

桃園市中壢區 105 學年興國國小週四數位學習加油站流程表

第(16)週 播出日期 105 年 12 月 15 日

小記者：6-5 扈庭瑄、呂紫馨

指導老師：廖云鳳、莊雅筑

【片頭播放】 開場

一、節目介紹—投影片【**投影片 1**】

主播畫面 1

一、主持人打招呼，介紹今天的節目內容：

合：歡迎收看 105 年 12 月 15 日的興國學習加油站！

庭：Hello！大家好，我是小記者庭瑄。

紫：大家好，我是小記者紫馨。

庭：紫馨，我們都知道走路的時候要遵守交通號誌，紅燈停，綠燈行。但是你知道嗎？食物也可以用紅綠燈來做分類哦！

紫：咦？用紅綠燈來幫食物做分類？聽起來好像很有意思，可是這樣做有什麼好處呢？

庭：只要我們能了解什麼是紅燈食物，什麼是綠燈食物，少吃紅燈食物，多吃綠燈食物，就可以身體健康又不會發胖哦！

紫：今天我們就請到營養師莊姐姐來告訴我們什麼是飲食紅黃綠燈，各位小朋友，要仔細聽囉！

合：請看！

二、（預錄影片）營養講座系列—飲食紅綠燈：約 15 鐘

主播畫面 2

庭：哇！聽了營養師姐姐詳細的講解，我下次吃東西時一定要特別注意少吃紅燈食物，多吃綠燈食物！

紫：沒錯！只要小心注意，就能吃得營養均衡又健康哦！

庭：接下來我們來看看本週的有獎徵答題目吧~！

和：請看！

【**投影片 2、3、4**】

三、本週有獎徵答題目

紫：第一題：請寫出一種綠燈食物，一種黃燈食物和一種紅燈食物。

庭：第二題：看完了飲食紅綠燈講座，我們知道吃東西哪種顏色的燈要避口，哪種顏色的燈可以淺嚐，那種顏色的燈可以吃？請填入括弧中的字。

主播畫面 3

紫：題目好簡單喔！大家都會了嗎？

庭：別忘了在中午以前將答題紙投入信箱中，就有機會獲得獎品喔！

合：接下來為大家公佈上週有獎徵答的題目和答案。

四、上週有獎徵答題目及答案

【投影片 5、6、7】

紫：第一題：今天圖書志工阿姨介紹的是哪一本好書呢？請把書名寫下來。

庭：答案是：圖書室。

紫：第二題：聽完今天好書介紹後，你從書中故事裡學到什麼呢？請把你的想法寫下來。

庭：答案是：自由作答。

紫：你答對了嗎？現在就快來看看得獎的有哪些同學。

五、上週有獎徵答得獎名單

【投影片 8】

主播畫面 5

庭：恭喜以上得獎的小朋友，請在節目結束後，趕快到數位電台來領獎。

紫：看完今天的營養講座，希望大家都能記得飲食紅綠燈哦！

合：興國學習加油站和您下週再會！拜拜！

本週有獎徵答題目及答案

第一題： 請寫出一種綠燈食物，一種黃燈食物和一種紅燈食物。

答： 綠燈食物： 如水果、蔬菜、白飯、瘦肉、蛋、無糖飲料、水等。

黃燈食物： 如炒飯、炒麵、油豆腐、、蘇打餅乾、瓜子等。

紅燈食物： 如鮮奶油蛋糕、甜甜圈、蛋黃酥、泡麵、洋芋片、
冰淇淋、糖果、熱狗、炸雞、各種汽水加糖飲料等。

第二題： 看完了飲食紅綠燈講座，我們知道吃東西要()燈避口,()
燈淺嚐,()燈可吃？請填入括弧中的字。

答： (紅)燈避口，(黃)燈淺嚐，(綠燈)可吃