|  |  |
| --- | --- |
| **單元主題** | 飲食紅綠燈 |
| **適用年級** | 國小一年級 |
| **課程時間** | 40分鐘 |
| **領綱核心素養** | A2 系統思考與解決問題 |
| **學習重點** | 【學習內容】  Ea-I-2 基本的飲食習慣。 |
| 【學習表現】  1a-I-1 認識基本的健康常識。  2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  2b-I-1 接受健康的生活規範。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 |
| **教學目標** | 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。  2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。  3.透過飲食習慣的自我檢視飲食行為。  4.願意養成良好的飲食習慣。  5.能知道體重過重或過輕對身體健康的影響。 |
| **教學資源** | 1. 平板電腦 2. Youtube教學影片 |
| **教學流程** | |
| **引起動機**  **(3分)** | **1.詢問小朋友你們最喜歡吃什麼零食或是喝什麼飲料?**  **(洋芋片、薯條、麥當勞、飲料、可樂……)**  **2.提問:這些食物好吃的原因在哪裡?對我們的身體是健康嗎?**  **3.播放影片胖國王 The Fat King**  [**https://youtu.be/f0spKwut3ww**](https://youtu.be/f0spKwut3ww)  **影片中國王的身體發生什麼狀況了呢？為什麼會這樣？與學生進行影 片內容的討論。** |
| **發展活動**  **(30分)** | **(一)配合圖片，說明「綠燈」和「紅燈」食物：**  **1.「綠燈食物」是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，**  **適合天天吃。例如：五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬菜和水果等，能幫助生長發育。**  **2.「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片等，對身體健康沒幫助。**  **(二)詢問學生：為了身體健康，應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？**  **請學生們思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？**  **1. 吃了有活力：像五榖飯、全麥吐司、地瓜、馬鈴薯等食物，不但能填飽肚子，還能提供身體需要的能量，身體有了能量才有力氣上課、跑步和遊戲。**  **2. 吃了會長高、長壯：像魚、豆腐、蛋、肉、鮮奶等食物，可以提供骨骼和肌肉成長需要的養分，吃了能長高和長壯。**  **3. 吃了會更健康、不容易生病：多吃蔬菜、水果能增強抵抗力，也可以促進腸胃蠕動，讓排便更順暢。**  **(三) 展示各種食物的圖片與學生進行討論：**  **1. 老師展示食物圖片，請學生說出『紅燈』或是『綠燈』。**  **2. 將紅、綠燈的食物呈現在大屏幕，與學生討論紅燈食物的共通點是高熱量、低營養，最好不要吃。 (高油、高鹽、高熱量)**  **綠燈食物的共通點是高營養、低熱量，可以天天吃。 (少油、少鹽、多清淡)。**  **3. 小結：高油、高鹽分食物，對身體的體重和疾病之間的關係。** |
| **統整活動**  **(7分)** | **實作評量：學習單實作，了解學生對紅綠燈食物的認識與了解。**  **重點歸納：1.選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。** |