

「甜蜜殺機」——喝飲料還是喝糖水？



健康教育教學策略——體驗學習(experiential learning)

生活技能(life skills)——自我覺察、做決定

設計：新北市南山中學 鄧惠方教師

新北市積穗國中 龍芝寧主任

甜蜜殺機——喝飲料還是喝糖水？

具體經驗——
給你甜蜜蜜

省思觀察——
發現真相

抽象觀念——
真相追追追

主動實驗——
水男孩/女
孩養成日記

甜度計測量常見飲料的含糖量與學習單的提問，進而覺知飲料隱藏過量糖分的健康風險。(自我覺察)

討論分享→引導歸納→生活實踐，學習拒絕含糖飲料的健康抉擇，以建立健康生活型態。(做決定)

甜度計使用方法與說明

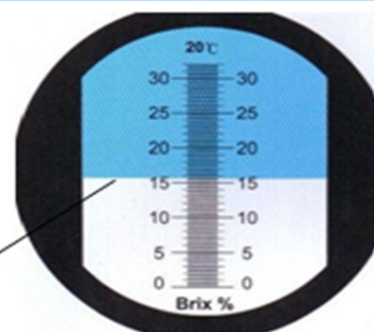


用滴管吸取測試液體，滴入前方藍色框，蓋上透明蓋子。

在光線下，看測試結果。

•濃度 Brix %，100克溶液中所含所有溶解物質(糖)的克數。

16%，飲料600cc→含糖量約 $16 \times 6 = 96$ 克



真相追追追



(一) 測試與紀錄：飲料含糖量知多少？

| 組員 (座號 / 姓名) | 品項 (名稱 / 容量 ml) | 預估的含糖量 (? g/ 瓶) | 實際測量的含糖量 (? g/ 瓶) |
|------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(二) 討論與省思：從實際測量中發現了什麼？(自我覺察)

👤 預測與測量含糖量是否有差異？

👤 看到測量結果之前，對於喝飲料的想法是什麼？

👤 看到測量結果之後，對於喝飲料的想法是什麼？

👤 經過這個測量，對你的影響是什麼？



健康教育教學策略分站示範—「甜蜜殺機」體驗學習

『水男孩/女孩』養成日記~我的健康我負責

【課後作業 (一)】喝飲料還是喝糖水？做決定軼事紀錄

寫下一星期內生活中面臨喝飲料還是喝糖水的情境時，你做出抉擇是什麼：

內容包含：人、事(此時，你做的決定是什麼？)、時、地、物

紀錄方法：圖片或文字說明 (圖文並茂更棒唷 ~)



【課後作業 (二)】喝飲料還是喝糖水？寫下你做決定的歷程...

(1)你必須作決定的情境是：_____

(2)列出所有可能的選擇是：_____ (3)列出所有選擇的優缺點是：_____

選擇一：_____ → _____

選擇二：_____ → _____

選擇三：_____ → _____

(4) 你的決定是：_____

(5) 評價決定是 否符合健康：_____

