

## 天天三蔬加二果營養教育教案

教案名稱：一天 5 個【拳頭姆】。在地就是要【呷尚青】

適用對象：社區據點長者

教案作者：麻豆新樓醫院社區健康中心(個人)



天天三蔬加二果教學活動設計			
教案名稱	一天5個【拳頭姆】。在地就是要【呷尚青】		
教案主題	天天三蔬加二果		
教學時間	60分		
教學對象分析	社區民眾	教學者身分	營養師
設計理念	<p>與台南這塊土地連結很高的已故作家葉石濤筆下的台南「這是個適合人們做夢、幹活、戀愛、結婚，悠然過日子的好地方。」</p> <p>簡報整體形象設計呈現台南民眾簡單豁達、淡然悠遠的人生哲學。</p> <p>台南四季農作物豐富且多樣，台南的民眾大部份都是從事農作，一輩子都在這塊土地悠然過日子，便以貼近在地者熟悉的領域來展現，以【24節氣】和【南國花都】季節代表花卉來劃分四季蔬菜和水果。</p> <p>資訊爆炸的現代，越簡單便利、不要太繁雜且可行，已然成為趨勢。一天5個拳頭(蔬菜水果的份量)、在地(低碳)就是要吃最新鮮的(在地多樣化)，以方便取得且隨身攜帶的「拳頭」來代換蔬菜水果的份量以延伸記憶力。搭配簡單易懂、琅琅上口的台語口號選擇在地(新鮮、低碳、營養)適合的蔬菜水果份量(一天5個拳頭姆；三蔬二果)增加歡樂氣氛做結尾，增進認知目標的連結(不是五樣蔬菜水果，而是足量份數)</p> <p>簡報檔內容有圖片超連結-資料來源、圖片式前(後)測增加溝通方式及教具增加授課豐富性。前(後)測題目和教具題目皆可由授課者自行增減調整。</p> <p>簡潔的簡報檔可以做為基底再由營養師添入需推廣的營養主題，例如：要推廣三蔬二果、低碳、新鮮、在地食材、份量等可以使用這個版本；要推廣在地食材適合長者質地等，可以口頭加入烹調方式等；年節飲食搭在地食材，可以口頭或簡報內容加入食材搭配、營養成份等。希望有個可以作為模版的教具、教案以延伸變化。</p>		
教學目標	<p>認知目標：</p> <p>1-1 認識及了解蔬菜與水果的份量及代換</p> <p>1-2 了解台南在地四季蔬菜與水果的多樣性</p> <p>1-3 了解選擇攝取足夠份量的蔬果與在地新鮮蔬果的優劣</p> <p>技能目標：</p> <p>2-1 能有效執行選擇在地四季多樣蔬菜與水果</p> <p>情意目標：</p> <p>3-1 願意將正確在地四季多樣蔬果份量的方法運用於生活中</p>		
教學法	講述法、示範法與回覆法、視聽法、遊戲、直接觀察法		
成效評量	前測、後測、桌遊教具		
教學活動素材	單槍、電腦、PPT教學、桌遊教具、(小禮物)		

<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在地食材。行政院農業委員會:農業兒童網。民 110 年 12 月 10 日，取自 <a href="https://kids.coa.gov.tw/list.php">https://kids.coa.gov.tw/list.php</a></li> <li>2. 農產品產地產期查詢。行政院農業委員會:農糧署。民 110 年 12 月 10，取自: <a href="https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?type=l&amp;period=&amp;cityID=D&amp;areaID=&amp;code=list&amp;ids=1103&amp;mod_code=search">https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?type=l&amp;period=&amp;cityID=D&amp;areaID=&amp;code=list&amp;ids=1103&amp;mod_code=search</a></li> <li>3. 社區健康組(民 107 年 10 月 12 日)。建康五蔬果。衛生福利部國民健康署。民 110 年 12 月 10 日，取自 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&amp;pid=715">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&amp;pid=715</a></li> <li>4. 社區健康組(民 108 年 11 月 20 日)。我的餐盤-口訣歌及影片。衛生福利部國民健康署。民 110 年 12 月 10 日，取自 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a></li> <li>5. 社區健康組(民 108 年 9 月 25 日)。3 蔬 2 果顧健康，八成國人待加強。衛生福利部國民健康署。民 110 年 12 月 10 日，取自 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1132&amp;pid=2430&amp;sid=2413">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1132&amp;pid=2430&amp;sid=2413</a></li> <li>6. 台南市行政區域圖。台南市政府:民政局。民 110 年 12 月 10 日取自 <a href="https://bca.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=1123&amp;s=1290706">https://bca.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=1123&amp;s=1290706</a></li> </ol>
-------------	--

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	備註
1-1 認識及了解蔬菜與水果的份量及代換	一、準備活動 (一) 課前準備： 1、衛教人員：準備 PPT、簽到單、前測學習單 2、上課學員：依人數分組 3、學員陸續到時，先發給前測學習單，並協助使用 4、學員到齊時，開始活動。	附件 1 前(後)測學習單	6 分鐘	
	二、課程內容： 1、使用【我的餐盤】圖片及六口訣導引進入主題	PPT 簡報檔	5 分鐘	
	2、讓長者習慣使用【我的拳頭】代入蔬果份量，貫穿整堂課，加強記憶至延續到生活使用		3 分鐘	
	1-2 了解台南在地四季蔬菜與水果的多樣性	1、台南農產品介紹 2、目錄介紹台南各月份蔬菜和水果 3、24 節氣和台南四季代表花卉引導介紹在地蔬菜和水果	PPT 簡報檔	10 分鐘

1-3 了解選擇攝取足夠份量的蔬果與在地新鮮蔬果的優劣	1、介紹為何要吃在地和新鮮蔬果 2、介紹攝取不足和過量的影響		5 分鐘	【結】的標示 2、對象為社區長者可口頭帶過，需情況做連結
	1、分組遊戲講解 2、觀察分組遊戲	附件 1 後測學習單	3 分鐘	
	三、綜合活動(含評值方式) 觀察分組遊戲後 教師內容解答與統整	附件 2 教具卡牌	3 分鐘 15 分鐘	直接觀察法
		教具 小禮物 口頭討論	10 分鐘	



# 一天5個【拳頭姆】 在地就是要【呷尚青】

天天3蔬+2果，採用台南四季在地食材，吃的多樣又充足



國健署。我的餐盤

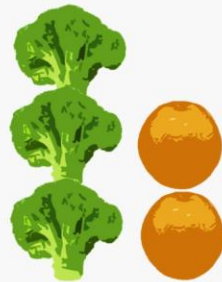
## 每天兩次 每次水果拳頭大



## 每天三次 每次蔬菜拳頭大



## 菜比水果多1份



蔬菜

水果

雜糧

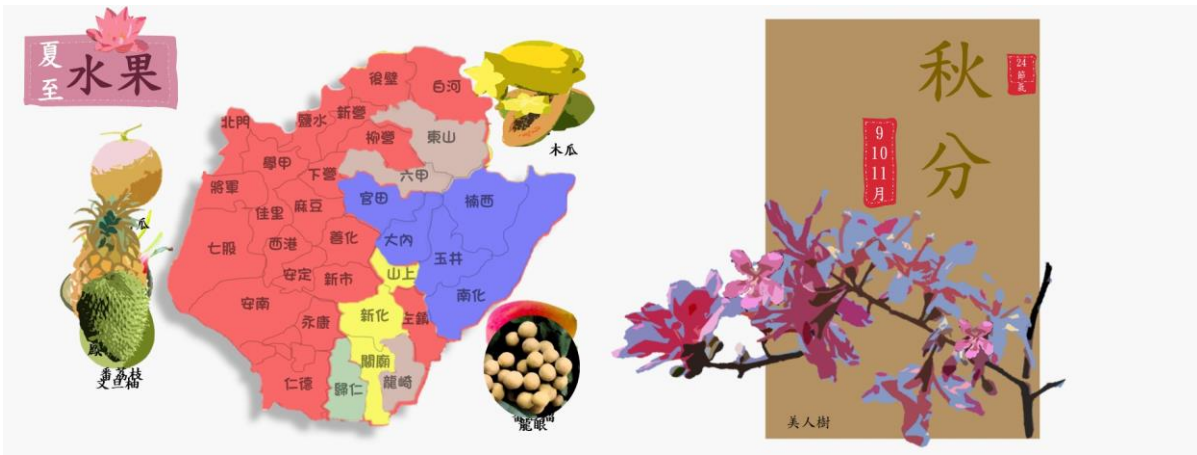
特做



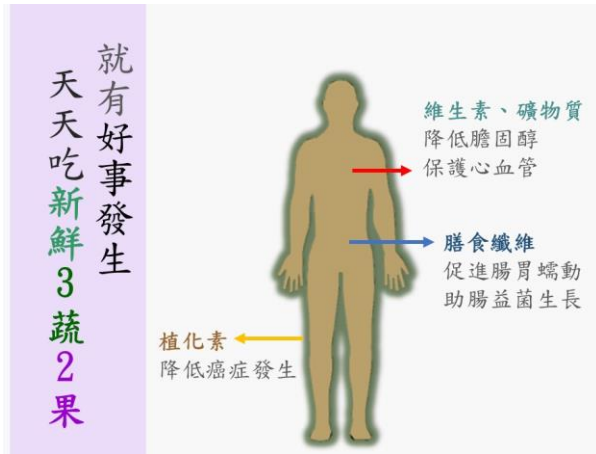
農產品

臺南







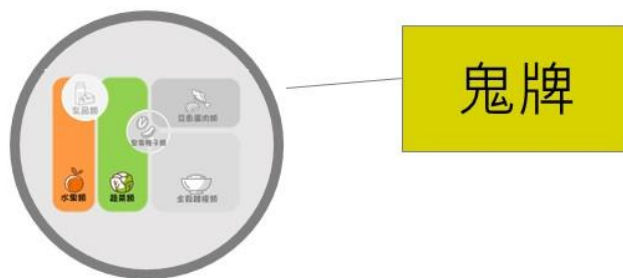


## 教具名稱: 一天5個【拳頭姆】

	單人	2人	多人分組
			8人為1大組，2人為1小組(夥伴玩家)，至多3人為1小組夥伴玩家
配件	1.圓形底牌1個 2.圓形卡牌6張	1.圓形底牌2個 2.圓形卡牌12張	1.圓形底牌共4個 2.圓形配對卡牌共24張 3.非配對卡牌(鬼牌共4張)
玩法	<p>1.隨機洗卡牌後蓋牌放桌上，玩家抽3張，其他3張蓋住放桌上</p> <p>2.先打出手上的1張牌，再抽1張牌配對</p> <p>3.配對成功就收回2張一起放在底牌內</p> <p>4.無配對成功，便收回，繼續抽，直到配對成功。</p>	<p>1.隨機洗卡牌後蓋牌放桌上，玩家各抽2張</p> <p>2.猜拳決定順序抽牌</p> <p>3.沒配到牌的再收回玩家手上，若手上無牌則繼續抽牌</p> <p>4.先將底牌3組卡牌(共6張)完成者為贏家)</p>	<p>1.依照夥伴玩家人數決定玩幾輪，夥伴玩家為2人，則玩兩輪，夥伴玩家各玩1輪</p> <p>2.隨機洗卡牌後蓋牌放桌上，夥伴玩家各抽3張</p> <p>3.組代表猜拳決定順序抽牌配對</p> <p>4.沒配到牌的再收回夥伴玩家手上，若手上無牌則繼續抽牌</p> <p>5.抽到鬼牌則暫停2次</p> <p>6.先將底牌3組卡牌(共6張)完成者為贏家</p>

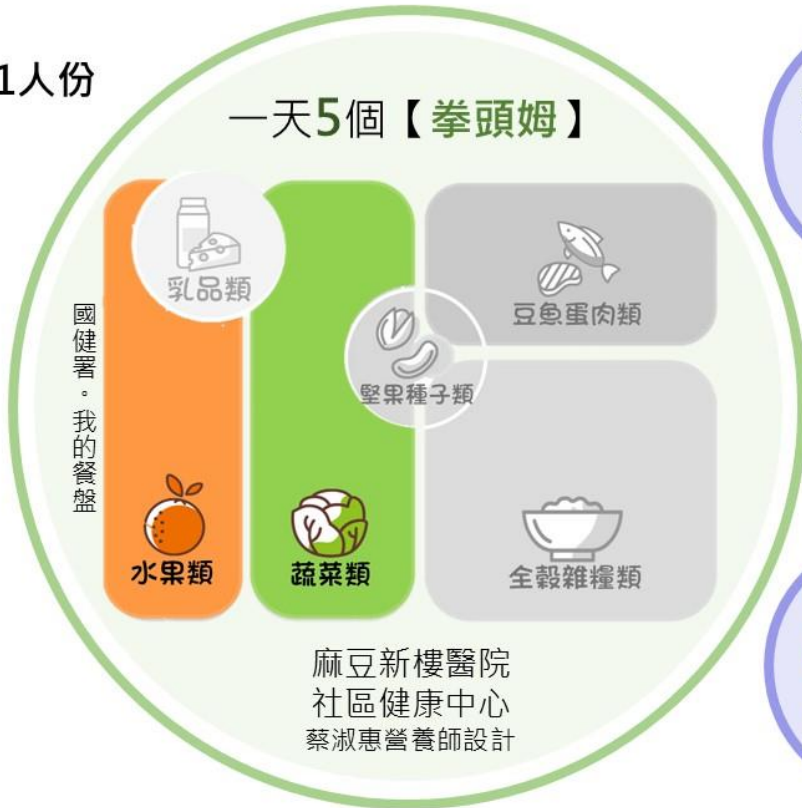
## 教具DIY製作

主題	流程	備註
國健署-我的餐盤  口訣: 每日水果拳頭大 菜比水果多一點	1.自行設計  2.圖檔輸出  3.美勞加工	依照我的餐盤及口訣設計教具；此教具為一整套內的第3套，玩法和基本製作皆雷同，教師可依照授課內容套用此模板再自行設計成完整的一大套  1.內容可依照實際需求增加(衛教主題、內容、人數等)自行設計後轉PDF檔  2.帶PDF檔至影印店，和店家說明要印A3滿版、貼紙、上膠膜(霧面或亮膜皆可，亮膜較滑、霧面較貴)  3.影印店輸出紙張最大為A3；大於A3為大圖輸出，較貴  1.單人份:黑卡或A3大小共1張，係數請依照玩家人數自行增加  2.準備用具:剪刀、白膠、圓規刀、切割版
完成教具		圓形沒有菱角，較不易損壞，但佔紙張，也可自行改成其他形狀



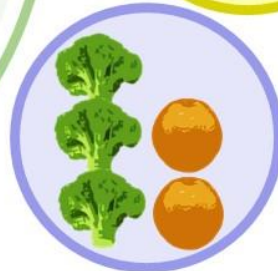
1人份

一天5個【拳頭姆】

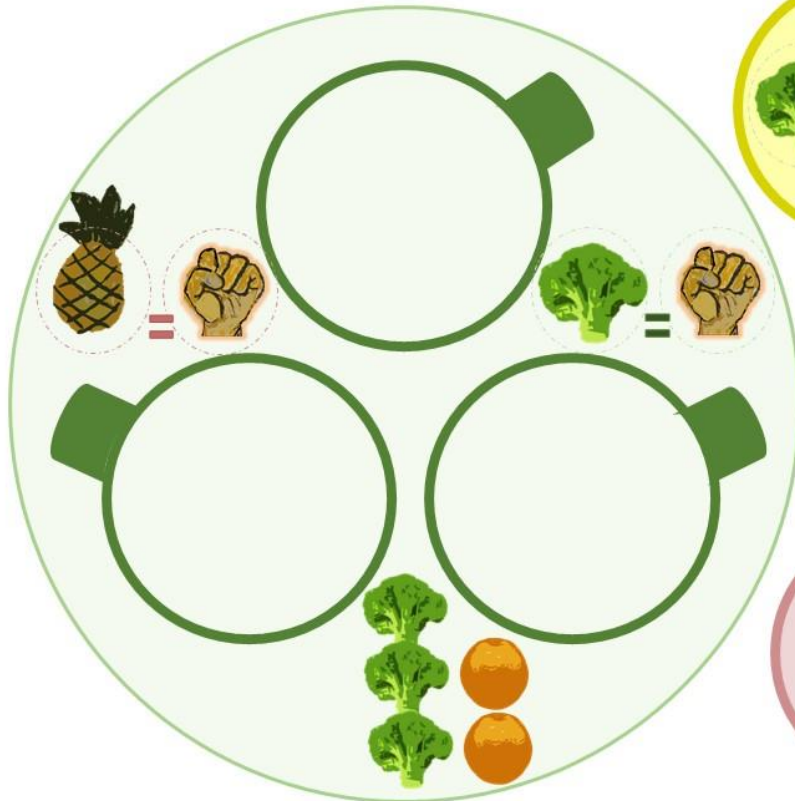


菜比水果  
多1份

每天3個  
拳頭大



每天2個  
拳頭大



前測 **蔬菜**請打勾



後測 **蔬菜**請打勾

