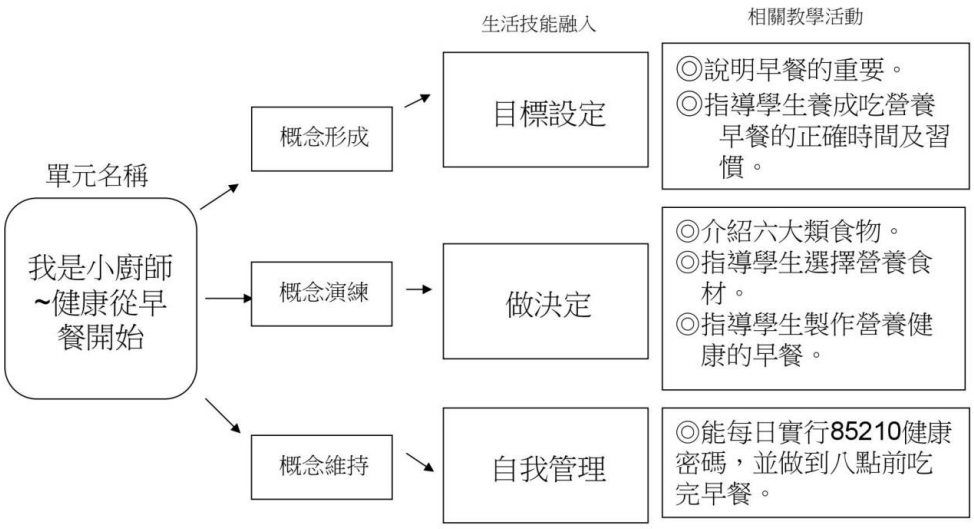
新北市瑞芳區吉慶國民小學健康教育課程「生活技能導向」教學活動設計

教學主題	我是小廚師~健康從早餐開始		
設計人	陳月絲、劉淑賢		
實施時間	108 年 5 月		
教學對象	一年級	參與人數	29 人
教學節數	4 節課		
健促生活技能指標	做決定 、目標設定 、自我健康管理		
課程設計架構			
教學目標			
學習目標	1. 能瞭解早餐的重要。 2. 能選擇營養的食材當早餐。 3. 能瞭解 85210 健康密碼內"8"所隱藏早餐飲食的重要性，並達到自我管理與監督。		

教學目標	融入 Life Skill	教學策略
檢視自己的早餐飲食行為	自我察覺	檢視自己的早餐飲食內容及飲食行為
透過活動了解早餐的飲食問題及的正確選擇行為	做決定	決定早餐飲食的正確選擇行為
設定早餐飲食行為改善目標	目標設定	訂定個人早餐飲食行為改善具體目標
透過具體的行動記錄來增進個人的行動力	自我健康管理/監督的技巧	透過課後具體的行動紀錄來增進個人的行動力

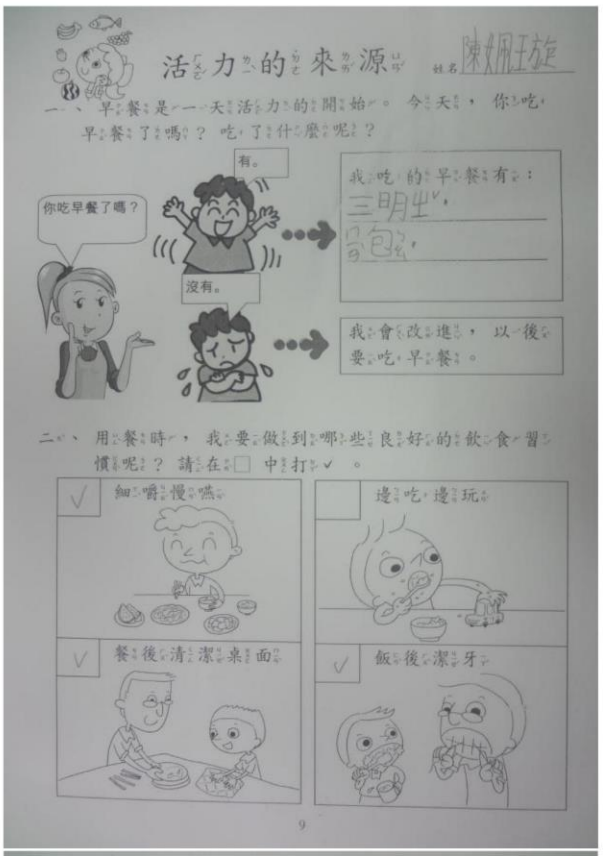
教學活動設　　計	先備經驗教學： 活動一〔走訪爸爸的菜園〕帶孩子親自到菜園觀察蔬菜生長的情形。 活動二〔我們一起來種菜〕指導孩子在教室門口經營小小菜園。 活動三〔認識六大食物村〕引導兒童認識六大類基本食物。
	健促生活技能指標融入教學 活動一〔活力的來源〕融入Life Skill 自我察覺 1.詢問學童有沒有吃早餐？吃什麼樣的早餐？ 2.請學童發表自己平日吃早餐的情形，並說出自己早餐的來源。 3.比較喜歡媽媽準備的早餐或是自己買的早餐？並從中了解學童的飲食習慣。 4.解決問題：上課快遲到沒時間吃早餐，精神很差，怎麼辦？ #早半小時起床就可以吃或到校吃 5.哪些是良好的飲食習慣？ 活動二〔營養超市〕六大類食物簡單分類 1.利用學習單中十五項食物，指導孩子做小組討論與上台分享結果。 活動三〔天才小廚師〕融入Life Skill 做決定 1.利用學習單中十二項食物，讓孩子運判斷力選出適合的健康食物，並發揮創意想出其他食物。 2.利用學習單的問題，提醒孩子健康飲食應注意的原則。 活動四〔小菜園採收了〕〔去市場買菜〕 1.讓孩子採收教室門口自己種植的蔬菜準備做三明治。 2.帶孩子到市場親自採買食材準備做三明治。 活動五〔自製營養三明治〕 1.食材的介紹及練習簡單的六大類食物分類。 2.親手做營養三明治。 活動五〔我是小廚師~健康從早餐開始〕 1.透過學習單，將自己做的營養三明治，做六大類食物分類。檢視自己選擇的食材是否符合健康原則。 2.透過學習單中問題大考驗，讓孩子親自向顧客說明薯條、熱狗和奶茶皆是不理想的早餐。並能成功的向三位顧客推薦自己的營養三明治。 活動六〔自我健康管理〕 融入Life Skill 目標設定 1.設定早餐飲食行為改善目標 因難點考量：因孩子無法要求家長早餐內容，所以只能鼓勵孩子不要以熱狗、薯條、奶茶當早餐，故讓孩子初步先設定以八點前吃完早餐為目標。 2.確實執行並填寫紀錄卡。 3.融入學校推動的[快樂長高變聰明]魔法集點卡，持續自我管理以養成良好早餐習慣。

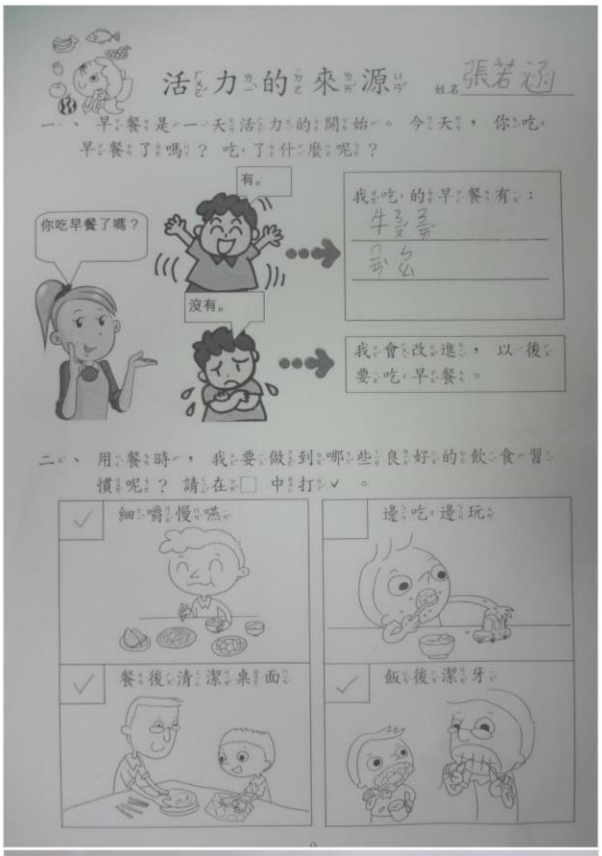
教學成果	帶領孩子從觀察菜園、自己種菜、採收到自製三明治的過程中，孩子學到珍惜食物。藉由六大類食物的分類教學，孩子懂得食物營養並非單一，當具備了六大類食物分類的基本能力後，更能主動去分析每餐的飲食是否營養均衡，進而能運用思考能力為自己的健康飲食做決定並讓自己更健康。結合健康密碼85210，孩子瞭解到八點吃前吃完早餐有其要性，並能做到讓自己天天吃營養均衡的健康早餐。
教學省思	1. 孩子自己種菜，非常開心，有機的土壤裡的小蟲更是孩子每日關心的對象。 2. 自己澆水，照顧菜苗，才體到原來農夫種菜如此辛苦。 3. 教完六大類食物後子開始會去分析自己的早餐，並修正自己的飲食選擇。 （忠）若涵：我都會在八點前在家吃完早餐才到校。阿嬤會煮稀飯、煎包蛋。 （忠）介勻：我不歡早餐時吃蔬菜、水果，所只吃吐司加蛋，以後會試著吃一片生菜或小黃瓜，外加一小片蘋果。 （忠）尚治：我早餐吃熱狗、薯條、雞塊，好像都不太營養。 （孝）宏銨：阿嬤煎鮭魚、蛋、肉片給我當早餐，我不喜歡吃吐司，原來我雖然吃得很飽，但是只吃了一大類的食物。(隔天宏銨的早多了一片吐司、一片生菜和一些葡萄。) （孝）芊蓉：早餐只愛吃早餐店的巧克力三明治，上課時請她以後可試買其他三明治，表情有些為難。(隔天她買了鮪魚三明治。) （孝）奕瑋：早餐常會喝奶茶和蛋餅，上課時他上台分享健康飲食的選擇時，告訴同學自己再也不在早餐時喝奶茶。 4. 當孩子針對"想喝奶茶但奶茶不健康，怎麼辦？"的問題時，表現的有些為難，因為完全不喝是不太可能，天真的孩子又不會說謊，所以列出可行方法是”早餐不喝”” 一星期喝一次”” 自己用紅茶和鮮奶做奶茶”。 5. 自己種菜確實份量不多，二班的孩子每人只分到一片菜葉，但孩子超開心。 6. 雖然常常和家人逛市場，但和同學一起去可是超新鮮的事。感謝鄭老師願意讓孩子親手撫摸菜攤上的蔬果。 7. 孩子自己挑選菜並付費，很有成就感，做三明治時還一直說”我買的菜好不好吃？”” 這根小黃瓜是我選的”” 我選的蕃茄超甜的”” 我買的奇異果一點都不酸”。 8. 孩子運用自己判斷力去選擇食材，做出有臉譜的創意三明治，還有的孩子用心的做給家人吃。 9. 孩子勸同學不要吃炸薯條、熱狗，改吃自己做的營養三明治時，都很認真的勸說，且把六大類食的營養都說得很詳盡，是個很棒的小廚師。 10. 在孩子飲食自我管理的學習單上，可以看到孩子在早餐的選擇上不但變得較多元，更能運用做決定的技巧，讓自己的選擇更健康。不但改進了生活習慣，也做好了自我監督的步驟。 11. 感謝家長在這個活動中的全力配合，讓孩子能選擇更健康的早餐內容。也期許這個活動能帶給家長及孩子些微影響，讓他們能對自己的每份餐點，多些判斷與決定。 

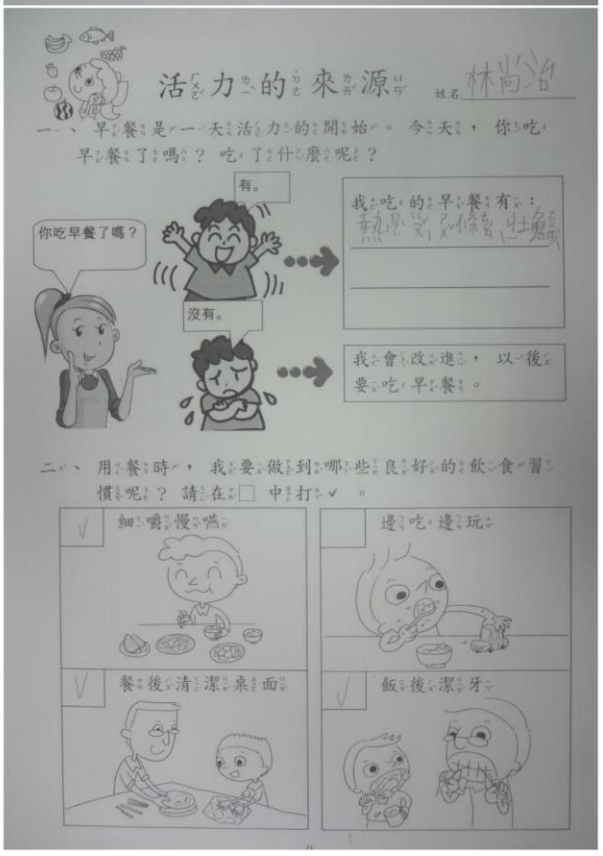
活動照片		
		
	親自到菜園觀察蔬菜生長的情形。	孩子細心照顧小菜苗，細心澆水。
		
	仔細記錄早餐吃了什麼。	看得出孩子們對於早餐記錄的用心。
		
	引導兒童認識六大類基本食物。	聆聽同學對於早餐正確飲食的發表。

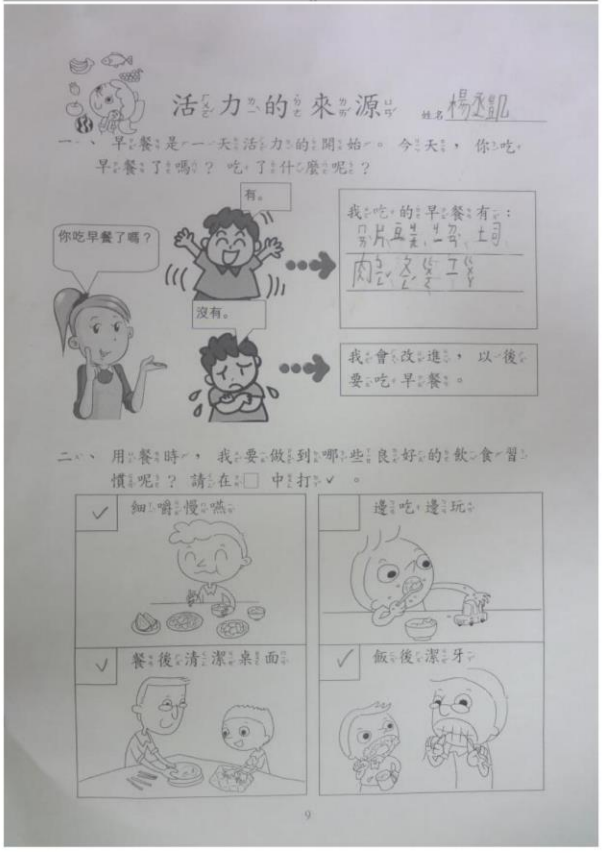
活動照片		
		
	仔細想想怎麼分比較好。	我們都是食物分類高手。
		
	小組間互相討論如何將食物分類。	小組間互相討論如何將食物分類。
		
	推選組員負責上台分享討論結果。	我現在改吃營養的三明治。

活動照片		
		
	孩子親自採收蔬菜。	孩子到市場親自挑選食材。
		
	孩子們親自購買。	動手做出營養美味又具創意的三明治。
		
	上台展示自己的成品並做介紹。	跟同學推薦自己的營養三明治。


活力的來源
姓名 陳姵玨旋
一、早餐是一天活力的開始。今天，你吃早餐了嗎？吃了什麼呢？
有。
沒有。
你吃早餐了嗎？
我吃的早餐有：
三明治，
包，
我會改進，以後要吃早餐。
二、用餐時，我要做到哪些良好的飲食習慣呢？請在□中打✓。
細嚼慢嚥
邊吃邊玩
餐後清潔桌面
飯後潔牙


活力的來源
姓名 張若羽
一、早餐是一天活力的開始。今天，你吃早餐了嗎？吃了什麼呢？
有。
沒有。
你吃早餐了嗎？
我吃的早餐有：
牛
包
我會改進，以後要吃早餐。
二、用餐時，我要做到哪些良好的飲食習慣呢？請在□中打✓。
細嚼慢嚥
邊吃邊玩
餐後清潔桌面
飯後潔牙


活力的來源
姓名 林尚治
一、早餐是一天活力的開始。今天，你吃早餐了嗎？吃了什麼呢？
有。
沒有。
你吃早餐了嗎？
我吃的早餐有：
我會改進，以後要吃早餐。
二、用餐時，我要做到哪些良好的飲食習慣呢？請在□中打✓。
細嚼慢嚥
邊吃邊玩
餐後清潔桌面
飯後潔牙


活力的來源
姓名 楊丞凱
一、早餐是一天活力的開始。今天，你吃早餐了嗎？吃了什麼呢？
有。
沒有。
你吃早餐了嗎？
我吃的早餐有：
我會改進，以後要吃早餐。
二、用餐時，我要做到哪些良好的飲食習慣呢？請在□中打✓。
細嚼慢嚥
邊吃邊玩
餐後清潔桌面
飯後潔牙

天才小廚師　姓名：張若涵

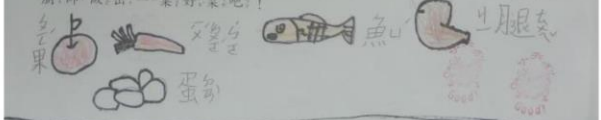
小廚師來到超級市場挑選食物，準備做一桌好菜來招待客人，以下是超級市場今天供應的食物，請你幫小廚師來想一想。



※為了大家的健康，小廚師應該要注意哪些事項呢？請打∨。

1.☑食物熱量不要太高。
2.☑要挑選新鮮的食物。
3.☑食物要多樣化。
4.☐只要客人喜歡，不必在乎太油或太鹹。

※請你從上面的食物，挑選出符合健康原則的，讓小廚師做出一桌好菜吧！



天才小廚師　姓名：高婕妤

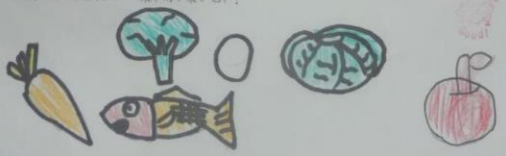
小廚師來到超級市場挑選食物，準備做一桌好菜來招待客人，以下是超級市場今天供應的食物，請你幫小廚師來想一想。



※為了大家的健康，小廚師應該要注意哪些事項呢？請打∨。

1.☑食物熱量不要太高。
2.☑要挑選新鮮的食物。
3.☑食物要多樣化。
4.☐只要客人喜歡，不必在乎太油或太鹹。

※請你從上面的食物，挑選出符合健康原則的，讓小廚師做出一桌好菜吧！



天才小廚師　姓名：[illegible]

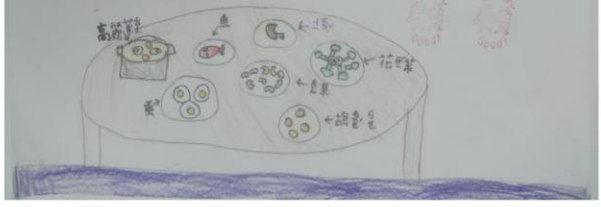
小廚師來到超級市場挑選食物，準備做一桌好菜來招待客人，以下是超級市場今天供應的食物，請你幫小廚師來想一想。



※為了大家的健康，小廚師應該要注意哪些事項呢？請打∨。

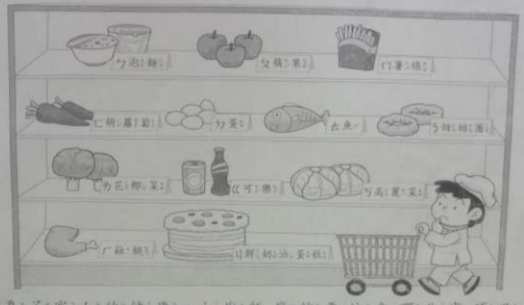
1.☑食物熱量不要太高。
2.☑要挑選新鮮的食物。
3.☑食物要多樣化。
4.☐只要客人喜歡，不必在乎太油或太鹹。

※請你從上面的食物，挑選出符合健康原則的，讓小廚師做出一桌好菜吧！



天才小廚師　姓名：林奕辰

小廚師來到超級市場挑選食物，準備做一份營養的早餐來招待客人，以下是超級市場今天供應的食物，請你幫小廚師來想一想。



※為了客人的健康，小廚師應該要注意哪些事項呢？請打∨。

1.☑食物熱量不要太高。
2.☑要挑選新鮮的食物。
3.☑食物要多樣化。
4.☐只要客人喜歡，不必在乎太油或太鹹。

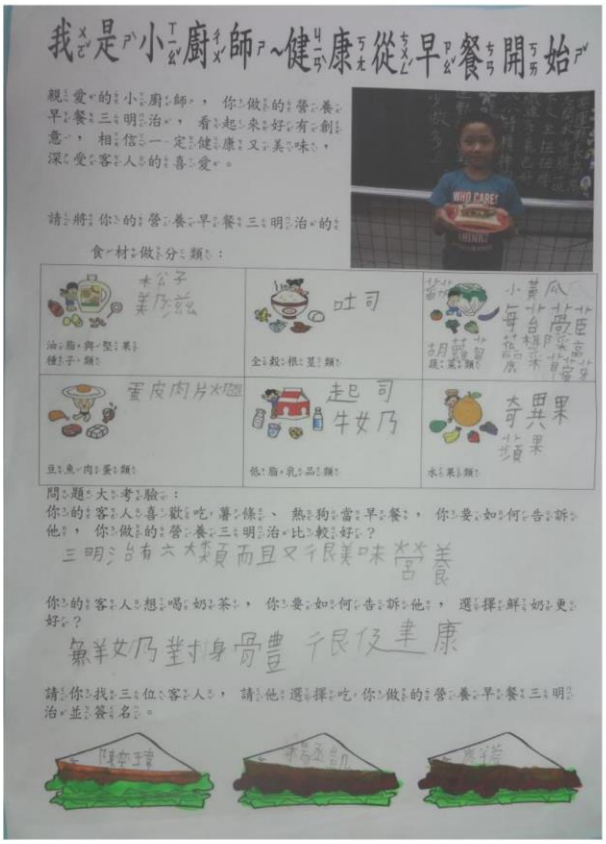
※如果你是小廚師，請你從上面的食物，挑選出符合健康原則的，並加上自己想採買的食材，準備做出一份營養的早餐吧！



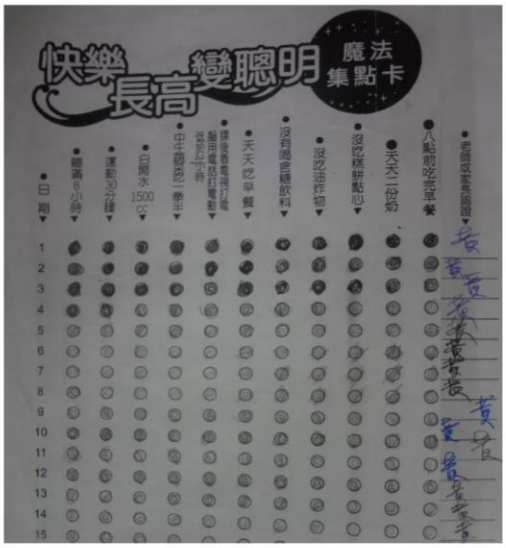

營養超市
營養超市進貨咯！工作人員忙著把食物分類。小幫手們，請你依照食物六大類，幫工作人員把食物放到正確的位置。（把號碼填入正確的分類）
1 香蕉
2 雞蛋
3 豆腐
4 腰果
5 牛奶
6 玉米
7 豬肉片
8 青椒
9 沙拉油
10 白米
11 葡萄
12 馬鈴薯
13 虱目魚
14 紅豆
15 優酪乳
低脂乳品類 5、15、
油脂與堅果種子類 4、9、
蔬菜類 8、
水果類 1、11、
全穀根莖類 6、10、12、
豆魚肉蛋類 2、3、7、13、14、

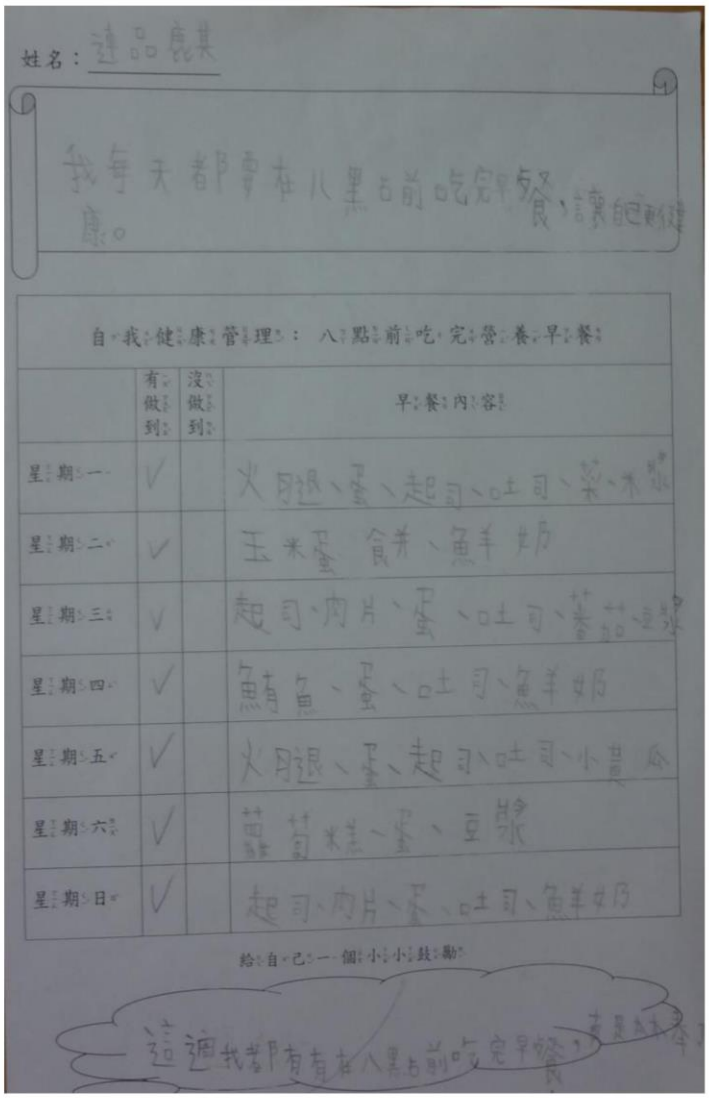

營養超市
營養超市進貨咯！工作人員忙著把食物分類。小幫手們，請你依照食物六大類，幫工作人員把食物放到正確的位置。（把號碼填入正確的分類）
1 香蕉
2 雞蛋
3 豆腐
4 腰果
5 牛奶
6 玉米
7 豬肉片
8 青椒
9 沙拉油
10 白米
11 葡萄
12 馬鈴薯
13 虱目魚
14 紅豆
15 優酪乳
低脂乳品類 5、15、
油脂與堅果種子類 4、9、
蔬菜類 8、
水果類 1、11、
全穀根莖類 6、10、12
豆魚肉蛋類 2、3、7、13、14、


我是小廚師~健康從早餐開始
親愛的小廚師，你做的營養早餐三明治，看起來好有創意，相信一定健康又美味，深受客人的喜愛。
請將你的營養早餐三明治的食材做分類：
松子美乃滋
油脂與堅果種子類
吐司
全穀根莖類
海苔小黃瓜
蔬菜類
肉片火腿
豆魚肉蛋類
起司牛奶
低脂乳品類
蘋果奇異果
水果類
問題大考驗：
你的客人喜歡吃薯條、熱狗當早餐，你要如何告訴他，你做的營養三明治比較好？
因為三明治美味又很健康
你的客人想喝奶茶，你要如何告訴他，選擇鮮奶更好？
鮮奶乃對身骨豐很好又很健康
請你找三位客人，請他選擇吃你做的營養早餐三明治並簽名。


我是小廚師~健康從早餐開始
親愛的小廚師，你做的營養早餐三明治，看起來好有創意，相信一定健康又美味，深受客人的喜愛。
請將你的營養早餐三明治的食材做分類：
松子美乃滋
油脂與堅果種子類
吐司
全穀根莖類
小黃瓜
蔬菜類
蛋皮肉片火腿
豆魚肉蛋類
起司牛奶乃
低脂乳品類
奇異果
水果類
問題大考驗：
你的客人喜歡吃薯條、熱狗當早餐，你要如何告訴他，你做的營養三明治比較好？
三明治有六大類而且又很美味營養
你的客人想喝奶茶，你要如何告訴他，選擇鮮奶更好？
鮮奶乃對身骨豐很健康
請你找三位客人，請他選擇吃你做的營養早餐三明治並簽名。









我們學會了自己做決定並做好健康管理~過健康的生活

活動參與者：一年忠班、一年孝班　　教學紀錄者：陳月絲、劉淑賢