

單元六

蔬果勇士救地球

“設計理念——為何要教導有關蔬果對健康和成長的益處呢？”

大部分現代的孩子都知道多吃蔬果對身體有益，但因為喜好、口味、食物外形和質感等因素導致部分孩子不常吃蔬果，尤其是蔬菜。本課讓學生認識蔬果對健康和成長有非常重要和不可替代的功用，並運用代表人物作為模範，鼓勵他們多吃蔬果，提供機會讓學生思考蔬果對自己的好處和談論健康飲食話題，相信有助他們在培養習慣的兒童期中，學習運用健康的角度平衡各種因素，培養多吃蔬菜的習慣。

課時：
80分鐘
(兩節課)



活動介紹

- 「身體城堡猜猜猜」：學生猜出由城堡建築和系統所比喻的身體部分。
- 「蔬果勇士救地球」：學生通過故事學習多吃蔬果對身體的益處。
- 「老師話」（蔬菜版）：學生獲發蔬菜卡，根據所代表蔬菜之特徵，聆聽指令做出有趣的動作。

建議級別

小三、小四



教材預備

練習互動劇場劇本、製作蔬菜卡

預期學習成果

- 認識多吃蔬果與身體健康和成長的益處。
- 認識蔬菜的種類及一次食用分量。



關鍵辭彙

- 健康及營養：蔬果、維生素A、維生素C、纖維素或膳食纖維、葉菜、花芽、根莖、瓜果、種籽
- 價值觀及態度：愛惜身體、責任感
- 共通能力：自我管理

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、互動劇場：蔬果勇士救地球
- 四、蔬菜卡
- 五、簡報講義

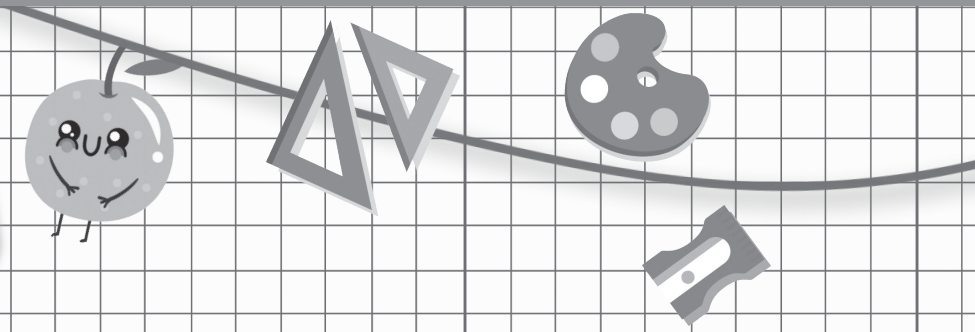
形式

成長教育、常識科

教學活動綜覽

第一節	一、熱身活動	身體城堡猜猜猜	15分鐘
	二、互動劇場	蔬果勇士救地球	20分鐘
	三、總結	蔬果對身體的益處	5分鐘

第二節	四、熱身遊戲	老師話（蔬菜版）	15分鐘
	五、營養知識學習	蔬菜的種類	15分鐘
	六、行動	兩份蔬菜我做到	10分鐘



一、熱身活動：身體城堡猜猜猜



教師運用簡報與學生猜謎，說明身體的構造奇妙精細，好比一座城堡中不同的建築和系統，各盡所能，擔當不同的功能。



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報

城堡的建設 (謎面)	人體的器官或系統 (謎底)	兩者相似的功能	保護器官或系統的方法 (例子)
1. 城牆	皮膚	包圍和保護主體（是指城堡或身體），使其與外界有適當的隔絕，避免外來敵人或有害物質的入侵。	<ul style="list-style-type: none"> 天天洗澡，保持皮膚清潔。 破損的皮膚要妥善消毒和包裹。
2. 瞭望台	眼睛	從主體較高的位置對外觀察，接收外界訊息和影像，令人知道外界發生的事情和辨別危險情況。	<ul style="list-style-type: none"> 不大力揉眼睛。 佩戴合適的眼鏡。 不共用毛巾擦臉。
3. 磨坊的石磨	牙齒	擁有又硬又堅固的磨擦面，能將穀物或食物磨成細小，方便之後的處理，做成麵粉或進行消化。	<ul style="list-style-type: none"> 每天至少刷牙兩次，保持牙齒和牙齦健康。 每年進行牙科檢查。 減少吃糖果和喝汽水。
4. 交通運輸的道路	血管或循環系統	是主體內或大或小縱橫交錯的通道，能讓重要的東西和物質從一處運到另一處。在城堡來往運送的東西例如貨物和禽畜，而在人體內循環流動的物質例如氧氣、營養。	<ul style="list-style-type: none"> 多做運動。 少吃高脂肪食物。 多吃蔬菜和水果。 少吃鹽分高的食物。
5. 建築用的水泥及鋼筋	肌肉及骨骼系統	是主體的內部結構，能將主體支撐起來。只有水泥的建築不夠堅固，加上鋼筋就更加穩固；同樣，身體除了肌肉也需要骨骼來支撐。不同的是肌肉收縮能使身體產生動作，但城堡不會移動。	<ul style="list-style-type: none"> 多做運動鍛鍊肌肉，負重運動可鍛鍊骨骼。 吸收適量的蛋白質和鈣質。 吸收陽光可改善骨骼健康。
6. 糧倉	消化系統	為主體處理和儲存充足的糧食和營養，供應主體活動所需的能量。糧倉的工人會將糧食分門別類地包裝和儲藏，而消化系統（如腸胃和肝臟）也會分工合作將食物分解和儲存。	<ul style="list-style-type: none"> 選擇容易消化的食物。 多喝水和多吃纖維豐富的食物。 少吃辛辣和刺激的食物。

請學生說出保護上述六種身體器官或系統的方法。由於這是熱身的環節，而且正確的答案眾多，教師只需糾正學生明顯的謬誤，然後說明以下要介紹的三個人物，他們會從飲食的角度幫助在稱為「身體城堡」裏面的人維持身體健康。

小提示：教師多就學生所發揮的聯想力給予正面回應，亦可運用有關身體構造的教具，如掛圖和器官模型，讓學生有深刻的認識。

二、互動劇場：蔬果勇士救地球



活動需時：20分鐘
教學資源：劇本

教師參考劇本（第68頁）以旁白身分介紹三位來自「活力星球」的勇士，分別是Arron、Charles和Fibre勇士。他們在太空巡邏的時候，發現地球人的飲食習慣很不健康，容易受到疾病和營養不良的威脅，於是自告奮勇來「身體城堡」，保衛城堡裏的孩子。

教師邀請三位學生扮演「蔬果勇士」，其餘學生扮演城堡裏的孩子。期間，教師需協助學生投入角色，做出勇士要求孩子們所做的動作，例如觸摸自己手上的皮膚、眨眼睛、向鄰座同學顯露笑容、感受自己的心跳聲、做出健美先生的動作、搓揉自己的肚子等。如有充足的備課時間，可事先預備道具（如水果和蔬菜）和戲服（如勇士斗篷、電子腕錶），以增添氣氛和樂趣，也可事先挑選合適的學生排練本劇目，以提升演出的效果。

三、總結：蔬果對身體的益處



活動需時：5分鐘

教師感謝學生的演出和參與，詢問學生有否留意故事的細節和勇士所講有關蔬果對身體的益處，最後以簡報總結要點：

- 對皮膚健康。
- 維生素A（也稱為維他命A）維持視力健康。
- 維生素C保護牙齦健康，避免過量流血，並提升身體的抵抗力。
- 保護心臟和血管的健康。
- 各種維生素和礦物質（如綠葉蔬菜尤其含有豐富鈣質）能幫助肌肉和骨骼的成長。
- 膳食纖維促進腸道蠕動，避免便秘。



四、熱身活動：老師話（蔬菜版）



活動需時：15分鐘
教學資源：蔬菜卡、遊戲指令、張貼用的賣貼膠

每位學生獲發一張代表其身分的蔬菜卡（見附件），內容包含蔬菜的中英文名稱、分類及可食用部分的顏色。主持人不斷給予指令（見附件）讓學生做出簡單動作，但若沒有伴隨「老師話」這口令的吩咐就不要跟着做；做錯的學生就算輸一次，最終輸得最少的學生為之勝出。除了建議的指令，主持人還可自由加入新指令和刻意說沒有「老師話」這口令的吩咐來混淆玩家，只有專心的學生才能夠勝出。

當學生愉快地進行遊戲後，教師在黑板上畫六個大圈，標明「葉菜類」、「花、芽及莖類」、「根莖類」、「瓜果類」、「種籽及豆莢類」及「菇菌類」，說明那是蔬菜的基本類別，學生輪流出來將卡貼在相應的圓圈內，最後由教師核對答案。

小提示：如學生人數眾多，可預備多一兩套蔬菜卡（參考光碟的PDF檔）。變化的玩法是先玩一次傳統版的「老師話」遊戲作為熱身，再派發蔬菜卡進行蔬菜版遊戲，中途又可要求學生與同伴交換蔬菜卡，在活動後又可邀請他們描述一兩種他們喜歡的蔬菜的特徵。

五、營養知識學習：蔬菜的種類



活動需時：15分鐘
教學資源：簡報



教師運用簡報說明蔬菜的種類及營養價值。分類的原則基本按蔬菜所屬的植物部位，菇菌由於屬於真菌而非植物，所以分別出來組成「菇菌類」。



所有蔬菜都富含維生素、礦物質和纖維素，其中：

1. 葉菜類含有豐富的維生素C、葉綠素、葉黃素、胡蘿蔔素和葉酸，也含有一些鈣質（越深色的葉菜所含的營養越豐富）。
2. 花、芽及莖類含有豐富的維生素C、鈣質和鉀質。
3. 根莖類含有豐富的碳水化合物及纖維素。
4. 大部分瓜果含豐富的水分、纖維素和維生素C，熱量不高，番茄及紅甜椒含有具抗氧化功能的茄紅素。
5. 種籽及豆莢類除了含有纖維素，種籽還有豐富的碳水化合物和維生素B群。
6. 菇菌類不但含有豐富的纖維素，還有蛋白質、維生素B群和礦物質（鐵質和鈣質），營養豐富。



小提示：科學家按不同的原因將蔬菜分為仔細的類別，例如「根莖」又可細分為「根莖」（如蘿蔔）、「球莖」（如洋蔥）和「塊莖」（如薑）；又例如將可食用的藻類（如紫菜）加入「菇菌類」組成「菌藻類」，又將堅果和曬乾的豆子細分出來組成「堅果及乾豆類」。教師需按學生的能力調節內容的深淺程度，或按情況刪減。

六、行動：兩份蔬菜我做到



活動需時：10分鐘



學生從簡報認識兒童所需的蔬菜分量。從營養角度，每份蔬菜以容量計相當於半碗，而6至11歲兒童每天需要至少兩份蔬菜，多吃有益。



教師以簡報展示半碗不同種類的蔬菜，每份蔬菜以容量計相當於半碗，所說是碗子是300毫升。投影片顯示半碗（一份）蔬菜的實際重量為：菜心100克、通菜62克、蘿蔔116克、玉米筍87克、青瓜105克、椰菜花94克、蘑菇120克。此外，人們有時會吃未煮熟的蔬菜，例如沙律菜，由於未煮的蔬菜（尤其是葉菜）比較硬和挺身，在這種情況下一碗才算為「一份」。



在分享時間，請學生介紹他們最喜歡的蔬菜是甚麼，不喜歡的蔬菜又是甚麼，最後請學生選一種他們樂意吃的時令蔬菜，並回家告訴家人與他們一起烹調這種蔬菜。



小提示：常見孩子不喜歡的蔬菜有青椒、苦瓜、西芹等。其實不同類別和顏色的蔬菜都有其特別的益處，只要學生不嚴重偏食，可選其他同樣屬於綠色的蔬菜，養成每天吃兩份不同種類蔬菜的習慣，仍可攝取均衡的營養。



建議延伸活動：

- ▶ 學生投票選出傑出演員。
- ▶ 搜集有關維生素A、C和纖維素豐富的食物資料。
- ▶ 學生自訂目標，如何能多吃含有豐富維生素A、C和纖維素的食物。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生能說出至少三項多吃蔬果的益處。
- ✔ 學生能分別說出一種維生素A、C和纖維素豐富的食物。
- ✔ 學生能分辨五種或以上的蔬菜種類。
- ✔ 學生能說出每份蔬菜相當於半碗熟菜（或一碗生的葉菜）。

