

# 2019/2020 學年教學設計獎勵計劃

## 《食物與健康》

參選類型：教案

參選編號：P071

科目：常識/通識

組別：小學教育

實施年級：小二

## 簡介

飲食是維持人類生命的基本條件，也是人類活動、成長和生存的必要條件，但要保持身體的健康則不僅僅需要吃飽，還必須考慮飲食的合理配搭。為了保持身體的健康，我們每天需要充足的營養，而這些營養則須通過我們每天所吃的和所喝的食物來供應，不合理的飲食，會造成營養過剩或營養不足，給身體帶來不同程度的危害，影響我們健康。均衡的營養的首要條件是養成良好的飲食習慣，食物金字塔的制定就是為了幫助我們了解如何健康飲食。

現今社會科技日漸發達，經濟發展迅速，人們對於吃的要求越來越高。但在日常的飲食中，人們對於「吃」的了解仍不夠深，大多着重於食物的味道和方便性，而在營養方面則考慮不夠周詳，盲目相信一些片面的說法，如早餐不吃也沒危害，吃得好身體才健壯等，造成營養不足或營養過剩等不同的危害，甚至對身體帶來疾病，想要擁有健康的身體，健康的飲食就顯得尤其重要。

在這教學單元中，首先向同學們介紹食物的五個類別，讓學生們瞭解各類食物的功用和提供的能量，並利用分類活動、食物圖片等，使學生學會分辨食物的類別，加深學生對食物認識，然後分組匯報，讓學生分享成果，以圖片、操作、思考、發表的組合，加深學生印象和提升學生的興趣，讓學生把學習到的知識建構起來。同時通過提問、討論等，引導學生把所學知識聯繫生活經驗，懂得把各類食物對應於「食物金字塔」中不同的位置，了瞭解各類食物的建議進食分量和每天進食蔬菜和水果的分量，單元的最後，引導學生檢視自己的飲食習慣，能讓同學們意識到不良生活習慣引致的後果。把知識、技能結合，應用於日常生活，實踐健康的飲食習慣。

## 目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	1
四、教學重點.....	2
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
貳、教案.....	3
參、教學評估與反思建議.....	16
伍、相關教材.....	18
輔助教學資料.....	18
一、教學圖片.....	18
二、教材課件.....	21
附錄.....	25
課堂照片.....	25

## 教學進度表

作品名稱	食物與健康		人數	28 人	
實施年級	二年級		總實施節數	4 節	
實施日期	2019 年 9 月 23 日-9 月 28 日		每節課時	40 分鐘	
科目	常識科		科目每周節數	3 節	
授課日期 (年-月-日)	節數	課節	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2019 年 9 月 23 日	1	第一課節	1. 為甚麼我們需要進食？ 2. 分辨食物的種類。	1. 知道吃早餐的重要性，明白食物能提供能量，良好的飲食習慣與健康息息相關。 2. 以分組活動，讓學生學會分辨食物的類別。	40
2019 年 9 月 24 日	1	第二課節	1. 怎樣才是健康的飲食組合？ 2. 進食蔬果的適當分量。	1. 認識「健康飲食金字塔」，並懂得根據健康飲食金字塔，瞭解各類食物的建議進食分量。 2. 明白每天進食蔬果的適當分量。	40
2019 年 9 月 26 日	1	第三課節	1. 為甚麼均衡飲食十分重要？ 2. 怎樣在生活中實踐健康飲食？	1. 了解均衡飲食的重要，並指出飲食習慣對健康的影響。 2. 指出在日常生活中應用健康飲食金字塔的例子。	40
2019 年 9 月 30 日	1	第四課節	1. 你的飲食習慣健康嗎？ 2. 檢視自己的飲食習慣。	1. 利用分組練習，引導學生檢視自己的飲食習慣。 2. 培養學生應用所學，在日常生活中建構良好的飲食習慣。	40

## 壹、教學計劃內容簡介

### 一、教學目標

- 1.說出食物的功用，瞭解不同食物提供不同的能量。
- 2.懂得食物可分為五個類別：穀物類、蔬菜及水果類、肉魚蛋及豆類、奶品類，並懂得分辨食物的類別及列舉各類別的常見食物。
- 3.根據健康飲食金字塔選擇正確的飲食組合。
- 4.意識到良好的飲食習慣與健康息息相關。
- 5.檢視自己的飲食習慣，實踐健康的飲食習慣。

### 二、主要內容

- 1.透過教學活動，引導學生聯繫生活經驗思考問題，讓學生意識到良好的飲食習慣與健康息息相關。
- 2.透過分組活動，學生能夠瞭解不同食物提供不同的能量。
- 3.以分組活動、分組討論，使學生學會分辨食物的類別，以及各類食物的建議進食分量，應用於日常生活。
- 4.透過教學活動，學生認識「健康飲食金字塔」和「每日五蔬果」，瞭解各類食物的建議進食分量和每天進食蔬菜和水果的分量。
- 5.利用分組練習，引導學生檢視自己的飲食習慣，意識到不良生活習慣引致的後果。
- 5.培養學生應用所學，在日常生活中建構良好的飲食習慣。

### 三、設計創意和特色

- 1.通過提問、討論和發表，引導學生把所學知識聯繫生活經驗思考問題。
- 2.通過分類活動，加強課堂趣味性，同時讓學生通過實際操作，加深學生對食物的認識。
- 3.小組分類活動加強學生團體合作意識，活動過程中，學生能觀察、思考和學習。
- 4.透過讓學生分享活動成果，培養學生的語言組織和表達能力，增強學生的自信心。
- 5.透過師生互動、小組互動，培養學生團隊合作能力。

6.培養學生利用所學知識結合日常生活進行判斷、思考和應用。

#### **四、教學重點**

- 1.學生明白食物的功用和種類，並懂得分辨食物的類別。
- 2.認識「健康飲食金字塔」對各類食物的建議進食分量。
- 3.明白飲食與健康息息相關，知道良好的飲食習慣對健康的重要性。
- 4.懂得檢視自己的飲食習慣，實踐健康的飲食習慣。


#### **五、教學難點**

- 1.清楚食物的五大類別，並能列舉各類別的常見食物。
- 2.懂得選擇有營養價值的食物。
- 3.能根據「健康飲食金字塔」選擇健康的食物，進行正確的飲食組合。
- 4.建立健康的飲食習慣，並在日常生活中實踐。

#### **六、教學用具**

簡報、圖片、食物分類教具、工作紙(詳情見教案內容)。

## 貳、教案

作品名稱		食物與健康		人數	28 人
實施年級		小二		總實施節數	4 節
實施日期		2019 年 9 月 23 日-9 月 28 日		每節課時	40 分鐘
科目		常識科		科目每周節數	3 節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
9 月 23 日	1	第一節： 1.為甚麼我們需要進食？ 2.分辨食物的種類。	《澳門常識與生活》二上	1.說出食物的功用和種類。 2.根據健康飲食金字塔選擇正確的飲食組合。 3.實踐健康的飲食習慣。	A-1-4
教學內容及活動					教學資源
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p><b>課堂引入</b> <span style="float: right;">時間：5mins</span>            教師提問：  <b>(1)同學們，你們每天都吃早餐嗎？</b>            (統計班中學生吃早餐的習慣，並請幾位學生就種吃早餐習慣分享一下自己通常吃甚麼食物。)  <b>(2)為甚麼我們需要吃早餐呢？</b>            (答案合理便可，例如：因為早餐能提供營養和能量給我們、吃了早餐上課時便有足夠的精神等。)</p> <p><b>活動一：為甚麼我們要進食？</b> <span style="float: right;">時間：10mins</span>            1.教師展示圖片，請同學們觀察圖片，並說明：<u>志明</u>每天都吃早餐，而<u>慧詩</u>不吃早餐。</p>					《澳門常識與生活》二上課本(學生自備)、教學簡報、食物卡片、分類小海報
					
教師提問： <b>(1)志明和慧詩的精神狀況怎樣？</b> (志明精神飽滿；慧詩很不舒服。)					

**(2) 慧詩為甚麼覺得不舒服呢？**

(答案合理便可，例如：因為她沒吃早餐，感到肚子很餓或頭暈。)

**(3) 請學生回憶自己有沒有不一樣的經驗，分享有吃早餐和沒吃早餐的身體狀況有沒有不同？**

(有吃早餐會感到較精神、腦筋較靈活、反應較快、體力充足等。)

總結：食物為身體提供能量和營養，幫助成長中的兒童發生長和維持健康，如果長期不吃早餐，會影響我們的健康，導致我們營養不良。

**活動二：食物可以分為哪些種類？**

時間：25mins

1. 學生分成七個小組，每組四位學，教師派發不同種類食物卡片，請學生們選出喜歡和不喜歡的食物，並與同組的同學互相分享和討論選喜歡或不喜歡個別食物的原因。



2. 請個別學生向全班分享自己喜歡哪些食物，學生解釋喜歡的原因。

教師提問：

**(1) 你喜歡甚麼食物呢？為甚麼？**

(學生自由回答。)

**(2) 那我們是不是每天只吃自己喜歡的食物就可以了？**

(教師引導回答不可以，因為食物可以提供我們生長的營養，我們應吃多種不同的食物，以幫助我們健康成長。)

3. 教師向每組派發食物五大種類的分類海報。

教師提問：

**(1) 食物可分作哪五大類別？**

(五穀類、蔬菜及水果類、肉魚及豆類、油鹽及糖類、奶品類。)

4. 學生把上面的不同食物圖片分類在這五個類別中。

5. 小組匯報分類結果，匯報時讓學生結合生活經驗補充五大類別的



更多食物。



教師提問：


(1)你認為我們可以因應自己的喜好，沒有節制地進食各種類別的食物嗎？

(學生自由回答。)

(2)哪類食物我們應該少吃？哪類應該多吃？猜猜看？

(學生自由回答，答案合理便可，例如：蔬菜及水果類，五穀類等。)

總結：食物可以分為五穀類、蔬菜及水果類、肉魚及豆類、油鹽及糖類、奶品類等五大類，不同種類食物裏有不同的營養，幫助我們成長。

作品名稱		食物與健康		人數	28人
實施年級		小二		總實施節數	4節
實施日期		2019年9月23日-9月28日		每節課時	40分鐘
科目		常識科		科目每周節數	3節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求編號
9月24日	1	第二節： 1.怎樣才是健康的飲食組合？ 2.進食蔬果的適當分量。	《澳門常識與生活》二上	1.說出食物的功用和種類。 2.根據健康飲食金字塔選擇正確的飲食組合。 3.實踐健康的飲食習慣。	A-1-4
教學內容及活動					教學資源
第二節					《澳門常識與生活》二上課本(學生自備)、教學簡報、工作紙
<p><b>活動三：怎樣才是健康的飲食組合？</b> 時間：25mins</p> <p>1.請同學觀察「健康飲食金字塔」圖示。 教師提問：</p> <p>(1)我們可以從這個食物金字塔中找到哪三種資料？ (食物的分類、各類別的食物例子、各類別食物的建議進食分量。)</p> <p>(2)「健康飲食金字塔」的哪一層最闊？哪一層最窄？ (底層最闊；頂層最窄。)</p>					
					
2.請學生觀察「健康飲食金字塔」中，並討論層數的高低、窄闊和食					

物進食的建議分量有何關係。

(越低的層數越闊，建議進食的分量越多；越高的層數越窄，建議進食的分量越少。)

3.學生根據「健康飲食金字塔」的內容，小組完成工作紙，每個小組負責「健康飲食金字塔」中一個類別食物，發表不同類別的位置、食物內容和建議食用分量。

(學生發表後，教師根據學生的發表內容進行補充說明，建議該分量的原因：

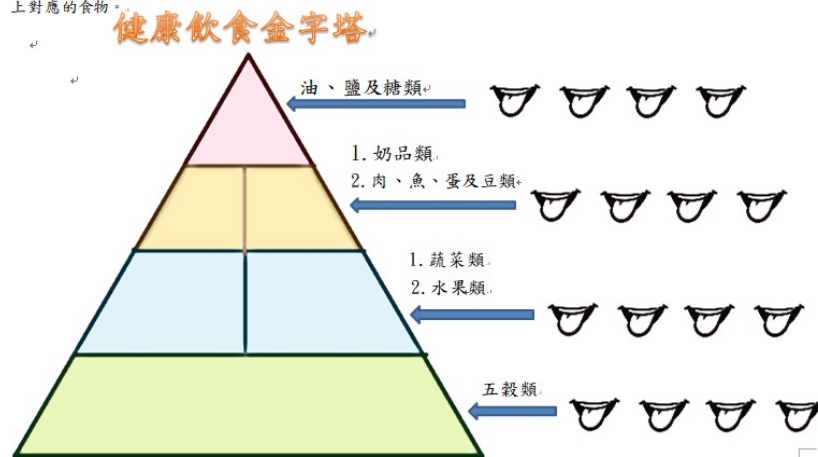
(1)油、鹽及糖類可以從一般食物獲得，吃太多會令我們肥胖，所以應該少吃。

(2)肉、魚、蛋及豆類含有豐富的蛋白質和鐵質等；奶品類含有豐富的蛋白質和鈣質等，能幫助我們健康地成長，每天要適當份量。

(3)蔬菜、水果類含有豐富的纖維素、維生素和礦物質，能增強身體的抵抗力，要多吃一些。

(4)五穀類是熱量的主要來源，提供每天所需的能量，所以是吃最多的。)

1. 以下哪種類別的食物應該多吃？哪種類別應該少吃？請在相應的嘴巴填上顏色，並在「健康飲食金字塔」中畫上對應的食物。



4.請學生觀察「健康飲食金字塔」下的飲品圖片和解說文字，明白我們每天應該喝最少 6 至 8 杯的流質飲品。

教師提問：

(1)除了每天的進食建議分量，我們還可以從「健康飲食金字塔」下面知道甚麼？

(學生自由回答，教師引導說出每天應該喝最少 6 至 8 杯的流質飲品。)

(2)這些流質飲品只包括水嗎？

(不是，還包括奶、果汁、清茶和清湯等。)

(3)我們可以喝 6 至 8 杯奶或果汁代替水，但不喝水？

(不能。)

(4)除了「奶品類」中的牛奶，「健康飲食金字塔」中，還有哪些種類的食物含有豐富水分？

(水果類和蔬菜類。)

#### 活動四：進食蔬果的適當分量。

時間：15mins

1.請學生根據「健康飲食金字塔」，說說水果類和蔬菜類食物的建議進食分量。

2.學生小組討論「每日五蔬果」的意思，互相分享自己的想法。(自由作答。)

**每日五蔬果**

水果與蔬菜是天然低脂和低熱量的食物，且含有豐富的維他命、礦物質、膳食纖維及植物化合物。有研究指出，增加蔬果攝取量能夠代替或減少進食高脂、高糖、高鹽或高熱量的食物，有助控制熱量的吸收，預防肥胖。所以每天進食足夠的蔬菜及水果可預防高血壓、糖尿病、中風、心臟病等。

世界衛生組織建議每人每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜（每份約重 80 克），以促進健康。

以下是「1份水果」和「1份蔬菜」的份量例子：



1份水果	1份蔬果
半個大型水果（西柚、楊桃）	半碗煮熟的蔬菜（菜心、西蘭花、菠菜）
1個中型水果（蘋果、雪梨、橙、柑、香蕉）	半碗煮熟的豆類（豌豆、荷蘭豆、紅腰豆）
2個小型水果（布祿、奇異果、李子、杏子）	半碗煮熟的瓜類（青瓜、茄子）
半杯粒狀水果（士多啤梨、重厘子、提子）	半碗煮熟的菇類（草菇、磨菇）
1大片塊狀水果（西瓜、哈密瓜、蜜瓜、菠蘿）	1碗未煮熟的蔬菜（沙律菜）
3/4杯無添加糖的果汁（180毫升）	

註：1碗/杯=240毫升

3.教師說明：「每日五蔬果」的意思是每人每天應該進食最少兩份水果和三份蔬菜。並簡單講解 1 份水果和 1 份蔬菜的份量，提出實行「每日五蔬果」的注意事項。

要實行「每日五蔬果」的話亦要注意以下事項：

(1). 儘量選擇新鮮的水果，罐頭水果糖份較高。

(2). 不要只喝果汁來代替水果，果汁熱量和糖份較水果高，纖維


含量較水果低。

- (3). 天然高脂的生果如榴槤、椰子等不宜多吃。
- (4). 進食多種類、不同顏色的蔬果，以攝取不同的營養素。
- (5). 避免把蔬菜煮得太久，否則蔬果的營養素便會流失或破壞。
- (6). 用太多水煮蔬菜會使營養素流失。
- (7). 如吃沙律應小心用過多含高脂肪的沙律醬，也避免在煮菜時加入太多油。

#### 4.統計與分享：

1. 請每天都會吃蔬菜和水果的學生舉手，教師統計人數，並分別請一些學生說說是否喜歡吃蔬菜水果和原因。(學生自由回答)

總結：我們可以參考「健康飲食金字塔」，每天適量的吃各類食物，除此以外，我們每天還要喝六到八杯水、奶、果汁這些流質飲品，最重要的還是要多喝水和吃充足的水果和蔬菜，這樣可以減少便秘，以保持我們的身體健康。

作品名稱	食物與健康		人數	28 人	
實施年級	小二		總實施節數	4 節	
實施日期	2019 年 9 月 23 日-9 月 28 日		每節課時	40 分鐘	
科目	常識科		科目每周節數	3 節	
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
9 月 26 日	1	第三節： 1.為甚麼均衡飲食十分重要？ 2.怎樣在生活中實踐健康飲食？	《澳門常識與生活》二上	1.說出食物的功用和種類。 2.根據健康飲食金字塔選擇正確的飲食組合。 3.實踐健康的飲食習慣。	A-1-4
教學內容及活動				教學資源	
<p style="text-align: center;">第三節</p> <p><b>活動五：為甚麼均衡飲食十分重要？</b> 時間：20mins</p> <p>1.回顧「健康飲食金字塔」內容： (1)請學生重溫「健康飲食金字塔」有哪些食物類別，以及各個類別的建議進食分量。 (「五穀類」吃最多；「蔬菜類」和「水果類」多吃些；「奶品類」和「肉、魚、蛋及豆類」吃適量；「油、鹽及糖類」吃最少。我們每天應該喝 6 至 8 杯流質飲品。)</p> <p>2.教師展示圖片，學生觀察及進行情境分析： (1)請一位學生扮演海欣，並讀出海欣的話。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 250px; margin-right: 20px;"> <p>我不愛喝開水，但每天喝大量汽水和濃縮果汁，符合喝八杯流質飲品的要求。</p> </div>  </div> <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">海欣</p> <p>教師請同學思考並分析：</p> <p>(1)海欣每天喝流質飲品的分量足夠嗎？ (足夠。但她每天喝大量汽水和濃縮果汁來達到要求。)</p> <p>(2)那你認為海欣的飲食習慣健康嗎？為甚麼？ (學生自由回答，答案合理便可。例如不健康，因為我們不能用汽水和果汁完全代替水，以免攝取過多糖，導致蛀牙和肥胖。)</p> <p>(3)你怎樣建議海欣改善這個不良的飲食習慣？ (答案合理便可，例如建議她多喝水或糖分較少的流質飲品，</p>				《澳門常識與生活》二上課本(學生自備)、教學簡報、圖片	

例如奶、清茶、新鮮果汁、清湯等。)

3.請學生觀察圖片一，然後組員互相討論並發表。



(1)偉文吃的東西屬於「健康飲食金字塔」中哪個類別？這個類別的食物適宜多吃嗎？

(學生自由回答，答案合理便可，偉文正在喝汽水和吃炸雞腿，這些食物屬於油、鹽、糖類，不能多吃。)

(2)偉文身體怎麼了？為甚麼？

(學生自由回答，答案合理便可，他感到行動不便和走路困難，因為他身體過重了。)

(3)他應該怎樣改善飲食習慣，以解決身體過重的問題？

(學生自由回答，答案合理便可，不要吃太多油、鹽和糖類的食物，並按照「健康飲食金字塔」的建議分量來進食各類食物。)

4.請學生觀察圖片二，進行思考並發表。



(1)欣庭把甚麼食物扔掉了？根據「健康飲食金字塔」，這種食物應該多吃嗎？

(學生自由回答，答案合理便可，她把蔬菜扔掉了，我們應該多吃蔬菜。)

(2)欣庭遇到了甚麼問題？為甚麼會這樣呢？

(學生自由回答，答案合理便可，欣庭便秘了，她已經連續三天沒有排便，因為她不吃蔬菜，令身體缺乏足夠的纖維素。)

(3)她怎樣可以解決便秘的問題呢？

(學生自由回答，答案合理便可，她可以多吃蔬菜和水果，並按照「健康飲食金字塔」的建議分量來進食各類食物。)

5.教師展示「偏食與營養不良」相關圖片：



教師提問：

(1)圖片中的小朋友身體看起來健康嗎？為甚麼？

(他們身體不健康，答案合理便可，例如：偏食或糧食不足。)

(3)你們知道偏食或長期飲食不均衡會對身體帶來麼影響嗎？

(答案合理便可，例如：會令我們營養不良、身體變得瘦弱、經常生病等。)

活動六：怎樣在生活中實踐健康飲食？



時間：20mins

統計及調查：

- 1.請同學們分享今天早上所吃的早餐，並分析食物是否有益健康。
- 2.教師把黑板分為「健康」和「不健康」兩個區域，然後把同學們分析後的食物分析記錄在對應區域內。
- 3.請同學們根據自己所學，說出自己更多健康和 unhealthy 食物，教師板書在黑板上相應的區域。
- 4.請全班一起看看黑板上的食物所在的區域是否正確。
- 5.教師抽選不同區域內的一些食物，並請同學解釋健康或不健康的原因。
- 6.哪個區域的食物我們應該多吃？哪個區域應該少吃？  
(答案合理便可，我們應該多吃健康食物，少吃不健康的食物，教師鼓勵學生多吃黑板上「健康」區域的食物，避免或少吃進食「不健康」區域的食物。)

總結：不同的食物為身體提供不同的能量和營養，幫助成長中的兒童發生長和維持健康，如果長期偏食或缺乏糧食，會影響我們的健康，導致我們營養不良，因此我們要多吃有益健康的食物。



作品名稱	食物與健康		人數	28 人	
實施年級	小二		總實施節數	4 節	
實施日期	2019 年 9 月 23 日-9 月 28 日		每節課時	40 分鐘	
科目	常識科		科目每周節數	3 節	
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
9 月 30 日	1	第四節： 1.你的飲食習慣健康嗎？ 2.檢視自己的飲食習慣。	《澳門常識與生活》二上	1.說出食物的功用和種類。 2.根據健康飲食金字塔選擇正確的飲食組合。 3.實踐健康的飲食習慣。	A-1-4
教學內容及活動				教學資源	
<p style="text-align: center;">第四節</p> <p><b>活動七：你的飲食習慣健康嗎？</b> 時間：15mins</p> <p>1.請學生根據「健康飲食的原則」，說出每天進食的適當分量和喝流質飲品的建議，然後根據所說，分組討論以下的午餐圖片是否符合健康飲食的原則，並分析原因。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>教師提問：</p> <p>(1)圖 1 的午餐屬於「健康飲食金字塔」中的哪些種類，它們健康嗎？為甚麼？ (圖 1 中有肉、蔬菜、米飯和清湯，包括了五穀類、肉類和蔬菜類。因為都是少油和低鹽，所以較為健康。)</p> <p>(2) 圖 2 的午餐中有甚麼食物，這些食物健康嗎？為甚麼？ (圖 2 有雪糕、炸薯條、漢堡包和汽水。圖 2 的午餐的食物含大量油、鹽和糖，五穀類及蔬菜類食物極少，飲食不均衡。)</p> <p>2.調查及討論</p> <p>1. 請學生與同學們討論自己平常的飲食習慣，是否符合健康飲食的原則，有否偏食的習慣。</p> <p><b>活動八：檢視自己的飲食習慣</b> 時間：25mins</p> <p>1.請學生比快說出從本課各活動學到的健康飲食習慣。 (答案合理便可，例如早、午、晚三餐要定時和適量；按照「健康飲</p>				《澳門常識與生活》二上課本(學生自備)、教學簡報、工作紙	

食金字塔」的建議分量進食；「每日五蔬果」；每日喝 6 至 8 杯流質飲品。)

2. 檢視及分享：

1. 請學生檢視自己能不能做到圖中的五項飲食習慣，請能夠經常做到課本上五項飲食習慣的學生站起來，教師統計人數，並請全班向他們鼓掌，以示鼓勵。

2. 請學生根據自己前一天的飲食情況，完作工作紙，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，如學生發現自己的飲食習慣不符合健康飲食的原則，可請他們想想改善的方法，可增加或減少進食哪些種類的食物。

**我的飲食**

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加×。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		
☺ 吃適量奶品類食物		
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		
☺ 多吃五穀類食物		
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜
		→ 整天吃兩份水果
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝 6 至 8 杯流質飲品

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☉ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✗
☉ 吃適量奶品類食物		✓
☉ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☉ 多吃五穀類食物		✓
☉ 多吃蔬菜和水果		✓
	→ 整天吃三份蔬菜	✓
	→ 整天吃兩份水果	✗
☉ 喝適量流質飲品		✓
	→ 整天喝6至8杯流質飲品	✓

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☉ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✓
☉ 吃適量奶品類食物		✓
☉ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☉ 多吃五穀類食物		✓
☉ 多吃蔬菜和水果		✓
	→ 整天吃三份蔬菜	✓
	→ 整天吃兩份水果	✓
☉ 喝適量流質飲品		✓
	→ 整天喝6至8杯流質飲品	✓

總結：不論早、午、晚餐和小吃，都要參照「健康飲食金字塔」的建議，符合健康飲食的原則，食物提供身體所需的能量，幫助我們維持身體健康和生長，因此必須建立良好的飲食習慣。

### 叁、教學評估與反思建議

一、學生透過教學活動與分組活動，能夠瞭解並分辨食物的五大類，並懂得列舉各類別的常見食物，但仍須再多鼓勵學生注意生活中的細節，二年級學生年齡較小，學生們對食物的認識多來源於家長準備的食物及學校所教授知識，因此鼓勵學生們在日常生活中多觀察，多發問，拓展更多的知識。

二、學生在分享活動能夠聯繫生活經驗，檢視自己的飲食習慣，進行思考並分析各類食物的建議進食分量，但要培養同學養成良好的生活習慣。讓學生實踐健康不偏食與珍惜食物的飲食習慣，並不是一件容易的事情，因此在活動過程中，必須以食物對健康的重要性為重點出發。以「偏食與營養不良」的圖片讓學生深刻明白良好飲食習慣的重要，以及食物來之不易的道理，讓他們明白不要隨便浪費食物。

三、在小組的討論及分類活動中，同學們都非常極積參與，發揮互動和協作精神，表達自己的意見，聆聽他人的不同意見，通過合作完成分類活動，在遇到疑問時，亦能勇於發問，師生的互動、小組的互動，能培養學生團隊合作能力。但在活動過程中，需要注意部分學生的參與度，以免出現個別學生不參與或是不敢表達的情況，多以鼓勵及提供一些參考資訊的方式，激勵學生積極參與，增強學生自信心，提升他們的主動性和積極性。

四、在分享過程中，除了發表的組別，同時亦需要其他學生是否參與其中，留心同學分享，可在同學分享後，其他組別進行肯定或補充方式，台下同學能留心同學分享，台上同學們亦能得到其他同學的鼓勵和肯定，增加他們自信心。同時亦必須要留意個別較內向及少發言的同學組，讓他們嘗試擔當小組的發言人，培養他們的自信心和膽量，激勵他們多發言。

## 肆、參考文獻

黃素君 李揚津（2015）。《澳門常識與生活(二上)》。教育出版有限公司。

澳門衛生局。《每日五蔬果》

<https://www.ssm.gov.mo/healthland/diet2.asp>

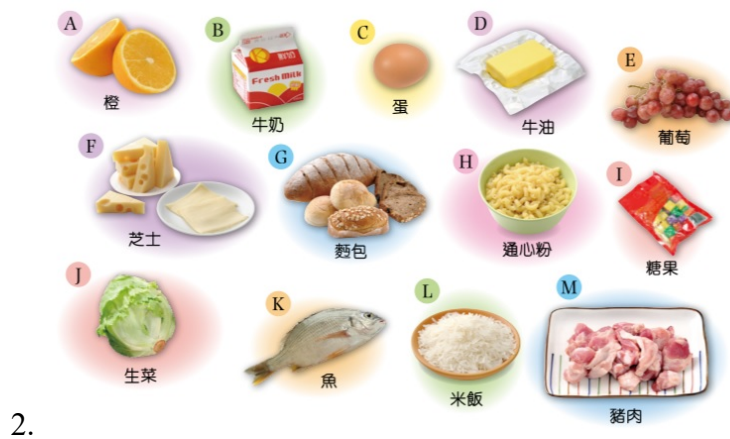
澳門體育局。《飲食建議》

<http://sportnutrition.sport.gov.mo/zh/show/6to18>

## 伍、相關教材

### 輔助教學資料

#### 一、教學圖片



每日五蔬果

水果與蔬菜是天然低脂和低熱量的食物，且含有豐富的維他命、礦物質、膳食纖維及植物化合物。有研究指出，增加蔬果攝取量能夠代替或減少進食高脂、高糖、高鹽或高熱量的食物，有助控制熱量的吸收，預防肥胖。所以每天進食足夠的蔬菜及水果可預防高血壓、糖尿病、中風、心臟病等。

世界衛生組織建議每人每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜（每份約重80克），以促進健康。

以下是「1份水果」和「1份蔬菜」的份量例子：



1份水果	1份蔬菜
半個大型水果（西柚、楊桃）	半碗煮熟的蔬菜（菜心、西蘭花、菠菜）
1個中型水果（蘋果、雪梨、橙、柑、香蕉）	半碗煮熟的豆類（碗豆、荷蘭豆、紅腰豆）
2個小型水果（布林、奇異果、李子、杏子）	半碗煮熟的瓜類（青瓜、茄子）
半杯粒狀水果（士多啤梨、車厘子、提子）	半碗煮熟的菇類（草菇、磨菇）
1大片塊狀水果（西瓜、哈密瓜、蜜瓜、菠蘿）	1碗未煮熟的蔬菜（沙律菜）
3/4杯無添加糖的果汁（180毫升）	

4. 註：1碗/杯=240毫升

我不愛喝開水，但每天喝大量汽水和濃縮果汁，符合喝八杯流質飲品的要求。



海欣

5.



6.



7.





## 二、教材課件

單元二 飲食、運動與健康

### 4 食物與健康

**出發點**  
你每天都吃早餐嗎？統計班中同學吃早餐的習慣。

每天都吃 共( )人  
有時候吃 共( )人  
從來不吃 共( )人

**為甚麼我們需要進食？**

**活動一**

1. 志明每天都吃早餐，而慧詩不吃早餐。看圖說說吃不吃早餐對他們今天的測驗表現有甚麼影響。



志明 慧詩

2. 長期缺乏糧食對身體有甚麼影響？看看右面的海報說一說。

**救救饑餓的孩子**

長期饑餓會導致

- 營養不良
- 身體瘦弱、經常生病
- 死亡



1.

**食物可以分為哪些種類？**

**活動二**

1. 把你喜歡的食物圈起來。(答案可多於一個。)



2. 食物可以分成不同的類別，提供不同的營養。以上食物屬於哪個類別？把食物的代表字母填在適當的圓圈內，再看看你喜歡的食物屬於甚麼類別。



3. 哪類食物我們應該少吃？哪類應該多吃？猜猜看，然後看下一頁核對答案。

2.

**怎樣才是健康的飲食組合?**

**活動三**

工作紙 活動 營養師

1. 以下是「健康飲食金字塔」，仔細觀察，說出每個類別有甚麼食物。



2. 登入體育發展局網站，找出符合自己年齡的食量建議。  
網址：<http://sportnutrition.sport.gov.mo>  
(選取「大眾體育營養」-「食物金字塔」)

3.

**活動四**

工作紙 活動 營養師

1. 多吃水果和蔬菜對身體有益。登入衛生局網站，找出「每日五蔬果」的意思，並把答案填在 \_\_\_\_\_ 上。

網址：<http://www.ssm.gov.mo/healthland/index.asp>  
(選取「均衡飲食」-「每日五蔬果」)

每人每天應該進食最少兩份 \_\_\_\_\_ 和三份 \_\_\_\_\_。

2. 瀏覽網站內有關蔬果分量的資料，找出你喜歡的蔬果組合，給同學介紹一下。



**為甚麼均衡飲食十分重要?**

**活動五**

工作紙 活動 營養師

1. 你認為海欣的飲食習慣健康嗎? 為甚麼?

海欣

我不愛喝開水，但每天喝大量汽水和濃縮果汁，符合喝八杯流質飲品的要求。

2. 如果沒有按「健康飲食金字塔」的建議分量進食，會有甚麼後果? 把答案圈起來。

文偉

最近我感到行動不便，走路很困難。

文偉進食含大量油和糖的食物，容易導致身體過輕/過重，影響日常生活。

欣庭

我已經連續三天沒有排便了。

欣庭拒絕進食蔬菜/肉類，令身體缺乏足夠的纖維素，引致便秘。

4.

怎樣在生活中實踐健康飲食?

活動六

工作紙  
學習  
活動

1. 調查學校的小賣部售賣哪些食物，以及判斷哪些是健康的食物。



2. 今天你自己帶了食物上學嗎? 說說這些食物是不是有益健康。

3. 以下哪一份午餐符合健康飲食的原則? 說說原因。



5.

你的飲食習慣健康嗎?

活動七

檢視你的飲食習慣，把適當的臉譜塗上顏色。

	經常做到	有時能做到	未能做到
(1) 早、午、晚三餐定時進食。	😊	😐	😞
(2) 五穀類食物吃最多。	😊	😐	😞
(3) 油、鹽及糖類食物吃最少。	😊	😐	😞
(4) 「每日五蔬果」，水果蔬菜不缺少。	😊	😐	😞
(5) 每日喝六至八杯流質飲品。	😊	😐	😞



如果你有五個 😊，恭喜你，你有良好的飲食習慣，要繼續保持啊！

本課總結

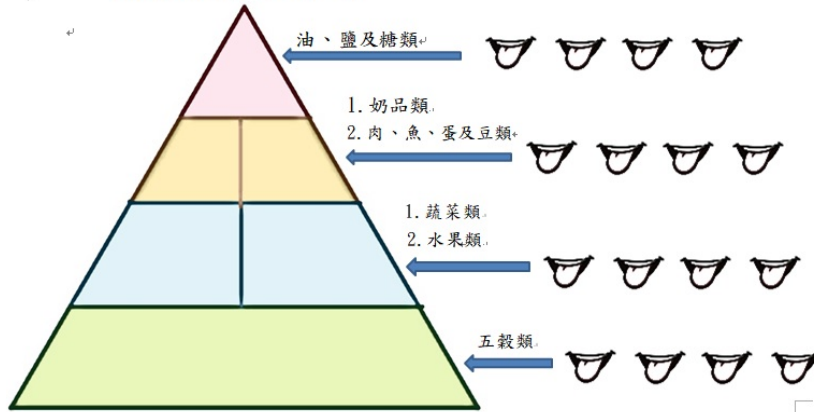
食物提供身體所需的能量，維持身體健康，幫助我們成長。

不同種類食物有不同的營養，我們進食的分量也各不相同。五穀類吃最多，蔬菜、水果類吃多些，肉、魚、蛋、豆類及奶品類吃適量，油、鹽和糖吃最少。此外，每天要喝六至八杯飲品。

6.

1. 以下哪種類別的食物應該多吃？哪種類別應該少吃？請在相應的嘴巴填上顏色，並在「健康飲食金字塔」中畫上對應的食物。

### 健康飲食金字塔



7.

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加×。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		
☺ 吃適量奶品類食物		
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		
☺ 多吃五穀類食物		
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜
		→ 整天吃兩份水果
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝6至8杯流質飲品

8.

附錄

課堂照片





### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加×。

早餐	午餐	晚餐	
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物			✓
☺ 吃適量奶品類食物			✓
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物			✓
☺ 多吃五穀類食物			✓
☺ 多吃蔬菜和水果			→ 整天吃三份蔬菜 ✓ → 整天吃兩份水果 ✗
☺ 喝適量流質飲品			→ 整天喝6至8杯流質飲品 ✓

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✓
☺ 吃適量奶品類食物		✓
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☺ 多吃五穀類食物		✓
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜 ✓ → 整天吃兩份水果 ✗
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝6至8杯流質飲品 ✓

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✓
☺ 吃適量奶品類食物		✓
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☺ 多吃五穀類食物		✓
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜 ✗ → 整天吃兩份水果 ✓
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝6至8杯流質飲品 ✓

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✓
☺ 吃適量奶品類食物		✓
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☺ 多吃五穀類食物		✓
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜 ✓ → 整天吃兩份水果 ✓
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝6至8杯流質飲品 ✓

### 我的飲食

先把你昨天的飲食情況記錄下來，然後檢視自己進食各類食物和喝流質飲品的份量能不能符合「健康飲食金字塔」的建議，能夠的，在空格內加✓，不能夠的加✗。

早餐	午餐	晚餐
☺ 少吃含大量油、鹽、糖的食物		✗
☺ 吃適量奶品類食物		✓
☺ 吃適量肉、魚、蛋和豆類食物		✓
☺ 多吃五穀類食物		✓
☺ 多吃蔬菜和水果		→ 整天吃三份蔬菜 ✓ → 整天吃兩份水果 ✗
☺ 喝適量流質飲品		→ 整天喝6至8杯流質飲品 ✓