀學習單】、【往健康出發吧！】學習單、【我是小小廚師學習單】 5. 電子白板互動遊戲 ：「健康食物大作戰」 6. 海報及其他 ：「小小運動家養成日記」、「小小運動家宣誓詞」 7. 單槍、筆電、電子白板、喇叭				
能力指標	教學活動		時間	教學評量	教學資源
	活動一：「青海·智喜」之旅				
	一、準備活動 1. 網站上關於介紹「青海-智喜學校」的影片 2. 「青海-智喜學校的簡報」(陳玫瑜老師製作)				單槍、筆電、喇叭
1-1-4-1 2-1-3-1	二、發展活動 (一)「青海-智喜學校」簡報播放： 先播放由玫瑜老師製作的「青海-智喜學校的簡報」，一邊播放，教師一邊介紹內容，讓學生瞭解當地學生在學習及生活上的困境。		15'	能專心欣賞簡報	「青海-智喜學校的簡報」
	(二)「世界那麼大」影片播放： 教師播放關於「青海-智喜學校」的影片，讓學生透過影片而瞭解自己所擁有的與他們有何不同。		15'	能專心欣賞影片	「青海-智喜學校」的影片
1-1-4-1	三、綜合活動 1. 討論及分享： 教師針對影片內容跟學生討論關於智喜學校的學生和我們在食衣住行育樂方面和我們的不同之處為何？		10'	能專注聆聽並正確	

2-1-3-1	<p>引發學生思考我們的生活是很幸福的，要珍惜我們擁有的一切。不僅在食物方面要珍惜不浪費，在各方面也希望學生養成珍惜所擁有的的態度。</p> <p>2. 教師總結：教師針對所有的課後進行總結和分享討論</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p>		<p>回答問題</p> <p>能專注聆聽並正確回答問題</p>	
1-1-4-1 2-1-3-1	<p>活動二：紙片人 vs. 小胖弟/妹！</p> <p>一、準備活動</p> <p>於前一天發下「我的健康生活診斷書」，請學生回家與家長共同討論填寫後，於明天帶來。</p> <p>(一) 引起動機：</p> <p>「紙片人 vs. 小胖弟！」：透過教師自編簡報，蒐集現今社會新聞事件上曾出現的紙片人及小胖弟妹，詢問學生對胖與瘦的感覺。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 「紅蘿蔔奧圖」繪本動畫介紹：教師透過文建會兒童館播放，討論偏食的後果。 http://children.cca.gov.tw/garden/animation.php?id=200307A01</p> <p>2. 繪本「瘦皇后」：教師透過簡報介紹，討論瘦皇后的故事及其飲食問題，和不愛吃東西對身體的影響。</p> <p>3. 讓學生了解自己的 BMI 值，瞭解自己的體重是否適當，該如何做調整。</p> <p>三、綜合活動～「我的胖胖初體驗」：</p> <p>1. 分組體驗：分組請學生推派一員，請同學協助將大枕頭綁在身上和大腿上，一同進行以下活動，包括：跑步、趴著、蹲下、上廁所、撿東西…等。</p> <p>2. 討論分享：請學生發表胖子在日常生活中的什麼不方便之處，再請體驗者進行分享心得。</p> <p>3. 請學生回家完成「瘦皇后閱讀學習單」。</p> <p style="text-align: center;">教師統整本節課的教學重點。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p>	5' 25' 5'	<p>觀察評量 發表評量</p> <p>能專心欣賞簡報</p> <p>觀察評量 發表評量</p> <p>能體驗胖子的不便 能專注聆聽並正確回答問題</p> <p>能正確完成學習單</p>	<p>診斷書</p> <p>「紙片人 vs. 小胖弟！」自編簡報</p>  <p>「瘦皇后」簡報</p> <p>學生身高體重 BMI 表 枕頭數個 繩子</p> <p>學習單</p>
1-1-4-1 2-1-3-1 2-1-4-9 2-2-1-1	<p>活動三：食物均衡，我做不到！</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 「我絕對絕對不吃蕃茄」影片檔：透過影片讓學生看到妹妹蘿拉偏食的問題，進而想辦法協助妹妹改善偏食的習慣。 http://mymedia.yam.com/m/935199</p> <p>2. 詢問學生何謂六大類食物及營養素？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 利用「食物均衡，我做不到！」(教師改編)簡報介紹食物的分類、功能和份量。</p> <p>2. 六大類食物各類營養不同，功能不同，不能偏廢。</p> <p>3. 與學生討論飲食不均衡可能帶來的影響：</p> <p>(1) 生病：心臟病、高血壓、心血管</p> <p>(2) 肥胖 vs. 過瘦</p> <p>4. 讓學生思考如果一個體重需要控制的人，不論是 過胖</p>	2' 20'	<p>能專心聆聽他人說話並適時回應</p> <p>能專注聆聽並正確回答問題</p>	<p>單槍、筆電、喇叭</p> <p>「我絕對絕對不吃蕃茄」影片檔</p> <p>「食物均衡，我做不到！」簡報</p>

<p>2-1-3-1 2-1-4-9 2-2-1-1</p>	<p>或是過瘦，在改變體位的過程中，他可能面臨到的困難是什麼？</p> <p>(一)過胖的人：難以抵抗美食的誘惑；容易感到熱或身體不舒服；不喜歡運動；易胖體質；無適當的資訊管道；駝鳥心態；不想改變。</p> <p>(二)過瘦的人：認為瘦才是美麗；不喜歡吃東西；偏食；腸胃功能不好；吃也沒用。</p> <p>5. 完成「健康飲食一把罩!學習單」。</p> <p>活動四：天天五蔬果，健康跟著走!</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 播放「新白雪公主」影片：透過影片內容告訴學生每天五蔬果的重要 http://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg</p> <p>2. 「天天五蔬果」簡報：教師利用全國宣導小組編製的「天天五蔬果」簡報介紹每天五蔬果的重要性。</p> <p>3. 「健康食物大作戰」遊戲：利用教師自編的遊戲，讓學生利用電子白板分組搶答各種問題，以瞭解學生是否瞭解六大類食物，從遊戲中快樂學習。</p> <p>3. 完成「我是小小廚師」學習單。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	<p>5' 13'</p>	<p>能正確完成學習單</p> <p>能專注聆聽並正確回答問題</p> <p>能正確回答問題</p> <p>能正確回答問題</p> <p>能正確完成學習單</p>	<p>學習單</p> <p>「新白雪公主」影片</p> <p>「天天五蔬果」簡報</p> <p>「健康食物大作戰」遊戲</p> <p>學習單</p>
<p>1-2-2-2 4-1-4-3 4-1-2-1 4-1-4-3</p>	<p>活動五：天天30，健康九九</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 口頭分享討論：詢問學生每天運動的種類及時間。</p> <p>2. 提出從全班「診斷書」的統計結果，發現學生每天運動的時間明顯不足。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 成大研究：跑步變聰明~公視新聞影片 (http://www.youtube.com/watch?v=ppPJdUq3e3A)</p> <p>2. 「小小運動家養成日記」：</p> <p>(1)「小小運動家宣誓詞」：先讓學生瞭解運動的好處及重要性！教師透過與學生一同宣誓儀式~宣誓自己將從即日起養成運動的好習慣。</p> <p>(2)宣誓後，教師和學生一同至操場運動，由教師帶領全班跑一圈操場，並一同於養成日記表上貼上「第一張」貼紙，每天只要完成運動30分鐘，即可向老師索取貼紙貼在養成日記上，透過此儀式鼓勵學生自動自發的運動，包括：健康操、跳繩、賽跑...等。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>教師總結和討論本節的重點，鼓勵學生持之以恆的養成每天運動30分鐘的好習慣，相信會讓學生的身體更健康，生活更快樂！</p> <p>期盼學生透過這樣的課程開始重視自己的健康，並擁有健康體位，請學生回家完成「往健康出發吧!」學習單。</p> <p>-----第四節結束-----</p>	<p>5' 5' 25' 5'</p>	<p>能專注聆聽並正確回答問題</p> <p>能專心欣賞影片</p> <p>能專注聆聽並正確回答問題</p> <p>能依循老師引導，完成活動</p> <p>能建立運動的好習慣</p> <p>能完成學習單</p>	<p>單槍、筆電、喇叭</p> <p>公視新聞影片</p> <p>「小小運動家養成日記」</p> <p>「小小運動家宣誓詞」</p> <p>學習單</p>

四、教學環境之創新

1. **融合資訊科技**：學生的年紀雖小，在校也尚無電腦課，但全班有 96% 左右的人家中有電腦可使用，故他們可以利用豐富的網路資源作為查詢資料之用，同時也將此次學習的經驗透過各式媒材發表於網路上。

五、教學材料之創新

1. **題材之創新**：教師因課堂上看見學生對食物缺乏興趣及健康體位的問題，因而改變教學策略，結合資訊、課程及學校生活，藉由一種不同以往的上課形態，改變學生重視自己的健康，產生一種煥然一新之感。

參、創意教學創意成效

一、學生能力及興趣的提升

1. 以學生為學習的主角

藉由課程學習的機會，透過學習活動瞭解健康體位的重要性，並結合網路資源及學校行政上所提供的資訊設備，提供學生豐富的學習內容，進而引導學生從自身做起，實踐健康吃快樂動的過程，從體會中學習並能積極達到健康體位標準。

2. 提升學生對健康的重視：

從學生回饋單上發現，學生對於健體結合資訊的反應，達 100% 的興致，回饋單上的回應是「上課很有趣又好玩。」在結束課程後，問：「老師，什麼時候可以再玩搶答遊戲？」「聽故事、看影片」，可知藉由資訊的結合，孩子愈來愈喜歡健康的議題，讓我們很感動，更讓我們確信藉由教學活動的實施，學生們更能 Hold 住健康！

二、師生的參與及投入：本學年的教師因參與本次課程而提高對資訊融入健體領域教學的興趣。

肆、參考資料

1. 健康醫學學習網 <http://health.edu.tw/health/upload/modules/food/game01/>
2. 全國宣導小組～天天五蔬果簡報 <http://w3.hsinchu.gov.tw/upload/Post/7980/天天5蔬果.ppt>
3. 「新白雪公主」影片：<http://www.youtube.com/watch?v=SxLwWytruNg>
4. 「我絕對絕對不吃蕃茄」影片檔：<http://mymedia.yam.com/m/935199>
5. 文建會兒童文化館之繪本花園「紅蘿蔔與圖」動畫：
<http://children.cca.gov.tw/garden/animation.php?id=200307A01>
6. 成大研究：跑步變聰明~公視新聞影片 (<http://www.youtube.com/watch?v=ppPJdUq3e3A>)
7. 世界那麼大-青海-多措一公斤的旅行 (2009-09-04)
<http://www.tudou.com/programs/view/mXwjGQGEEus/>
8. 嘎少學校/嘎少智喜學校奇摩部落格 <http://tw.myblog.yahoo.com/ckbschool/>

我的健康生活診斷書

年 班 號

家長簽名: _____

診斷日: 12月27日

1. 請問你/妳每天晚上大約幾點睡: _____ 點, 有睡足8小時嗎? 有 沒有
2. 請問你/妳每天有沒有喝夠1500c.c.的水(大約兩瓶半)的礦泉水嗎? 有 沒有
3. 請問你/妳每天有沒有吃足五蔬果(三份蔬菜+兩份水果), 每份約100公克嗎? 有 沒有
4. 請問你/妳經常喝含糖的飲料嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
5. 請問你/妳經常吃零食或點心。(一個星期至少少3次) 有 沒有
6. 請問你/妳常在睡覺前吃宵夜嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
7. 請問你/妳經常吃漢堡、鹹酥雞等油炸類食物嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
8. 請問你/妳每天看電視、用電腦、講手機的時間加起來大約幾小時。
9. 我最常做的休閒活動是 _____。
10. 請問你/妳每天至少要有運動30分鐘以上嗎? 有 沒有

我的健康生活診斷書

年 班 號

家長簽名: _____

診斷日: 12月27日

1. 請問你/妳每天晚上大約幾點睡: _____ 點, 有睡足8小時嗎? 有 沒有
2. 請問你/妳每天有沒有喝夠1500c.c.的水(大約兩瓶半)的礦泉水嗎? 有 沒有
3. 請問你/妳每天有沒有吃足五蔬果(三份蔬菜+兩份水果), 每份約100公克嗎? 有 沒有
4. 請問你/妳經常喝含糖的飲料嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
5. 請問你/妳經常吃零食或點心。(一個星期至少少3次) 有 沒有
6. 請問你/妳常在睡覺前吃宵夜嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
7. 請問你/妳經常吃漢堡、鹹酥雞等油炸類食物嗎? (一個星期至少少3次) 有 沒有
8. 請問你/妳每天看電視、用電腦、講手機的時間加起來大約幾小時。
9. 我最常做的休閒活動是 _____。
10. 請問你/妳每天至少要有運動30分鐘以上嗎? 有 沒有

瘦皇后閱讀學習單

班級：二年____班 座號：____ 姓名：____ 家長簽名：____

親愛的老朋友，看完瘦皇后的故事，請你們試著回答下面的問題哦～

一、回答問題

1.瘦皇后天天緊張緊張，又忙又累，愈吃愈少，愈來愈瘦，有一天，皇后居然_____了！

2.醫生說：「皇后的身體不健康，這樣下去不得了！每種食物都要吃，_____均衡才會健康。

而且皇后的_____要放輕鬆，累的時候要_____。

3.小朋友，你知道嗎？我們每天都需要攝取足夠的營養，以提供身體所需的營養，以提供身體足夠的熱能、維持並建造身體組織與調節新陳代謝等生理功能，依衛生署的國民飲食建議，每日應攝取六大類基本食物。

請看圖回答六大類基本食物分別是

- (1)()類 (4)()類
(2)()類 (5)()類
(3)()類 (6)()類



健康飲食一把罩



班級：二年____班 座號：____ 姓名：____ 家長簽名：____

親愛的^ㄉ小朋友^ㄉ：為了^ㄟ我們^ㄉ的^ㄉ健康^ㄉ，上課^ㄉ時^ㄉ我們^ㄉ都^ㄟ瞭^ㄟ解^ㄟ六^ㄟ大^ㄟ類^ㄟ食^ㄟ物^ㄟ，也^ㄟ是^ㄟ我^ㄟ們^ㄉ平^ㄟ常^ㄟ吃^ㄟ的^ㄟ食^ㄟ物^ㄟ，聰^ㄟ明^ㄟ的^ㄟ你^ㄟ們^ㄉ，請^ㄟ你^ㄟ們^ㄉ試^ㄟ著^ㄟ看^ㄟ看^ㄟ下^ㄟ面^ㄟ的^ㄟ題^ㄟ目^ㄟ回^ㄟ答^ㄟ，把^ㄟ平^ㄟ常^ㄟ可^ㄟ以^ㄟ多^ㄟ吃^ㄟ的^ㄟ食^ㄟ物^ㄟ請^ㄟ在^ㄟ☆^ㄟ中^ㄟ塗^ㄟ上^ㄟ綠^ㄟ色^ㄟ，應^ㄟ該^ㄟ少^ㄟ吃^ㄟ的^ㄟ請^ㄟ在^ㄟ中^ㄟ塗^ㄟ上^ㄟ紅^ㄟ色^ㄟ！

鮮^ㄟ奶^ㄟ

白^ㄟ開^ㄟ水^ㄟ

豆^ㄟ腐^ㄟ

鹹^ㄟ酥^ㄟ雞^ㄟ

漢^ㄟ堡^ㄟ

波^ㄟ霸^ㄟ奶^ㄟ茶^ㄟ

魚^ㄟ湯^ㄟ

洋^ㄟ芋^ㄟ片^ㄟ

蘋^ㄟ果^ㄟ

紅^ㄟ茶^ㄟ

雞^ㄟ排^ㄟ

蕃^ㄟ茄^ㄟ

花^ㄟ椰^ㄟ菜^ㄟ

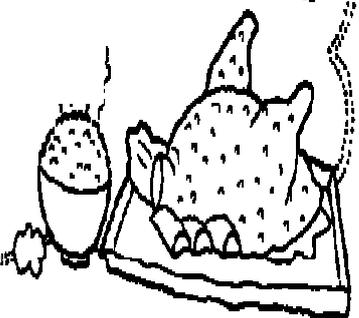
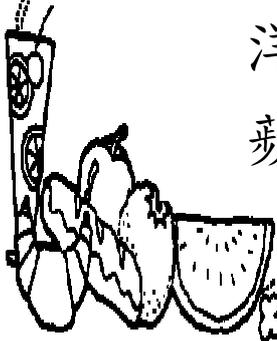
油^ㄟ條^ㄟ

葡^ㄟ萄^ㄟ

蕃^ㄟ薯^ㄟ

青^ㄟ江^ㄟ菜^ㄟ

可^ㄟ樂^ㄟ



我是小小廚師！

一、我是小小廚師，開菜單囉！

現在我們都是小小廚師，請小小廚師們依據飲食建議練習開出一天的菜單，讓家人參考，希望全家都能吃得健康又幸福，如果你還能想到其他喜愛的食物，只要能讓你們營養滿滿，均衡健康，都可以試著去組合，請你們加油想菜單，讓全家吃頓豐盛的一餐吧！

六大類基本食物	食物名稱
奶類	鮮奶、優酪乳、優格、起司片
五穀根莖類	白飯、炒麵、饅頭、吐司、地瓜粥、義大利麵、炒米粉
蛋豆魚肉類	雞腿、排骨、荷包蛋、煎魚、涼拌豆腐、紅豆湯
蔬菜類	高麗菜、菠菜、花椰菜、絲瓜、茄子
水果類	香蕉、鳳梨、橘子、葡萄、木瓜、草莓
油脂類	花生米、花生醬、奶油、沙拉醬



親愛的小廚師：你們太棒了！能設計出這樣的菜單讓家人參考，相信你們一定能健康又快樂的成長！

我的一天菜單	食物名稱
我的健康早餐	
我的健康午餐	
我的健康晚餐	



