

新北市瑞芳區吉慶國民小學健康教育課程「生活技能導向」教學活動設計

教學主題	健康白開水		
設計人	張淑晶、施鴻御		
實施時間	108/04/16		
教學對象	1 年級、3 年級	參與人數	24 人
教學節數	2 節課		
健促生活技能指標	情緒-自我覺察 認知-做決定		
學習目標	1.養成良好的健康習慣和態度，並表現於生活中。 2.培養良好飲食習慣。 3.明白含糖飲料對身體造成的壞處。 4.能在白開水之外，正確選擇其他對身體有益飲品。		
教學活動設計 (進行方式)	壹、準備活動 一、課前準備 老師：準備喝水學習單、健康促進宣導通知單。 學生：紀錄喝水的時機。 二、引起動機：以影片「糖.....是助長癌細胞的幕後殺手」引起動機。 貳、發展活動-- 一、問題討論 〈一〉老師和孩子一同討論喝水學習單的紀錄內容，和孩子討論一天當中何時喝水喝多少水是最有益於健康的。 〈二〉和孩子討論為什麼要喝白開水，白開水對人體益處為何？ 〈三〉討論含糖飲料能解渴嗎？含糖飲料的壞處？。 〈四〉教導孩子如何正確對飲品做選擇。		

二、活動帶領:

活動一：「不喝開水小胖多」

1. 許多孩子因為夏天來到為了解渴而喝進很多含糖飲料，而造成都會區學童四人中就有一人過重或肥胖。
2. 甜食攝取過多會造成體重過重及肥胖，血壓、血脂、血糖異常的比例也會較正常人高出兩倍。
3. 配合學習單紀錄喝水時機。

活動二：愛喝開水好處多

1. 播放影片來向孩子說明水的重要性。

<http://life.edu.tw/data/plan/091/B22100-0000001/index.swf>

- 2 教師說明人體及生物組成成分最主要為水，水可以幫助新陳代謝，排除毒物，調解體溫，對人體十分重要。
- 3.配合學習單寫處喝水對人體的益處。

活動三：你渴了嗎？

- 1.和孩子討論口渴時會想要喝的飲品為何。
- 2.含糖飲料真的解渴嗎？了解含糖飲料的壞處。

活動三：做自己身體的主人

- 1.正確選擇白開水之外的健康飲品。
- 2.了解健康飲品的製作，並和同學分享。

教學成果
(成果描述)

孩子透過活動學習，漸漸明白飲用含糖飲料的壞處，看到同學帶了不適合的飲品到校也會互相提醒含糖飲料的壞處，讓孩子明白含糖飲品壞處及對身體

	的危害，才能讓孩子自己做決定自己負責，去選擇對自己健康最有益的選項。 孩子將「不喝開水小胖多」一文帶回家和家長分享，也收到很多家長的回響
教學省思	1. 要低年級的孩子在平日作息中喝到足夠的水分，還是需要老師多點耐心提醒及叮嚀，配合獎勵，孩子會對維護健康有更大的動力。 2. 有的家長會準備含糖飲品(冬瓜茶、紅茶.....)來替代飲水，需委婉和家長溝通健康概念，以確實落實。 3. 有健康的身體才能面對一切的挑戰，飲食教育應是五育之外的重要課題。



糖.....是助長癌細胞的幕後殺手：
說明糖對健康造成的危害。



不喝開水小胖多：
健康殺手，飲料！



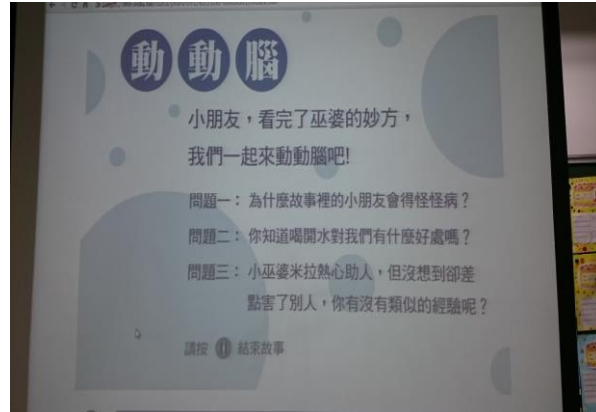
不喝開水小胖多：喝含糖飲料的隱憂！



愛喝開水好處多：欣賞巫婆的妙方影片



愛喝開水好處多：水才是最好的飲品。



愛喝開水好處多：觀後討論

我愛健康白開水

一年^上班

姓名: 謝品辰

已錄下錄在學校一天當中喝水的時機:

起	早	第	第	第	第	午	午	第	第	第
床	餐	1	2	3	4	餐	休	1	2	3
後	後	節	節	節	節	後	結	節	節	節
		下	下	下	下	東	下	下	下	
		課	課	課	課		課	課	課	
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

寫出2個喝開水的好處: (多喝水可以消暑)、(多喝水可以解渴)

將健康的飲品打勾:

☒ 白開水 ☐ 可樂 ☒ 檸檬水

☐ 珍珠奶茶 ☒ 牛奶

我愛健康白開水

我愛健康白開水

一年^中班

姓名: 方金鈞

已錄下錄在學校一天當中喝水的時機:

起	早	第	第	第	第	午	午	第	第	第
床	餐	1	2	3	4	餐	休	1	2	3
後	後	節	節	節	節	後	結	節	節	節
		下	下	下	下	東	下	下	下	
		課	課	課	課		課	課	課	
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

寫出2個喝開水的好處: (多喝水可以消暑)、(多喝水可以解渴)

將健康的飲品打勾:

☒ 白開水 ☐ 可樂 ☒ 檸檬水

☐ 珍珠奶茶 ☒ 牛奶

我愛健康白開水

我愛健康白開水

一年^中班

姓名: 謝品辰

已錄下錄在學校一天當中喝水的時機:

起	早	第	第	第	第	午	午	第	第	第
床	餐	1	2	3	4	餐	休	1	2	3
後	後	節	節	節	節	後	結	節	節	節
		下	下	下	下	東	下	下	下	
		課	課	課	課		課	課	課	
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

寫出2個喝開水的好處: (多喝水可以消暑)、(多喝水可以解渴)

將健康的飲品打勾:

☒ 白開水 ☐ 可樂 ☒ 檸檬水

☐ 珍珠奶茶 ☒ 牛奶

我愛健康白開水

我愛健康白開水

一年^中班

姓名: 唐金雅

已錄下錄在學校一天當中喝水的時機:

起	早	第	第	第	第	午	午	第	第	第
床	餐	1	2	3	4	餐	休	1	2	3
後	後	節	節	節	節	後	結	節	節	節
		下	下	下	下	東	下	下	下	
		課	課	課	課		課	課	課	
☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

寫出2個喝開水的好處: (多喝水可以消暑)、(多喝水可以解渴)

將健康的飲品打勾:

☒ 白開水 ☐ 可樂 ☒ 檸檬水

☐ 珍珠奶茶 ☒ 牛奶

我愛健康白開水