

臺北市文山區萬芳國小 十二年國教校訂課程-戶外教育體驗素養導向教學單元案例

一、主題名稱：天天五蔬果，健康跟我

二、設計人員：賈君儀

三、設計理念：

根據衛福部 107 年 5 月公布的資料中可知，國人近 9 成蔬果攝取不足，國小教師站在教育的最前端，近身觀察到學童在校食用營養午餐的飲食習慣，也反映了此一現象；因此，如何將國民健康署建議大家養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，落實在國小學童的每日餐飲中，是這份課程設計的發想。

為了拉近學童間對飲食感受的共鳴，課程從師生共讀《我絕對不吃番茄》繪本著手，讓孩子暫時放下對既定蔬果的偏見，從顏色豐富的原態蔬菜及水果中，聯想出令人愉悅的畫面，進而放下心防，讓自己有機會品嚐先前不願意放進口中的食物，進而理解每種食物都有它的營養價值，絕不可偏食，也從書中領略到：當遇到自己不喜歡的事物時，可以試著改變想法和心情去面對問題。

國小學童常有便秘的問題，其中一個主要原因就是蔬果攝取量大多偏低。為了讓學童正視此一問題，教師透過《愛吃青菜的鱷魚》和《愛吃水果的牛》二本敘事簡單、活潑的繪本，強化吃蔬果和不吃蔬果對身體的影響，讓正在發育生長的學童提早為自己的健康把關。

學童假日有跟長輩到市場或賣場採購的經驗，但大多是走馬看花，為了讓孩子直接面對新鮮又豐富的蔬果原貌，了解各色蔬果對人體的重要性，課程特地安排學童走訪鄰近學校的生鮮超市，將每日不經意放入口中的食物，成為當日學習的主角，再從設計的學習單中，將蔬果顏色加以分類，進一步加深對蔬果的印象。

緊接著安排另一個戶外教育活動，是讓孩子實地看到蔬果的生長環境。在都市化極高的臺北市要能找到距離近又能參訪的菜園，並不容易，幸好臺大農學院有一個規畫良好，又具備完整教學的菜園，裡面的導覽人員更是專業。

期望這樣的課程設計，讓孩子從此在三餐飲食中落實「天天五蔬果」，達到「健康跟著我」。

四、教學活動

領域/科目	部定課程/生活領域(2 節) 彈性學習/校訂課程/戶外教育體驗(7 節)	設計者	賈君儀
實施年級	一年級上學期	總節數	9 節
單元名稱	天天五蔬果，健康跟我		
設計依據			
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	
	領綱	生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並	

		能同理與尊重他人想法。 生活-E-A3樂於學習：對生活事物充滿好奇與喜 好探究之心，體會與感受學習的樂趣， 並能主動發現問題及解決問題，持續 學習。	
學習重點	學習表現	1-I-1探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 1-I-4珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。	
	學習內容	C-I-1 事物特性與現象的探究 D-I-3 聆聽與回應的表現 D-I-4 共同工作並相互協助 E-I-1 生活習慣的養成	
議題融入	學習主題	戶外教育：有意義的學習、健康身心	
	實質內涵	戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境。 戶E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
與其他領域/科目的連結	語文領域—國語文 5-I-3 讀懂與學習階段相符的文本。 5-I-4 瞭解文本中的重要訊息與觀點。		
教材來源	自編		
教學設備/資源	單槍、電腦、《我絕對不吃番茄》、《愛吃青菜的鱷魚》、《愛吃水果的牛》、衛生福利部、學習單(詳如附件)		
學習目標			
<p>認知</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道「天天五蔬果」的意涵。 能說出各種常見的蔬果名稱。 知道攝取足量蔬菜水果對身體的好處。 了解飲食對個人健康與生長發育的影響。 <p>情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解遇到困難時，不要逃避，要學習轉換心情和改變想法的方式去面對問題 從生活中體會到，觀察與探究將會讓各種事物變得更有意義。。 <p>技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 能根據物體的特質進行分類。 學習將蔬菜水果融入一天的飲食中，以達天天五蔬果目標。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>【活動一】：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將學生分成3-4人一組，請他們分享自己最喜歡的食物？ 教師再請小組分享他們最討厭的食物？ 班級共讀《我絕對不吃番茄》繪本。 <p>教師提問：</p> <p>(1)故事中，蘿拉有什麼令人頭痛的問題？</p>		2 節	統整歸納： 每種食物都有它的營養價值，不可偏食，遇到自己不喜歡的事

<p>(2)查理是怎麼想法子哄蘿拉吃東西的？</p> <p>(3)最後，絕對絕對不吃番茄的蘿拉有改變嗎，怎麼改變？</p> <p>(4)你最喜歡故事中哪一種食物的聯想：是變成「橘樹枝」的胡蘿蔔、化為「綠雨滴」的豌豆、變身「軟綿綿白雲」的馬鈴薯泥、海底超市賣的「海洋零食」——炸魚塊，還是蘿拉說的「噴水月亮」——番茄呢？為什麼？</p> <p>(5)當你遇到不喜歡的食物時，家中的大人是用什麼法子讓你吃下它？</p> <p>(6)每一小組想出一個繪本沒有提到的食物，你們會將它聯想到什麼呢？為什麼？</p> <p>(7)小組上臺分享。</p> <p>4. 教師講評。</p>		<p>物時，可以試著改變想法和心情去面對問題。</p>
<p>【活動二】：吃蔬果健康好</p> <p>1. 聽教師說故事——《愛吃青菜的鱷魚》繪本。</p> <p>內容：</p> <p>種蔬菜的農夫在河邊檢到了一隻小鱷魚，於是每天餵他吃各種蔬菜，像是青江菜、包心菜等等，吃得小鱷魚又大又強壯。有一天小鎮來了一個醫生，檢查出全鎮的人肚子裡都有咕嚕咕嚕的怪聲，了解到是因為大家都不吃蔬菜，導致胃腸及便秘的問題，因此肚子裡有很多細菌，以致於發出咕嚕咕嚕的聲音；但是又發現小鱷魚的肚子裡很乾淨、很健康，只有他一個人沒有咕嚕咕嚕的怪聲。為此，大家了解到吃蔬菜好處那麼多，於是一起響應多吃蔬菜，終至每個人的身體都很健康強壯，小鱷魚就更開心了。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)小鱷魚為什麼愛吃青菜？牠吃過哪些青菜？</p> <p>(2)小鱷魚健康檢查的結果如何？</p> <p>(3)不吃青菜的人身體會怎麼樣？</p> <p>3. 教師播放《愛吃水果的牛》繪本動畫。</p> <p>4. 教師提問：</p> <p>(1)你們知道村民他們發生了什麼事嗎？</p> <p>(2)那為什麼小牛不會生病呢？</p> <p>5. 教師總結：每一種蔬果都有它美麗的顏色和營養，這些對我們的身體都很重要。</p>	<p>1 節</p>	<p>統整歸納： 鼓勵學生不偏食，每日要吃到足量蔬果，並以吃新鮮蔬果為目標。</p>
<p>【活動三】：彩虹蔬果大集合</p> <p>● 事前規劃</p> <p>1. 教師事先聯絡學校附近的生鮮超市，詢問帶學生參觀事宜。</p> <p>2. 發下戶外教育通知單，告知家長當天活動目的、內容，並邀請家長支援活動。</p> <p>3. 將學生分組，列印各組學生和家長名冊。</p> <p>4. 設計學習單。</p> <p>5. 交代學生收集生鮮賣場的廣告單，為接下來的課程預先做準備。</p>	<p>1 節</p>	<p>統整歸納： 經由實地走訪，直接面對蔬果的原貌，了解各色蔬果對人體的重要性，並在團及活動</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● 戶外教育：拜訪生鮮超市 <p>活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行前教育 <ul style="list-style-type: none"> 說明活動任務，提醒學生仔細聆聽解說，輕聲說話，尊重店內其他顧客，並且不任意碰觸或拿取店內物品。 2. 教師介紹店內常見蔬果，簡要說明其營養價值。 3. 介紹結束後，家長分別帶各組學生找一找，有哪些綠色的蔬果？有哪些黑、紅色的蔬果？橘色、紫色、白色的蔬果？還有沒有其他顏色的蔬果？ 		<p>中培養個人的參與度。</p>
<p>【活動四】：吃盡各種顏色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組分享參觀心得，教師回饋。 2. 完成指定的學習單。 <p>學習單內容：</p> <p>學生根據學習單說明，將生鮮賣場的廣告單上的蔬果一一剪下，進行顏色分類。</p>	<p>1 節</p>	<p>統整歸納： 從課計的學習單中，將蔬果顏色加以分類，進一步加深對蔬果的印象。</p>
<p>【活動五】：拜訪台大蔬果生態體驗園</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 事前規劃 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師聯絡台大蔬果園，安排參訪時間。 2. 發下校外參觀通知單，告知家長當天活動目的、內容，並邀請家長支援活動。 3. 將學生分組，列印各組學生和家長名冊。 4. 設計學習單。 <ul style="list-style-type: none"> ● 戶外教育：台大蔬果生態體驗園 <p>活動流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行前教育 <ul style="list-style-type: none"> 說明活動任務，提醒學生仔細聆聽解說，輕聲說話，尊重園內的生態，不任意採摘或破壞。 2. 參訪園區，導覽解說。 	<p>3 節</p>	<p>讓孩子實地看到蔬果的生長環境和原貌，以及在活動中，再次加強「天天五蔬果」的概念。從活中，學生體會到觀察與探究將會讓生活中的各種事物變得更有意義。</p>
<p>【活動六】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師回溯課程，統整學生的學習經驗。 2. 宣示活動： <ul style="list-style-type: none"> 每組學生在學習單上以簡單、有趣的方式，書寫未來保證會養成健康的養食習慣。 3. 小組上臺演示。 4. 老師講評。 	<p>1 節</p>	<p>統整歸納： 透過彼此的討論，了解「水果與蔬菜」的奧妙，體認「水果與蔬菜」對健康相的重要。</p>
<p>學習評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 <ul style="list-style-type: none"> (1)能提取故事中的訊息，從中推演相關的知識。 		

(2)聆聽他人意見，表達自我觀點，並能歸納整理小組成員的意見與重點。

2. 實作評量

(1)透過實地走訪，了解各式蔬果的原貌，並能說出蔬果名稱。

(2)透過蔬果顏色分類，發展主動觀察、探究事物的能力。

3. 高層次紙筆評量

(1)在學習單上學習將蔬果顏色分類，展現自己對蔬果的認識。

(2)從書寫中，表達蔬果對健康的重要，宣示個人能為自己的健康把關。

參考資料：

1. 圖書資料

- 蘿倫·柴爾德(2007/07)。我絕對不吃番茄 上誼出版
湯姆牛(2016/01/01)。愛吃青菜的鱷魚 信誼基金
湯姆牛(2016/01/01)。愛吃水果的牛 信誼基金

2. 網路資料：

- 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-41108-1.html>
台大蔬果園 <http://epaper.ntu.edu.tw/view.php?id=4063>

附錄：學習單

附錄一、

彩色蔬果分分看

將廣告單上的蔬果圖案剪下來，再按照顏色分類貼在表格內；若你還想到其他的蔬果，可以用筆寫在表格內。

顏色	蔬果
紅色	
橘色	
黃色	
綠色	
紫色	
白色	
黑色	

附錄二：

我 宣 示



「我愛蔬果」宣示

同學，從今天開始

宣示人：

年 月 日



你今天5蔬果了嗎？

3份蔬菜

認識蔬菜份量

各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，「一份」是多少，也不盡相同。但為方便換算，蔬菜一份大約是一碟100克(可食的部分)的各種生鮮蔬菜，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天3份蔬菜，就大約要吃到1.5碗各式煮熟的蔬菜。

 白蘿蔔	 胡蘿蔔	 青江菜	 洋蔥	 莧菜	 青椒
 空心菜	 玉米筍	 蕃茄	 絲瓜	 海帶	 金針菇
 大白菜	 小白菜	 高麗菜	 青花菜	 香菇	 芹菜

(部份照片提供：財團法人董氏基金會)

