

單元名稱	均衡飲食		
活動進行方式	講述、影片、實作		主講:陳雪梅
活動進行地點	教室	活動時間	40 分鐘
學習目標	1.能認識六大類食物對人體的功能，並說出一般人的食物日需量及營養不良所造成的健康問題。 2.能將食物按照六大類分類，並能根據簡易食物代換量表計算出每日食物量的份量。 3.願意為身體健康改變飲食習慣，能養成均衡飲食的態度和習慣。		
學習內容	人與食物 (Ea)	人的生活與飲食和各種消費選擇密不可分，「人與食物」主題著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其學習內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀等關鍵概念。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。	
學習表現	1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		
教學資源	電腦、單槍、圖卡、學習單		
教學方式與活動方式		時間	評量
壹、引起動機 1.詢問學童肚子餓的時候會怎樣？ 2.吃了食物還餓嗎？食物施了什麼魔法讓你 不餓了？ 3.少吃或不吃蔬菜、水果，會引起哪些症狀？ 4.油脂類攝取過多，容易導致什麼疾病？ 5.吃得太多或吃得不夠，會產生哪些身體狀況。 * 教師補充說明：日需量並非一成不變，可依年齡、性別、個人活動量而有增減。		6	能具體說出飲食的重要性。
貳、主要活動： 活動一 1.每個人除了應攝取六大類食物外，攝取量也 要有適當的比例。 2.展示圖卡「六大類食換份量」，請學生參考「每日飲食指南」檢核自己的飲食是否 均衡 http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/b1.htm		6	了解食營養物的重要
活動二 1.請學童比對「飲食金字塔」說一說哪一張圖的量，最適合一般人		16	能說出如何均衡飲食。 知道食營養物的重要。

<p>所需。</p> <p>2.請食物大進擊 請學童把以下的圖片剪下，貼在圈圈內，替食物找個家吧！(附件1)</p> <p>3.小組完成後並展示及說明如何歸類。</p> <p>* 老師補充說明：</p> <p>依年齡：兒童、青少年應增加全穀根莖類、低脂乳品類及豆、魚、肉、蛋類的攝取量，尤其應增加一個蛋或一杯牛奶；老年人則可適量減少油脂類、全穀根莖類的攝取，多吃蛋、豆、魚、牛奶、蔬菜和水果等食物。</p> <p>依運動量：運動量越多時，消耗能量越多，應增加全穀根莖類的攝取，補充熱量，瘦肉、蛋、魚、蝦、豆類等製品也是必需的，並能多吃水果、蔬菜。</p> <p>依工作量：用腦工作者應多補充蛋白質、維生素較豐富的食物，如：大豆類食物、蛋、豆、魚、蝦、水果、蔬菜等，這些食物極易被人體消化、吸收，對人腦有重要作用。</p> <p>參、綜合活動 師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高熱量的食物，可能會造成肥胖，影響我們的身體健康。 2.從日常均衡的飲食中可獲得合理充分的營養素。 3.要遵從適量的飲食和均衡營養的飲食原則，從小建立良好飲食習慣。 4.均衡攝取各種營養素和個人適量的食物，才能健康的成長。 5.鼓勵學童維持健康的飲食習慣。 	<p>6</p> <p>6</p>	<p>能說出符合均衡飲食的飲食習慣</p>
---	-------------------	-----------------------

110 學年度彰化縣東興國小教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師： 陳雪梅 任教年級： 三年級 任教領域/科目： 健康與體育
回饋人員： 黃敬佑 任教年級： 五年級 任教領域/科目： 數學 (選填)
備課社群： (選填) 教學單元： 食物與健康
觀察前會談(備課)日期：110 年 10 月 13 日 地點： 校史室
預定入班教學觀察(公開授課)日期：110 年 10 月 19 日 地點： 三乙教室

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

1. 能認識六大類食物對人體的功能，並說出一般人的食物日需量及營養不良所造成的健康問題。
2. 能將食物按照六大類分類，並能根據簡易食物代換量表計算出每日食物量的份量。
3. 願意為身體健康改變飲食習慣，能養成均衡飲食的態度和習慣。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 知道食物有六大分類
2. 了解自己喜好的食物

三、教師教學預定流程與策略：

1. 引起動機
2. 教學活動
3. 師生共同歸納

四、學生學習策略或方法：

1. 利用食物金字塔認識每天所需食物的量與營養
2. 缺乏時會引起的症狀

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：紙筆測驗、學習單、提問、發表、實作評量、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。）

1. 提問
2. 小組討論
3. 發表

六、觀察工具(可複選)：

- 表 2-1、觀察紀錄表
表 2-2、軼事紀錄表
表 2-3、語言流動量化分析表

表 2-4、在工作中量化分析表

表 2-5、教師移動量化分析表

表 2-6、佛蘭德斯（Flanders）互動分析法量化分析表

其他：_____

七、回饋會談日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期：110 年 10 月 19 日

地點：輔導室

認識均衡飲食金字塔

如果把我們每天吃的食物做分類，總共可以將食物分成六大類，而帥氣的均衡王國金國王就管理著這六大類食物的村莊嘍，讓我們一起來認識一下金國王吧！



我們每天吃六大類食物的時候，就應該要注意吃下去的分量，要跟金國王的身體一樣，是一個漂亮的金字塔！由下而上則代表六大類食物建議攝取量的多寡，記住下層吃多一些，上層吃少一些，便可容易的建立均衡飲食的習慣。



食物六大類 每天都要有

食物依營養特性可分為六大類(如下表)，各類食物都有其獨特的營養價值和功能，所以各類食物是不宜互相取代的。

全穀雜糧類 人類最自然而適合的主食類。	優點	人體最沒有負擔，也是最經濟的熱量來源。
	營養價值	豐富的醣類及一些植物性蛋白質，未精製的全穀類更是維生素B群的良好來源。
	舉例	飯、麵、麥片、玉米；蕃薯、芋頭等根莖類；其製品如麵包、土司、饅頭等。
	缺乏症	沒有體力、易疲倦，或是因沒吃飽而攝取過多肉類、吃下過多脂肪與蛋白質。

蔬菜類 不妨多吃些，隨時做好體內環保！	優點	預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，延緩老化，青春永駐！
	營養價值	豐富纖維、維生素、礦物質和多種抗氧化物質。
	舉例	各種深綠色蔬菜、白色蔬菜、黃色紫色蔬菜如大番茄、茄子和瓜類、筍類等。
	缺乏症	易便秘、腸道病變、癌症；抵抗力差；貧血；胎兒腦神經缺陷。
水果類 青春活力水噹噹！	優點	維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。
	營養價值	豐富纖維、維生素、礦物質和抗氧化物質。
	舉例	芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小番茄、柚子等。
	缺乏症	皮膚乾燥、身體傷口不易復原；抵抗力差；腸道疾病。
乳品類 適量攝取，才是聰明之道！	優點	保持骨頭、牙齒健康堅固，儲存骨本，有效預防骨質疏鬆症、骨折。
	營養價值	豐富鈣質和維生素 B2、D。
	舉例	鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。
	缺乏症	骨本不足、骨質疏鬆症、骨折。
豆魚蛋肉類 要注意！別大口的一塊接一塊啣！	優點	建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。
	營養價值	優質蛋白質、維生素 B 群、礦物質。
	舉例	海鮮、家禽、各式肉類及其製品、蛋、豆類及其製品。
	吃太多	飽和脂肪、膽固醇過高；肥胖；增加腎臟、心血管負擔。
油脂與堅果種子類 隨時提醒自己，小心攝取過量。	優點	提供必需脂肪酸、協助脂溶性維生素吸收、維持正常生理代謝、調節內分泌系統。
	營養價值	脂肪酸、維生素 E。
	舉例	沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果等。
	吃太多	罹患肥胖、心血管疾病等慢性病之機率升高。

其他 隨時提醒自己，小心攝取過量。	糖	指糖果、含糖飲料、甜點和調味添加的糖等，可提供即時的熱量。
	鹽	維持體內水分的平衡。
	吃太多	肥胖、高血壓、蛀牙；增加罹患糖尿病、心血管疾病、

		癌症等慢性病之機率。
--	--	------------

- (來源：董氏基金會 **食品營養特區**)