新北市吉慶國小108學年度

健康體位融入健體領域教學設計

主　題：『8』5210～天天8點吃早餐

題　目：活力早餐藍白配



教學者:周明珍　主　任

簡雅蕙　護理師

## ★設計背景

由於學區內的孩子，多為外配子女及隔代教養等弱勢家庭，在體位不良方面，『過輕』的孩子占了不少比例，而「早餐」是許多家庭容易忽略的一餐，為了讓孩子及家長更加重視「早餐」的重要性，希望藉由活潑、輕鬆的課程加深孩子們對健康早餐的認識，進而在選購早餐時，願意多食用奶類及『膳食纖維』食物、少吃肉食或加工食品，以達均衡飲食和環保之目標。

## ★設計策略

| | | | |
|---|---|---|---|
| 議題名稱 | 85210-天天 8 點前吃早餐 | 作品名稱 | 活力早餐藍白配 |
| 教學對象 | 五年級 | 教學節數 | 共 6 節 |
| 融入領域 | 健康與體育、藝術與人文、綜合活動 | | |
| 設 計 者 | 周明珍、簡雅蕙 | | |
| 教　材 | ppt：31 張、學習單：4 份、其他：網路影片 | | |
| 單元目標 | 1. 能瞭解食用早餐的重要性。<br>2. 能正確選擇對身體健康的早餐。<br>3. 能瞭解自己的飲食習慣對環境的影響。 | | |
| 能力指標 | 健 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。<br>健 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。<br>藝 1-2-1 嘗試各種藝術創作，表達豐富的想像力與創造力。<br>環 1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響。<br>家 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 | | |
| 課程架構 | 自編教材：活力早餐藍白配<br>⇩<br>單元一：一日之計在於晨～『早餐』的重要（健康與體育 1 節）<br>⇩<br>單元二：蔬活早餐救地球（健康與體育 1 節）<br>⇩<br>單元三：我的完美早餐（藝術與人文 3 節）<br>⇩<br>單元四：活力早餐藍白配（綜合活動 1 節） | | |

## 【單元一】一日之計在於晨~『早餐』的重要（健康與體育 1 節）

（一）教學活動流程

| 教學目標 | 教學活動 | 教學資源 | 時間 | 備註 |
|---|---|---|---|---|
| 能瞭解食用早餐的重要性 | 【單元一】<br>一日之計在於晨~『早餐』的重要<br>一、學生實行『前測』<br>二、教學活動<br>1. 調查班上學生有食用早餐人數<br>2. 介紹早餐的重要性<br>（1）一天活力的來源<br>（2）優點：長高高、成績棒、脾氣佳、氣色好等…。<br>（3）缺點：營養不良、注意力不集中、腸胃疾病等…。<br>3. 如何選擇健康的早餐呢？<br>（請小組討論與分享）<br>如：全麥麵包、鮮奶、新鮮水果…<br>（少油、少糖、少鹽、多纖維）<br>三、總結：<br>早餐是一天活力的來源，選擇「三少一多」的食物，均衡飲食，可以攝取身體所需之各項養分，有助於長高、變聰明，讓身體更健康，。<br>四、學習記錄單：我的早餐存摺<br>請學生記錄二週之早餐食用項目<br>～第一節結束～ | <br>學習單<br>教學 ppt<br>學習單 | 5<br>25<br>5<br>5 | |

**(二)附錄**

**附錄 1：**學習單

(1)前測卷

(2)我的早餐存摺:

紀錄 2 週的早餐食用狀況





**附錄 2：**PPT，分頁呈現

1

## 什麼叫做早餐?

* 早餐(Breakfast)：解除一夜禁食之意。
* 最好在8：00以前吃完早餐。
* 很多研究證實，吃早餐對兒童的學習非常重要。
* 研究顯示，早餐對健康的影響，比起其他兩餐都來得重要。

新北市瑞芳區吉慶國民小學

2

## 早餐的重要性

* 空腹時間太長，不吃早餐者供給大腦及肌肉的血糖不夠。
* 腦部的活動是要靠醣類轉換成葡萄糖才可以加以利用。
* 不吃早餐，容易感到疲勞、注意力不集中便影響學習效果及工作效率。
* 營養不均衡，影響學生生長和健康。

新北市瑞芳區吉慶國民小學

3

## 吃早餐好處多多

* 長得高
* 成績棒
* 脾氣佳
* 氣色好





新北市瑞芳區吉慶國民小學

4

## 不吃早餐的壞處



* 肥胖
* 營養不良
* 胃痛、胃潰瘍
* 心血管疾病
* 學習不佳
* 注意不集中
* 脾氣易怒



新北市瑞芳區吉慶國民小學

5

## 正確早餐的觀念

* 一、均衡攝取三大類營養素
* 二、清淡：低糖、低油、少鹽
* 三、高纖：增加『膳食纖維』的攝取



新北市瑞芳區吉慶國民小學

6

## 早餐內容物

* 兒童早餐的內容至少包含三大類食物—
* 1.碳水化合物（如全麥麵包、五穀飯）
* 2.蛋白質　（如蛋、豆腐）
* 3.奶類　（如牛奶、優酪乳）

★如果能加上青菜或水果，會更完整均衡。



新北市瑞芳區吉慶國民小學

7

## 早餐內容物

*清淡：低糖、低油、少鹽

* 易於消化：才不會造成剛復甦腸胃的負擔，易有消化道的疾病。
* 要清爽：有促進食慾之作用。
* 不油膩：一早吃得太油膩，易造成副交感神經亢奮，容易疲倦、哈欠。

新北市瑞芳區吉慶國民小學

8

## 早餐內容物

*高纖：增加膳食纖維的攝取

* 未精製的五穀雜糧類或是蔬菜水果，都有豐富的『膳食纖維』含量。
* 可以增加飽足感、改善便秘及預防高血壓和肥胖等問題。
* 多吃蔬菜水果，也是愛護地球的表現喔！

新北市瑞芳區吉慶國民小學

9

## 現代早餐的型態

* 高醣
* 高鹽
* 高油脂
* 低鈣
* 低纖維
* 低蛋白質



新北市瑞芳區吉慶國民小學

10

## 現代早餐的型態

| 健康早餐組合 | |
|---|---|
| 饅頭 | 豆漿 |
| 銀絲卷 | 鮮奶 |
| 全麥吐司 | 100%純果汁 |
| 玉米脆片 | 無糖優酪乳 |
| 五穀飯團 | 沖泡奶粉 |
| 花捲 | |

| 不健康早餐組合 | |
|---|---|
| 可頌麵包 | 奶茶 |
| 巧克力麵包 | 紅茶 |
| 老婆餅 | 養樂多 |
| 薯條、薯餅 | 益菌多 |
| 熱狗 | 咖啡牛奶 |
| 雞塊 | 稀釋果汁 |
| 油條 | 可樂 |
| 夾心餅乾 | 調味乳 |
| 小西點(喜餅) | |

## 【單元二】蔬活早餐救地球（健康與體育 1 節）

（一）教學活動流程

| 教學目標 | 教學活動 | 教學資源 | 時間 | 備註 |
|---|---|---|---|---|
| 能瞭解自己的飲食習慣對環境的影響 | **【單元二】蔬活早餐救地球**<br>一、觀賞「來自 2070 年的一封信」<br>1. 討論水資源的重要<br>2. 我們可以怎麼做？（學生發表）<br><br>二、吃對早餐也可以救地球<br>1. 早餐選擇食物要遵循「**三少一多**」的原則：少油、少糖、少鹽、多纖維。<br>2. 少吃加工食品：如火腿、熱狗、果醬等食物，可以減少食物里程「碳足跡」。<br>3. 少吃肉多吃蔬果：<br>畜牧業排放的甲烷及廢水，嚴重影響地球生態、水資源及溫室效益，攸關地球暖化。<br>4. 蔬活早餐健康又環保<br>（請小組討論與分享）<br>◎如何吃頓健康又環保的早餐呢？<br>答：少吃熱狗、漢堡等食物，多吃含蔬菜及水果不加工的三明治或飯糰等。<br><br>三、總結：<br>早餐是一天活力的來源，選擇對的食物，少吃加工食品、少吃肉及多吃蔬果，不僅有助於身體健康，更是環保的表現喔！<br><br>～第二節結束～ | 網路影片<br>https://www.youtube.com/watch?v=W2tGE1w-8ds<br><br>教學 ppt | 15<br><br>20<br><br>5 | |

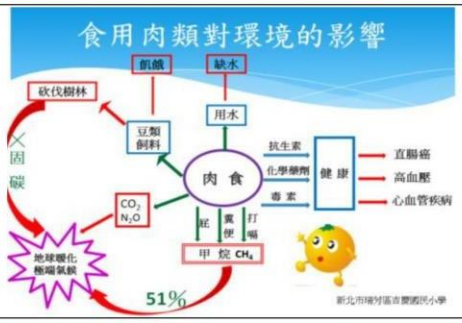
## (二)附錄

**附錄 1**：PPT，分頁呈現

1




2




3




4




5




6




**附錄 2**：活動相片

| | |
|---|---|
| 1  | 2  |
| 護理師說明早餐選擇的重要 | 湘菲老師說明吃肉對環境的影響 |

## 【單元三】我的完美早餐（藝術與人文課 3 節）

（一）教學活動流程

| 教學目標 | 教學活動 | 教學資源 | 時間 | 備註 |
|---|---|---|---|---|
| 能瞭解食用早餐的重要性<br><br>能正確選擇對身體健康的早餐 | **【單元三】**我的完美早餐<br>一、學生模擬狀況劇<br>**【沒吃早餐的後果】**<br>小美早自習突然肚子痛，小萱於是帶著她到健康中心，在護理師細心觀察及詢問之下（臉色蒼白、四肢無力…），才知道原來她沒吃早餐…<br>◎沒吃早餐有什麼缺點？<br>請學生發表<br>二、盧廣仲-早安晨之美 MV<br>全班一起跟著旋律，跳著有活力的迎接早餐歌。<br>三、設計我的完美早餐<br>1. 介紹健康與不健康的早餐組合<br>2. 簡介藍白卡設計<br>（1） 每生各發藍、白卡紙一張<br>（2） 白色：設計主餐<br>（3） 藍色：設計配餐或飲料<br>（4） 請每生對於健康及不健康食品各選擇一項，繪製於卡紙上並著色<br>3. 總結：<br>早餐是一天活力的來源，食物的選擇很重要，少吃肉多吃蔬果，對的組合，能使自己有活力，地球也會更健康，讓我們一起為健康加油！<br><br>～第三、四、五節結束～ | 學生演員<br><br>**網路 MV**<br>https://www.youtube.com/watch?v=sC5im6vrKh8<br><br>教學 ppt<br><br>藍、白卡紙 | 10<br><br>10<br><br>20<br><br>70<br><br>10 | |

## (二)附錄

**附錄 1**：PPT，分頁呈現

1




2




3




4




5




6




**附錄 2**：活動相片

1



2



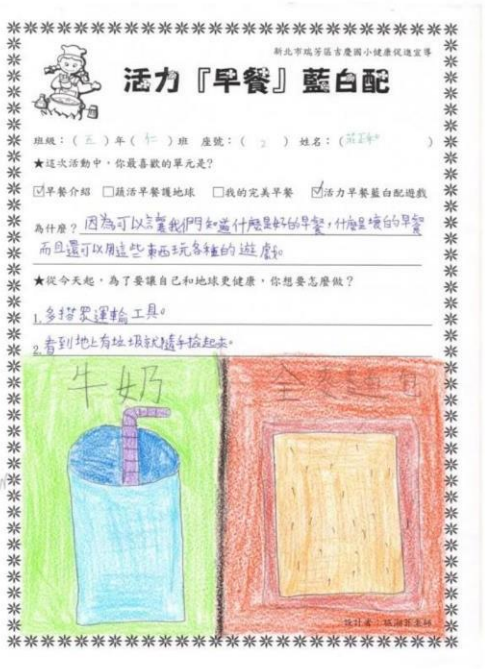
## 【單元四】活力早餐藍白配（綜合活動 1 節）

（一）教學活動流程

| 教學目標 | 教學活動 | 教學資源 | 時間 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 能正確選擇對身體健康的早餐 | **【單元四】活力早餐藍白配**<br>一、盧廣仲-早安晨之美 MV<br>跟著旋律，跳著有活力的迎接早餐歌。<br>二、遊戲：**活力早餐藍白配**<br>1. 團體遊戲<br>步驟一：發下每人藍白卡各一張<br>步驟二：<br>請持有「好健康主餐藍（白）卡」的學生圍一圈<br>請持有「不健康主餐藍（白）卡」的學生圍一圈<br>→共可圍成 2 圈，若答錯者，記失誤 1 次。<br>步驟三：<br>將白卡收回，重新分給每個小朋友，重覆步驟二，若失誤達 3 次者，則暫時不能再參加遊戲，最後統計失誤最少者為獲勝者。<br>2. 小組遊戲一<br>步驟一：發下每人藍白卡各一張<br>步驟二：<br>分成兩小組，兩兩對抗，唸完「**活力早餐藍白配** 」後，請出示手中之藍白卡，若為「好健康藍白組合」或為「不健康藍白組合」者，則請用手做出『○』的動作，即可得分，若為「一健康，另一不健康」卡，則請用手做出『╳』的動作，亦可獲得 1 分。<br>步驟三：<br>統計得分最多的小組獲勝。<br>2. 小組遊戲二<br>活力早餐九公格<br>三、學生實行『後測』<br>四、回家作業：學習回饋單<br><br>～第六節結束～ | **網路 MV**<br>https://www.youtube.com/watch?v=sC5im6vrKh8<br><br>學習單 | 5<br><br>10<br><br>20<br><br>5 | |

## (二)附錄

**附錄 1：學習回饋單**



新北市瑞芳區吉慶國小健康促進宣導

活力『早餐』藍白配

班級：（五）年（仁）班 座號：（ ）姓名：（ ）

★這次活動中，你最喜歡的單元是？

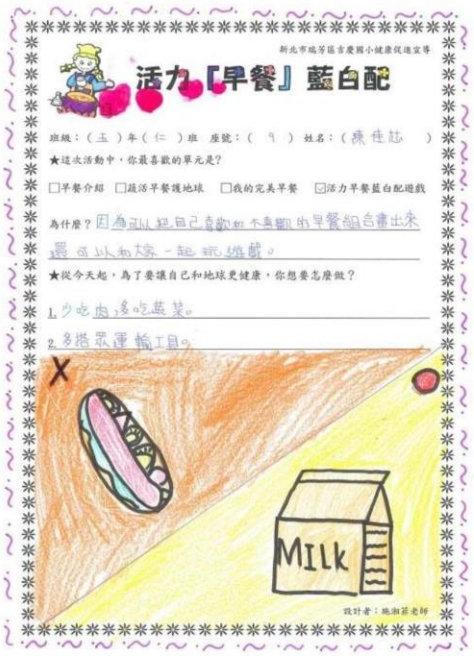
☑早餐介紹 □蔬活早餐護地球 □我的完美早餐 ☑活力早餐藍白配遊戲

為什麼？因為可以知道我們可以吃什麼樣好的早餐，什麼是壞的早餐，而且還可以用這些東西玩各種的遊戲。

★從今天起，為了要讓自己和地球更健康，你想要怎麼做？

1. 多搭眾運輸工具。

2. 看到地上有垃圾就撿手撿起來。



新北市瑞芳區吉慶國小健康促進宣導

活力『早餐』藍白配

班級：（五）年（仁）班 座號：（ ）姓名：（ ）

★這次活動中，你最喜歡的單元是？

□早餐介紹 □蔬活早餐護地球 □我的完美早餐 ☑活力早餐藍白配遊戲

為什麼？因為可以組自己喜歡和不喜歡的早餐組合書出來還可以和大家一起玩遊戲。

★從今天起，為了要讓自己和地球更健康，你想要怎麼做？

1. 少吃肉多吃蔬菜。

2. 多搭眾運輸工具。

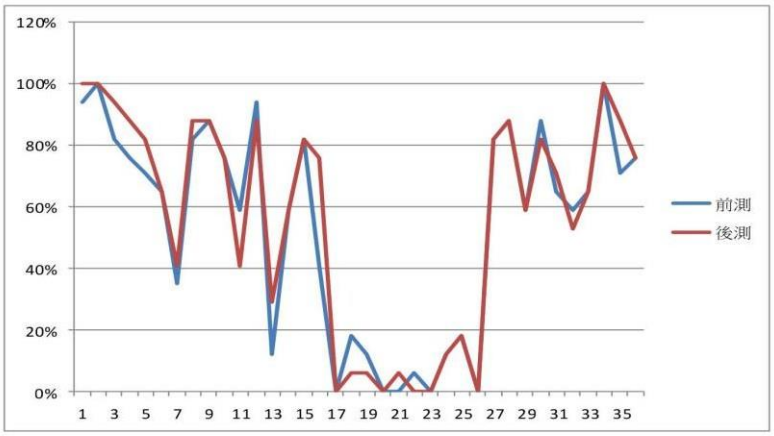
**附錄 2：活動照片**

| | |
|---|---|
| 1<br> | 2<br><br>活力早餐藍白配遊戲 |
| 3<br> | 4<br> |

## ★學習成效

| 項次 | 題　　目 | 前測 | 後測 | 差異 |
|---|---|---|---|---|
| 一 | 『早餐』最佳食用時機是? …… □早上 8:00 以前 | 94% | 100% | +6% |
| 二 | 『一天三餐』之中，哪餐的營養最重要？ …… □早餐 | 100% | 100% | - |
| 三 | 早餐最佳的選擇是? …… □少油 | 82% | 94% | +12% |
| | 早餐最佳的選擇是? …… □少糖 | 76% | 88% | +12% |
| | 早餐最佳的選擇是? …… …… □少鹽 | 71% | 82% | +11% |
| | 早餐最佳的選擇是? …… …… □高纖 | 65% | 65% | - |
| 四 | 不吃早餐有什麼害處？…… □血糖濃度太低 | 35% | 41% | +6% |
| | 不吃早餐有什麼害處？……□注意不集中 | 82% | 88% | +6% |
| | 不吃早餐有什麼害處？……□學習效果差 | 88% | 88% | - |
| | 不吃早餐有什麼害處？……□疲倦 | 76% | 76% | - |
| | 不吃早餐有什麼害處？……□腹痛 | 59% | 41% | -18% |
| 五 | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□蔬菜三明治 | 94% | 88% | -6% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□起司蛋餅 | 12% | 29% | +17% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□原味優酪乳 | 59% | 59% | - |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□低脂鮮奶 | 82% | 82% | - |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□現榨果汁 | 41% | 76% | +35% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□牛肉漢堡 | 0% | 0% | - |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□草莓麵包 | 18% | 6% | +12% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□煎餃 | 12% | 6% | +6% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□餅乾 | 0% | 0% | - |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□蘋果調味乳 | 0% | 6% | -6% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□奶茶 | 6% | 0% | +6% |
| | 下列哪些早餐是較佳的選擇?……□可樂 | 0% | 0% | - |
| 六 | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？…… □肉類 | 12% | 12% | - |
| | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？……□海鮮 | 18% | 18% | - |
| | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？□加工食品(如:熱狗…) | 0% | 0% | - |
| | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？……□水果 | 82% | 82% | - |
| | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？……□蔬菜 | 88% | 88% | - |
| | 哪些食物有較多的『膳食纖維』？……□五穀類 | 59% | 59% | - |
| 七 | 多吃『膳食纖維』有什麼好處？…… □排便順暢 | 88% | 82% | -6% |
| | 多吃『膳食纖維』有什麼好處？…… □可預防肥胖 | 65% | 71% | +6% |
| | 多吃『膳食纖維』有什麼好處？…… □可降低血中膽固醇 | 59% | 53% | -6% |
| | 多吃『膳食纖維』有什麼好處？……□可增加飽足感 | 65% | 65% | - |
| 八 | 購買蔬果最好選擇哪裡生產？…… □當地的 | 100% | 100% | - |
| 九 | 早餐少吃肉類可以減少食物碳足跡嗎？…… □可以 | 71% | 88% | +17% |
| 十 | 早餐少吃加工食品可以減緩地球暖化嗎？…… □可以 | 76% | 76% | - |

前後測共有 36 個項次，依據測驗結果，計有 13 項有改善占 36%，有 19 項前後測持平占 53%，有 4 項後測比前測百分比低占 11%。以下分項說明：




1. 「『早餐』最佳食用時機是- 早上 8:00 以前」：後測百分比較前測高，孩子們的觀念有進步。(v)
2. 「『一天三餐』之中，早餐最重要」：前後測均為 100%，孩子們對於早餐的重要性，觀念都很清楚。
3. 「早餐最佳的選擇是-少油、少糖、少鹽及多纖維」：後測百分比前三項均較前測高，表示孩子們對於健康早餐選擇原則『三少』的概念均有成長，而『一多』多纖維，前後測持平沒有變化，還有 35%學生不清楚早餐應多吃含纖維的食物，此項需加強宣導和說明。(v)
4. 「不吃早餐有什麼害處-血糖濃度太低、注意不集中」二項中，後測百分比較前測高；「學習效果差及造成疲倦」二項中，前後測持平沒有變化；「造成腹痛」前後測百分比下降 **18%，這個觀念要再加強說明**。(v)
5. 「哪些早餐是較佳的選擇?起司蛋餅、現榨果汁」：後測百分比較前測提高；「原味優酪乳、低脂鮮奶」二項中，前後測持平沒有變化；「蔬菜三明治」：前後測百分比下降 **6%，可以再加強宣導蔬菜對人體的好處，做為早餐優先選擇**。
6. 「哪些早餐是較佳的選擇?草莓麵包、煎餃、奶茶」：後測百分比較前測低，表示孩子們對於不健康的早餐食物與飲料的知識有增加；「牛肉漢堡、餅乾、可樂」三項中，前後測持平沒有變化；「蘋果調味乳」：前後測百分比下降 **6%，對於喝含糖飲料的害處，要再加強宣導**。
7. 「食物有較多的『膳食纖維』～肉類、海鮮、加工食品、水果、蔬菜、五穀類」五項中，前後測均持平沒有變化，孩子們對於蔬果類含有『膳食纖維』的概念很清楚，這和學校長期推動天天五蔬果應該有正相關。
8. 「膳食纖維之好處-可預防肥胖」上，後測百分比較前測提高；「增加飽足感」，前後測持

平沒有變化；「排便順暢、可預防血中膽固醇」：前後測百分比下降 **6%**，「排便順暢」的概念孩子們較容易理解，而「可預防血中膽固醇」這個向度，學生實際生活經驗缺乏，所以回答率較低，可再加強宣導。

9. 「蔬果產地選擇」上，前後測比率均為 100%，孩子們均有『食物哩程』的環保概念。
10. 「早餐少吃肉類，是否可減少食物碳足跡」：前後測百分比明顯增加 17%，孩子對於『食物哩程』的環保概念有顯著的增強。**(v)**
11. 「早餐少吃加工食品是否可減緩地球暖化」概念上，前後測百分比均為 76%持平，可以在強化加工食品的相關概念。

整體來說，孩子們對於正確選用早餐，可以吃出健康及為地球環保盡一份心意的概念均有增加。

## ★教學省思與建議

1.一日之計在於晨～早餐的重要：

在全校早餐問卷中發現，沒吃早餐學生約佔 15%，原因多為睡太晚；而外買者和家裡供應者各約佔 33%，因此，讓孩子們知道如何選購健康又環保的早餐，非常重要。除了全校宣導之外，護理師又特別在教學模組班級給予更多的指導。『早餐存摺』記錄單，讓孩子透過二週的早餐登記，了解自己所食用的早餐是否合適？營養足夠嗎？同時讓家長注意到孩子們早餐的選擇，而在老師方面，也可以作為對學生上課表現的參考，是份不錯的參考資料。

2.蔬活早餐救地球：

透過多吃高纖少吃肉的議題，讓孩子們知道，少吃肉食不僅對自己的健康有幫助，也是愛護地球的表現。觀看環境相關影片及 ppt 介紹，在相互討論中，瞭解了水資源的重要，然而畜牧業不僅造成許多污染，所排放的「甲烷」更是地球暖化的最大原因。只要願意稍稍改變自己的飲食習慣，少吃肉食減少碳足跡，就相當於種樹一樣。課程中，有些孩子會露出狐疑的表情，心想『多吃蔬食少吃肉、把營養午餐的菜吃光光，真的就可以讓更多人不會飢餓？真的可以救地球嗎？』基於授課時間有限，沒有多餘時間再加討論，可以邀請其他科任老師(如：自然與科技領域)，繼續相關議題的延伸，孩子們便能有更完整的學習。

3.我的完美早餐：

此單元分成三個活動：

1.狀況劇演出，讓孩子在模擬的情境中瞭解，不吃早餐對身體的影響，加深對早餐的重視。

2.帶動唱～讓孩子們跟著盧廣仲的<早安晨之美>旋律，在快樂輕鬆的氣氛下開啟這堂課的學習。

3.設計完美早餐，在藍白小圖卡上，由孩子自行設計心中的健康早餐。藉由繪製的過程加強這個概念。

孩子們在戲劇演出與音樂中愉悅的進入課程，這是個很成功的引起動機，但較耗時，而課程安排一定需要二堂連續才適宜。在設計早餐時，由於學生會互相討論和選擇較易繪製的圖形，所以相同種類的食物很普遍，可運用的類別就變少了。**建議再授課時，可以將早餐稍做分組，再讓學生選擇繪製小卡，可避免這個問題發生。**

4. 活力早餐藍白配：

**藉由趣味、活潑的藍白配及九公格遊戲，讓孩子在『自製小卡』的遊戲中，加深對『健康早餐食物』的認識。遊戲中，可以分成小組競賽或是個人擂臺賽，有多元的變化遊戲方式，寓教於樂。課程進行時間可再延續。**

## ★參考資料


1. 行政院國民健康署
   http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201205100001
2. 財團法人台灣癌症基金
   http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=49
3. 董氏基金會-食品營養特區
   http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=45&bid=433&cid=1783
4. 環保署
   http://cfp.epa.gov.tw/carbon/ezCFM/Function/PlatformInfo/FLActivity/CarbonTips.aspx
5. http://www.godsdirectcontact.org.tw/ch/news/205/so_34.htm
6. 環保文章/節能減碳
7. http://www2.hsjh.tp.edu.tw/environment/theme_2.html
   http://www2.hsjh.tp.edu.tw/environment/photo_2.html
8. 來自 2070 年的一封信
   https://www.youtube.com/watch?v=W2tGE1w-8ds
9. 盧廣仲-早安晨之美 MV
   https://www.youtube.com/watch?v=sC5im6vrKh8
10. 活力早餐上課影片（吉慶國小）
    https://www.youtube.com/watch?v=9j3c9Fe6WPI