

健康元氣彈 - 我會選擇均衡飲食



宋姿萱 新竹市東區竹蓮國民小學

張筱喬 新竹市東區東園國民小學

張瀛之 國立清華大學
附設實驗國民小學

賴思婷 新竹市東區關東國民小學

身心障礙類

教材組

適用對象 國小集中式特教班
教育階段類別

作品用途

- 一、結合自身經驗與社區環境，在日常生活中實踐。
- 二、了解身體所需的營養並能進行判斷選擇，提升自我決策能力。
- 三、結合運動與飲食，以穩定情緒提升專注力。
- 四、運用正確的語句以達到良好溝通的目的。

設計動機 透過「健康的三餐」為主軸，依據十二年國教的核心素養來培養學生具有解決問題的能力，於不同學習領域中教導特殊教育學生認識並選擇合乎健康原則的早餐選項及食材；藉由這樣的教材設計，協助學生們能在日常生活中實踐適宜適切的良好飲食習慣。

內容概述 十二年課綱中所強調的素養導向：自主行動中思考與解決問題也是本課程所著重的概念。培養學生找出合宜的食材，給予彩虹菜單進行挑選、配對與檢核，以落實健康飲食的好習慣。

包括製作過程

結合日常生活情境，提升在不同環境中與人溝通互動的能力，透過自編國語文教材來教導學生認識菜單上的選項，引導他們能進行有益自身健康的選購，做到自我管理。

社會領域結合日常生活經驗，帶學生認識許多可以買到三餐的場所，提供他們更多元的店家和品項選擇；另外，也培養學生用餐的基本禮儀，並建立學生環保愛地球的觀念。

健康與體育領域，學生將認識目前最受現代營養學推薦的地中海飲食模式，了解各飲食原則能為人體帶來的好處，並學習分辨食物好壞，且能依照自身需求，去選擇、分配適合自己的食物，培養良好、切合自身健康需求的飲食習慣。

使用說明 及效果

教學心得感想

與生活做結合使學生對於食材的挑選更能印象深刻，檢核自身的飲食習慣，除了對自己負責外也能促進家長與學童共同學習的親子時光。

