



生活事件 蔬果小專家（高小）

設計理念——教師為何要教導學生有關蔬菜和水果對健康的益處呢？



近年，不同的研究廣泛地探討蔬菜及水果在健康飲食中的重要性，以及進食蔬果與維持健康和減低疾病風險（如心臟病、中風及某些癌症）的關係。世界衛生組織估計，如果每天進食足夠的蔬果，全球的死亡人數每年有機會減少高達 270 萬。

本港衛生署建議 6-12 歲兒童每天進食 1 碗至 1 碗半熟菜，以及 1 至 2 份水果，並在

2006 年 3 月公佈的《小學午膳營養指引》建議學校膳食供應商於午膳中為學生提供最少半碗熟菜及半份水果，以保障學生的健康。然而，現今兒童的飲食習慣偏向多肉類、少蔬菜，導致他們有機會缺乏來自蔬果的營養素和膳食纖維，不利維持身體健康和成長所需。



因此，在學校營造健康飲食的環境，確保學校午膳飯餐提供足夠分量的蔬果，無疑是建立兒童健康飲食模式的重要一環。與此同時，透過教育提升學生對蔬果的認識和進食蔬果的興趣，繼而願意在行為上作出改變，亦是學校所擔當的重要角色之一。教師可以飲食作為生活教育切入點，讓學生瞭解進食蔬菜和水果的益處，引導他們反思個人的飲食行為並提供實踐機會，以循序漸進的方式建立學生的健康飲食模式。教師可運用本教材所提供的活潑和實用的教學活動建議，用以提升學生對蔬果的認識和進食蔬果的興趣。

活動介紹：

1. 「蔬菜進食日記」：學生透過記錄進食蔬菜的情況，學習分辨不同種類的蔬菜，並檢視進食蔬菜的分量。

預期學習成果：

1. 透過遊戲及教師講解，讓學生認識蔬菜的不同種類；
2. 讓學生認識多吃蔬菜對健康的重要性，以及每份蔬菜的分量；
3. 讓學生檢視進食蔬菜的習慣，並立志在學校和家庭生活中多吃不同種類的蔬菜。

關鍵辭彙：

- ◆ 健康及營養：蔬菜、根、莖、葉、花、果、菌類



- ◆ 價值觀及態度：重視健康、責任感
- ◆ 培養共通能力：自我管理、運算

建議級別：高小

課時：40 分鐘

形式：成長教育、常識科、中文科、數學科

預習：「蔬菜進食日記」工作紙

教材預備：工作紙、蔬菜卡、寶貼膠、簡報、中號碗子一隻（240 毫升）

附件：

- (一) 「蔬菜進食日記」工作紙
- (二) 「齊來吃蔬菜」工作紙
- (三) 蔬菜卡
- (四) 「老師話」遊戲
- (五) 學生回應表
- (六) 教師自評表
- (七) 簡報講義

教學活動綜覽：

一. 熱身活動	老師話	5 分鐘
二. 營養知識學習	蔬菜的種類和營養價值	20 分鐘
三. 應用	齊來吃蔬菜	15 分鐘

一. 課前預習：蔬菜進食日記

- ◆ 在三天至一星期前，派發並說明「蔬菜進食日記」（附件一），指導學生記錄三天所進食蔬菜的種類及分量。
- ◆ 教師可引導學生根據進食的餐次來記錄，包括早、午、晚餐及小食，而除了常見的綠葉蔬菜外，蔬菜亦包括瓜類、豆類和菇類等，呼籲學生盡量填報，避免錯漏。提醒學生每天記錄所進食的蔬菜之大約分量，不要三天後才一併記錄，以免遺忘。單位方面，暫且不必統一，學生可以不同的方式記錄，例如：1 湯匙、半碗、3 條，但必須清楚。

教學資源：附件一



二. 熱身遊戲：老師話

- ◆ 每位學生獲發一張代表自己的「蔬菜卡」(見附件一)，內含蔬菜的名稱、類別及可食用部分的顏色。學生須運用這些資料，做出教師所指定的動作(參附件二)。
- ◆ 遊戲規則是，教師會說出一連串的說話或一則故事，學生每當聽見「老師話」一詞，便須做出接下來所說的指定動作，直至聽到下一個指令。期間，只要不是以「老師話」為開首的指令，學生便不用照着做。學生互相監察，做錯動作或反應過慢者將被淘汰，順利完成所有指定動作者則為之勝出。
- ◆ 教師可因應情況創作有趣的指令或故事情節，或偶爾說一些不是以「老師話」為開首的指令，以考驗學生的反應。

活動需時：5 分鐘
教學資源：附件三、
附件四

三. 營養知識學習：蔬菜的種類

- ◆ 在完成遊戲後，教師將黑板分為上下兩部分，在上部分畫四個大圓圈，分別寫上「葉菜類」、「花菜類」、「瓜果類」及「菌類」，代表在泥土上生長的蔬菜；在下部分畫兩個大圓圈，分別寫上「根菜類」及「莖菜類」，代表在泥土裏生長的蔬菜。教師邀請學生將熱身遊戲時所用的蔬菜卡貼在所屬的圓圈內(學生可參考卡上的分類資訊)。
- ◆ 教師運用簡報(投影片 2-9)及黑板上的蔬菜卡，向學生說明各種蔬菜的種類、營養價值及建議攝取量，詳情參閱簡報。
- ◆ 教師運用簡報(投影片 10)及所預備的碗子(240 毫升)，向學生介紹每份蔬菜的分量，然後說明根據衛生署的建議，高小學童每天應從正餐及小食中攝取共 1 碗至 1 碗半熟菜，而就午餐而言，則應從中攝取半碗熟菜。進食足夠分量蔬菜確實對我們的健康有莫大益處，而且蔬菜的種類繁多，我們總能夠從中找到所喜愛的蔬菜。

活動需時：20 分鐘
教學資源：簡報、附件
三、寶貼膠、碗子

四. 應用：齊來吃蔬菜

- ◆ 每位學生取出已完成的「蔬菜進食記錄」(附件一)，然後獲發一份「齊來吃蔬菜」工作紙(附件二)。教師先引導學生應用所學，複查一次「蔬菜進食記錄」，盡量填寫所進食各類蔬菜。然後，學生根據蔬菜進食記錄，統計進食每類蔬菜的情況，繪畫棒形圖，然後回答反思問題，檢視個人的蔬菜進食習慣。
- ◆ 教師邀請進食蔬菜種類較為多元化的學生分享經驗，從而帶出在學校和家庭生活實踐健康飲食的重要性和秘訣，例如：在學校挑選含豐富蔬菜的午膳、與母親一起選購和預備各類的蔬菜、不偏食、勇於嘗試從前少吃的蔬菜等，最後運用「齊來吃蔬菜立志：給家長的信」，讓學生立志每天進食更多不同種類的蔬菜，並邀請家長配合和支持。

活動需時：15 分鐘
教學資源：附件二



建議延伸活動：

- ◆ 跟進學生在填寫「齊來吃蔬菜立志：給家長的信」後的情況，請學生分享在學校，以及與家人實踐多進食不同種類蔬菜的實況以及所遇到的困難。教師可強調與家人溝通的重要性，分享品嚐各種蔬菜的喜悅，尤其是嘗試從前少吃的蔬菜，務求鼓勵學生實踐健康飲食，並持之以恆。
- ◆ 記錄家中在一周內所購買的蔬菜，統計蔬菜的種類和顏色。學校亦可舉辦親子烹調活動，以家庭為單位，製作一道以蔬菜為主的菜式。
- ◆ 在午膳期間進行介紹活動，由學生每日或每周輪流介紹當日午膳餐盒中的蔬菜，內容可包括蔬菜的名稱、營養價值或其他搜集得來的相關資料，務求增強學生進食蔬菜的氣氛。
- ◆ 以專題研習形式，搜集有關本地進口和出產的蔬菜名稱，以及所含的營養素和膳食纖維等資料，然後向全班匯報。可參考食物環境衛生署營養資料查詢網頁所提供的資料，網址：<http://www.fehd.gov.hk/niis/indexc.shtml>。
- ◆ 瀏覽衛生署「健康飲食在校園 (EatSmart@school.hk)」網站，參與網上互動遊戲和搜尋更多有關健康飲食的資訊，網址：www.eatsmart.gov.hk。
- ◆ 瀏覽衛生署「每日二加三」網頁，讓學生加深認識進食蔬菜的益處、重要性和實踐的方法，網址：<http://2plus3.cheu.gov.hk>。
- ◆ 與膳食供應商合作，定期舉行以蔬菜為主題的午膳推介活動，或以烹飪示範、獎勵計劃等形式，鼓勵學生多進食蔬菜。
- ◆ 與學校園藝組或與種植有關的課外活動組合作，讓學生參與種植常見的農作物，學校亦可安排參觀農莊活動，讓學生認識更多有關農作物及蔬菜的來源和種植過程，培養珍惜食物和重視環境保護的態度。

課後評估建議：

- ◆ 教師可從觀察學生課堂上的對答、統計進食蔬菜的結果、活動參與情況及立志，評估他們對蔬菜的認識和實踐多吃不同種類蔬菜的決心。
- ◆ 教師可運用學生回應表（附件五），調查學生對教學活動的喜歡程度，亦為學生對自己的學習表現和掌握蔬菜知識提供自我評估的機會。教師亦可引導學生透過文字或圖畫，表達他們的感受及希望，例如：個人立志、行為反思、可見困難等，進一步評估他們對建立健康行為的態度。
- ◆ 教師可運用教師自評表（附件六），檢討教學計劃的實施情況和所達致的學習成果。教師可以筆記形式記錄教學經驗和有趣軼事，以及在與學生互動的過程中之啟發，甚至可按校本的情況發展同儕觀課、微格教學等，以進一步提升教學的質素。
- ◆ 教師可在日常生活中留意學生挑選含不同種類蔬菜的午餐之人數，並觀察他們於午膳時進食蔬菜的實況，以評估他們行為的轉化情況。
- ◆ 為更有系統評估學生建立健康飲食行為的發展，學校可考慮引入綜合性的「飲食行為記錄冊」，以定期記錄和獎勵形式，帶動學生向着他們所訂立的健康飲食目標邁



進。學校更可進行飲食行為問卷調查，並引入家長評估，務求更全面反映學生飲食行為的轉變。

附件一：蔬菜進食日記

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

指示一：試記錄在三天內所進食的蔬菜名稱和分量。請根據進食的餐次來記錄，包括早、午、晚餐及小食時所進食的蔬菜。

指示二：請每天記錄所進食的蔬菜之大約分量，不要三天後才一併記錄，以免遺忘。



第一天 日期：_____

何時吃？ 蔬菜的名稱是甚麼？吃了多少？

例子： 午餐	例子：胡蘿蔔	例子： $\frac{1}{4}$ 碗



第二天 日期：_____

何時吃？ 蔬菜的名稱是甚麼？吃了多少？



第三天 日期：_____

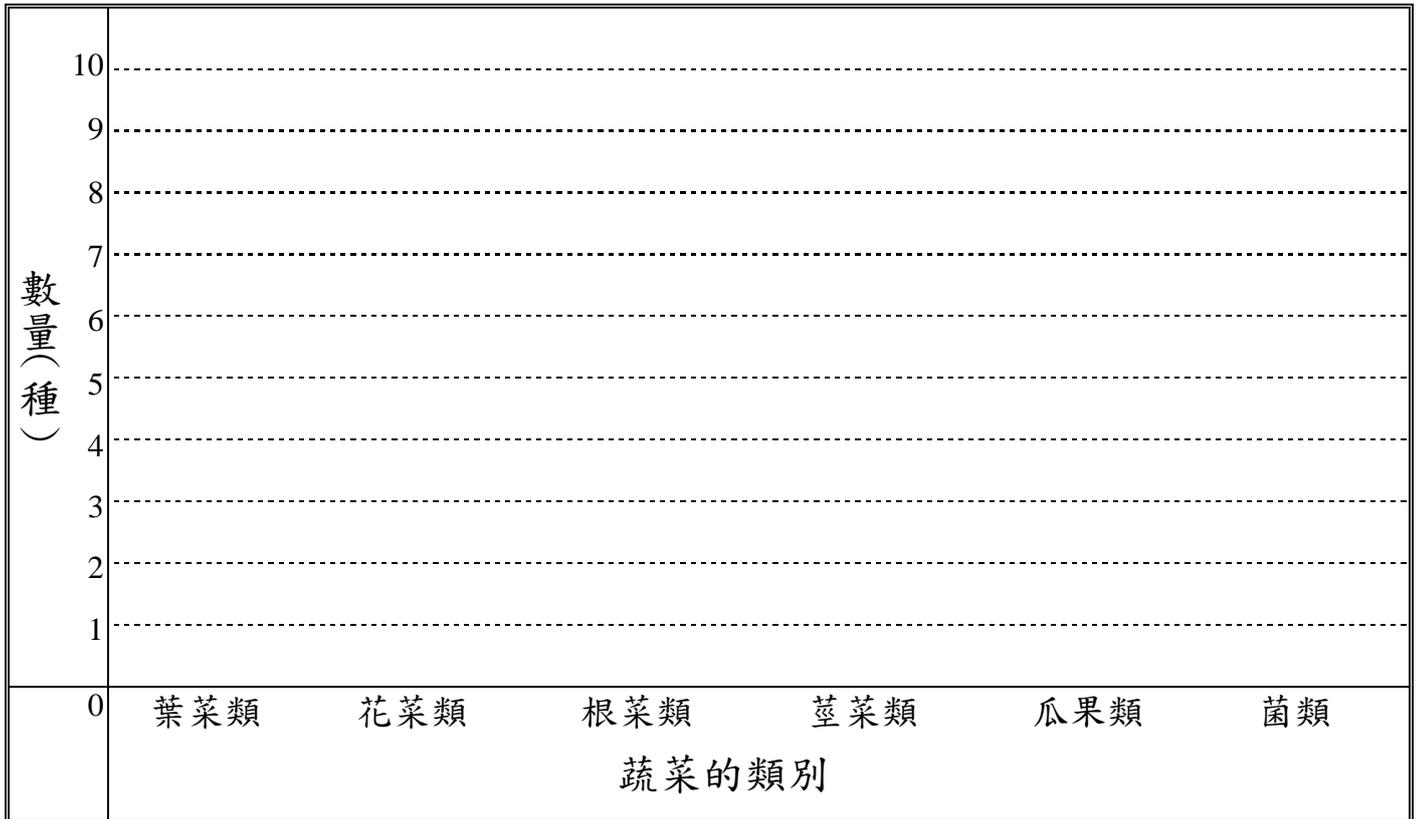
何時吃？ 蔬菜的名稱是甚麼？吃了多少？

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

附件二：齊來吃蔬菜

指示：試根據「蔬菜進食日記」所記錄的資料，回答以下的問題。

1. 在方格內繪畫一幅棒形圖，統計你在三天內共進食每類蔬菜的種類。蔬菜的類別包括：葉菜類、花菜類、根菜類、莖菜類、瓜果類及菌類。



2. 我最常吃哪一類蔬菜？ _____類
3. 我最少吃哪一類蔬菜？ _____類
4. 我最喜歡吃的蔬菜名稱？（最多三種） _____
5. 從以上棒形圖顯示，我三天內共進食了 _____種蔬菜。
6. 在全班之中，進食最多種蔬菜的同學共吃了 _____種蔬菜。
7. 本港衛生署建議我們每天從午餐攝取至少半碗煮熟的瓜菜。根據「蔬菜進食日記」，我有多少天能做得到這一項健康飲食建議呢？ _____天。
8. 本港衛生署建議我們每天應從正餐及小食中攝取共1碗至1碗半煮熟的瓜菜。根據「蔬菜進食日期」，我有多少天能做得到這一項健康飲食建議呢？ _____天。

齊來吃蔬菜：向家長立志

親愛的_____（家長的稱呼）：

我今天認識到多吃蔬菜的益處和蔬菜的不同種類。得到老師和同學的鼓勵，我立志從今天起要進食更多不同種類和顏色的蔬菜，以攝取均衡的營養，幫助我健康成長。請你作為我的見證人，並全力支持我實踐此承諾。

_____敬上（子女的名字）

_____（日期）



親愛的_____（子女的稱呼）：

我為你對學習的投入和積極的立志而感到驕傲。我必全力支持你實踐健康飲食，並樂意為你和家人預備更多不同種類的蔬菜，讓我們一家都能獲得健康。

_____上（家長簽署）



附件三：蔬菜卡

(1) 生菜

葉菜類



(2) 白菜

葉菜類



(3) 茼蒿

葉菜類



(4) 芥蘭

葉菜類



(5) 紹菜

葉菜類



(6) 莧菜

葉菜類



附件三：蔬菜卡

(7) 通菜

葉菜類



(8) 菠菜

葉菜類



(9) 菜心

葉菜類



(10) 油麥菜

葉菜類



(11) 西洋菜

葉菜類



(12) 椰菜

葉菜類



附件三：蔬菜卡

(13) 椰菜花

花菜類



(14) 西蘭花

花菜類



(15) 韭菜花

花菜類



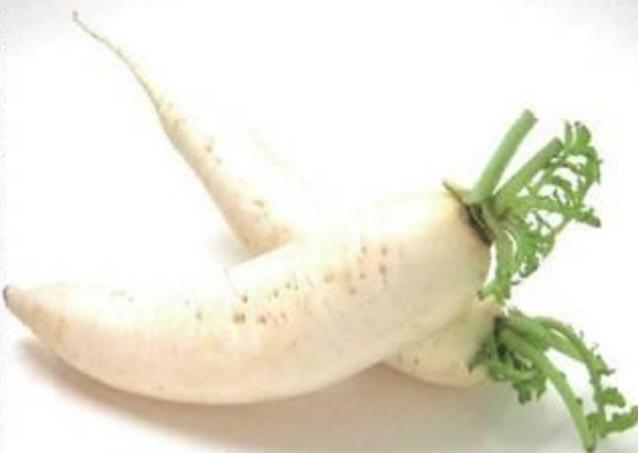
(16) 蘆筍

花菜類



(17) 蘿蔔

根菜類



(18) 紅蘿蔔

根菜類



附件三：蔬菜卡

(19) 青蘿蔔

根菜類



(20) 馬鈴薯

莖菜類



(21) 馬蹄

莖菜類



(22) 番薯

莖菜類



(23) 薑

莖菜類



(24) 洋蔥

莖菜類



附件三：蔬菜卡

(25) 番茄

瓜果類



(26) 茄子

瓜果類



(27) 青椒

瓜果類



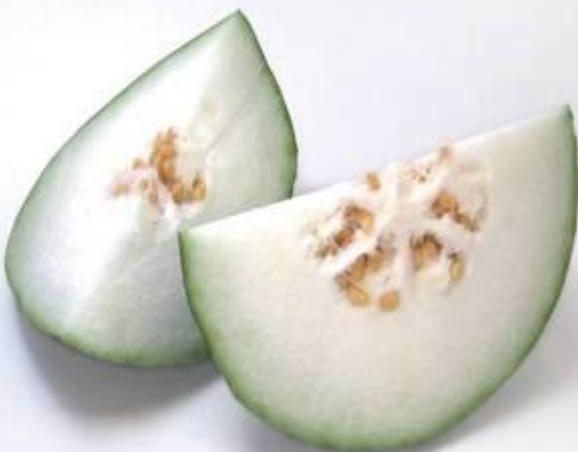
(28) 翠玉瓜

瓜果類



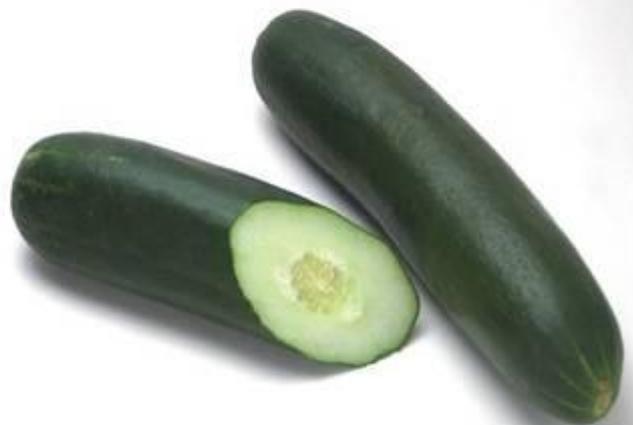
(29) 冬瓜

瓜果類



(30) 青瓜

瓜果類



附件三：蔬菜卡



本港常見蔬菜

蔬菜種類	卡號	蔬菜名稱
葉菜類	1-12	生菜、白菜、豇苗、芥蘭、紹菜、莧菜、通菜、菠菜、菜心、油麥菜、西洋菜、椰菜
花菜類	13-16	椰菜花、西蘭花、韭菜花、蘆筍
根菜類	17-19	蘿蔔、紅蘿蔔、青蘿蔔
莖菜類	20-24	馬鈴薯、馬蹄、番薯、薑、洋蔥
瓜果類	25-36	瓜果：番茄、茄子、青椒、翠玉瓜、冬瓜、青瓜、南瓜、絲瓜、節瓜、苦瓜 豆莢：荷蘭豆、青豆角
菌類	37-40	蘑菇、金菇、草菇、冬菇

附件四：「老師話」遊戲指令

遊戲規則：

1. 教師說出一連串的說話或一則故事，學生每當聽見「老師話」一詞，便須做出接下來所說的指定動作，直至聽到下一個指令。
2. 期間，只要不是以「老師話」為開首的指令，學生便不用照着做。
3. 學生互相監察，做錯動作或反應過慢者為將被淘汰，順利完成所有指定動作者則為之勝出。
4. 教師可因應情況創作有趣的指令或故事情節，或偶爾說一些不是以「老師話」為開首的指令，以考驗學生的反應。

1. 老師話：「綠色」蔬菜拍手掌。
2. 老師話：「綠色」蔬菜停止拍手掌。
3. 老師話：「橙黃色」蔬菜舉高右手。
4. 老師話：「橙黃色」蔬菜放低右手。
5. 老師話：名字中含「菜」字的蔬菜拍手掌。
6. 老師話：名字中含「花」字的蔬菜拍大牌。
7. 老師話：名字中含「瓜」字的蔬菜用腳踏地。
8. 老師話：所有蔬菜不再發出聲響。
9. 老師話：在「地面上」長成的蔬菜站起來。
10. 老師話：在「地面上」長成的蔬菜「被收割」，然後坐下來。
11. 老師話：在「地底下」長成的蔬菜伏在桌上。
12. 老師話：在「地底下」長成的蔬菜「被掘起」，然後坐起來。
13. 老師話：所有蔬菜雙手放在頭上。
14. 老師話：所有蔬菜做個有趣的鬼臉。

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

附件五：學生回應表

完成「蔬果小專家（高小）」學習活動，你覺得整個過程和你的表現為何？請回應以下問題，讓老師與你一起回顧這次難忘的學習旅程，總結彼此所獲得的經歷。

一. 你喜歡今天的學習活動嗎？（請圈出）

非常喜歡	喜歡	普普通通	不喜歡
☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺

二. 想一想，你覺得自己在今天的學習表現為：（請圈出）

表現傑出	表現良好	普普通通	繼續加油
☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺

三. 經過這次學習活動，你學會了甚麼呢？

	非常同意	同意	不同意
1. 我學會蔬菜的不同種類。			
2. 我知道進食蔬菜對健康的重要性。			
3. 我知道每天需要從午膳中攝取至少半碗煮熟的瓜菜。			
4. 我知道每天需要進食1碗至1碗半 煮熟的瓜菜。			

四. 試以文字或圖畫表達你現在的感受和希望。

我的感受：

我的希望：

五. 對於實踐多吃不同種類的蔬菜，我的支持者有：

(1) _____ (2) _____ (3) _____。

附件六：教師自評表

一. 課堂資料：

教師姓名：	教授班別：
教學日期：	生活事件：蔬果小專家（二）
教學時間：	填寫日期：

二. 你認為此教學活動能達到預期的學習成果嗎？請在適合的方格內填上✓號。

讓學生	充分達到	頗能達到	部分達到	未能達到
2.1 透過遊戲及教師講解，認識蔬菜的不同種類				
2.2 認識多吃蔬菜對健康的重要性，以及每份蔬菜的分量				
2.3 檢視進食蔬菜的習慣，並立志在學校和家庭生活中多吃不同種類的蔬菜				

三. 你同意以下有關這次教學活動的描述嗎？請在適合的方格中填上✓號。

	十分同意	頗為同意	部分同意	不同意
3.1 整體活動的時間安排合適、流暢				
3.2 內容的深淺程度適中				
3.3 內容切合學生的需要				
3.4 過程讓學生獲得充分參與的機會				
3.5 學生的反應積極				
3.6 學生對建立健康飲食習慣持正面的態度				
3.7 整體上我對是次教學感到滿意				

四. 教學筆記：總結這次教學經驗，你認為讓學生或教師帶來甚麼新發現？

五. 其他備忘或建議：
