

第五單元 飲食智慧王

均衡飲食有一套，健康生活沒煩惱

教學活動成果

【第一節】認識健康體位BMI值

1. 學生在開學後不久都會測量身高體重，並收到護理師所發的體位判斷表。但是這個數字冷冰冰的，其實多數學生並無感覺，過重的依然過重。這次，讓學生自己用計算機算出自己的BMI值，並自己去對照，學生顯現出一種「為何別人是正常體位，而我卻過重」的神情。帶著這樣的心情，學生對自己目前的體位狀況更加有感覺。
2. 透過印度演員阿米爾罕的減重過程花絮及照片，學生清楚的看到同一個人在不同體重下呈現的外貌差距。原來，在正常的體位下，不僅身體健康，還大大影響一個人外觀的樣貌。藉由學生熟悉的演員當作教材，讓學生印象更加深刻，更佩服演員為拍攝電影而努力改變身材的敬業精神。
3. 第一節透過電影明星的真實減重教材與學生個人計算BMI值的方式，讓學生自我覺察自己的體位狀況，並透過後續三節課持續引導孩子認識並了解自己三餐的飲食狀況來改善自己的體位，邁向健康人生旅程！



圖一 教師介紹本課程重點與流程



圖二 教師說明計算BMI值的方式



圖三 學童以計算機輔助計算自己的BMI值



圖四 說明四年級學童BMI值對應體位狀況

【第二節】六大類食物的分類、認識營養素

1. 本節課教師以小組為單位，給予每一小組一包食物圖卡(26張)、一張瓦楞板，教師先介紹每一張圖卡的食物名稱，各組必須利用教師所指定的時間，將各組的26張食物圖卡完成分類。
2. 各組在時間內完成食物圖片分類後，教師邀請各組上台分享自己的分類結果，並請其他組協助檢視自己組內的分類狀況，是否與臺上分享的組別一樣，若有不同之處即立即提出作討論，教師補充說明。
3. 本節課結束後，教師請學童利用連假時間，記錄自己的三餐飲食狀況，並分析自己各餐中缺乏攝取的食物類別，教師於下一次上課請學童分享飲食紀錄結果。



圖一 教師介紹扇形均衡飲食圖



圖二 學童將26張食物圖片做分類



圖三 學童將26張食物圖片做分類



圖四 教師介紹六大類食物主要提供的營養素

【第三節】不要成為大「腹」翁

1. 本節課教師將進行課程統整，綜合前二節課所教授的內容，本節將進行各組不要成為大「腹」翁的動態課程，透過擲骰子的遊戲方式，回答問題或完成簡易的運動任務，各組需在四開的圖畫紙中畫出一百公斤的體位狀況，並透過遊戲過程中答對題目或完成簡易的運動，來使自己瘦身，最終將檢視各組的遊戲成果。
2. 學童在遊戲過程中，不僅需將前二節所學加以分析應用，更可利用動態的活動，使大「腹」翁活動更加活潑有趣。
3. 最終於課程結束後，教師搭配平板的方式，請學童用平板掃描 Slido 回饋表作線上的問卷填

寫，在每一位學童進行回饋時，教師可以同步於螢幕上呈現班上學童的分享狀況，利用即時性的回饋，總結三節課程，教師亦於課堂最後提醒學童在學習了這三節課後，應該學以致用，往後的日子要更加注重健康飲食的狀況。



圖一 教師分享學童飲食紀錄表學習單



圖二 教師複習六大類食物所提供的主要營養素



圖三 學童進行 不要成為大「腹」翁的遊戲



圖四 學童以平板進行線上課程回饋