

## 單元名稱：《吃出好健康》

### 教學單元設計：第3篇 食在有健康 第2章《吃出好健康》

領域/科目	健體領域/健康教育		設計者	陳俊成
實施年級	七年級		總節數	共 <u>2</u> 節， <u>90</u> 分鐘
學生背景分析	1. 草湖國中位於彰化西南角的地方，教育資源較落後。 2. 學校背景調查：外配及隔代教養的小孩居多，故小孩健康飲食觀念較薄弱。 3. 課前可以先檢視自己的飲食習慣，並回想家人的飲食習慣。			
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	我們須具備理解健康情境的全貌（如何吃得健康、如何營養均衡、如何健康飲食），能獨立思考與分析，運用適當策略與善用資源，處理青春期飲食不均衡的問題。	
生活技能融入		<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力
(領綱)學習重點		(1)學習表現 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		
(2)學習內容 Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Fb-IV-2健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		(3)學習目標 1.先檢視自己是否擁有良好運動習慣或良好生活型態？ 2.能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 3.我開始挑選出對我身體造成更多脂肪及不健康的食物。 4.我開始控制並節制飲食，並優先選擇五穀根莖蛋豆魚肉類。 5.能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。		

議題 融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)			
教具 設備	(列出本單元所需的教學設備或資源) 教學內容ppt檔、六大類食物分類圖、衛生福利部國民健康署網頁、準備食譜、學習單。			
教學活動內容及實施方式		教學 時間	教學 資源	評量重點
<b>第一節</b>				
<p><b>每日飲食指南</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生認識青春期的熱量需求，並思考熱量攝取與健康的相關性。</li> <li>2. 利用活動量表，讓學生了解「每天活動量」類別及「活動種類」分類。</li> <li>3. 讓學生了解「生活活動強度」分類及不同運動種類「運動30分鐘消耗的熱量表」。</li> <li>4. 配合教學內容ppt檔，請學生在學習單上計算自己的「理想體重」、「身體質量指數BMI」、「每日建議攝取熱量」。</li> <li>5. 搭配「Let's do it !我的早餐」活動，請學生檢視自己的早餐狀況，辨識出何謂健康早餐。你有吃哪些不健康的食物呢？</li> </ol>		20 分鐘	<p>教學 內容 ppt 檔</p> <p>學習 單</p>	<p>分組討論 觀察</p> <p>完成學習 單題目 (一、二 題)</p>
<p><b>均衡飲食</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析最新「每日飲食指南」、「我的餐盤」的設計重點，讓學生了解每日需均衡攝取六大類食物，並藉由方型餐盤的圖像呈現六大類飲食比例。</li> <li>2. 利用衛生福利部國民健康署網頁（我的餐盤-口訣歌及影片） <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a> 讓同學便於記誦「我的餐盤」口訣。</li> <li>3. 比較 青少年與成人每日飲食指南對照表（表2-1-1）。</li> <li>4. 教師藉由圖片，引導學生認識份量的概念，學會估算自己的飲食狀況。</li> <li>5. 搭配「Let's do it !我是份量王」活動，利用營養午餐的時間，引導學生盛出一份全穀雜糧類（約8分滿碗）與一份蔬菜類（約7分滿碗）。</li> </ol>		25 分鐘	<p>衛生 福利 部國 民健 康署 網頁</p> <p>學習 單</p>	<p>分組討論 觀察</p> <p>完成學習 單題目 (三、四 題)</p>

<p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p>聰明選擇健康吃</p> <p>1.討論青春期的飲食方向：  (1) 補充充足的鈣質。  (2) 三餐飲食定時定量。  (3) 正確的營養攝取，不亂減肥。</p> <p>2.搭配課本「Let's do it !我的飲食紀錄」，也可採用「天天五蔬果一週紀錄表」讓學生記下一週所吃的蔬菜水果。或是依照六大類食物，回想自己昨天（三餐：早餐、午餐、晚餐）的飲食內容及份量，是否符合健康均衡原則？並讓學生分組討論自己的飲食狀況，並合作想出改善方法，如何才能吃得均衡又健康？</p> <p>設計菜單</p> <p>1. 先介紹學校午餐食譜（第17、18週），以及1600大卡1800大卡3餐健康食譜，讓學生了解營養師設計學校午餐食譜的情形，還有認識一天3餐所需的熱量該如何設計健康食譜，以達到均衡飲食、營養攝取。</p> <p>2. 讓學生完成自我檢核表，並請學生設計一份菜單，並寫出設計理念，教師可採取分組的方式進行，讓學生有討論及分組報告成果的機會。</p> <p>3. 教師總結本單元學習重點，並請學生完成本單元學習心得。</p>	<p style="text-align: center;">20 分鐘</p> <p style="text-align: center;">25 分鐘</p>	<p style="text-align: center;">學習單</p> <p style="text-align: center;">學校午餐食譜設計</p> <p style="text-align: center;">學習單</p>	<p style="text-align: center;">分組討論觀察</p> <p style="text-align: center;">完成學習單題目（第五題）</p> <p style="text-align: center;">分組討論、分組報告</p> <p style="text-align: center;">完成學習單題目（六、七題）</p>
<p style="text-align: center;">評 量</p>	<p style="text-align: center;">（請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性）</p> <p style="text-align: center;">分組討論觀察、完成學習單</p>		