

課程教案

領域/科目		健體		設計者	
實施年級		六上		教學時間	40分鐘
主題名稱		壹、成長與蛻變			
單元名稱		二、飲食萬花筒			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。			
融入議題與其實質內涵		• 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 • 環境教育 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。			
與其他領域/科目的連結		綜合			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題壹單元二			
教學設備/資源		蒐集及布置與各國飲食特色相關的圖片、資料。			
學習目標					
1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能明瞭飲食的目的。 4. 能說出飲食與生活的關係。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式					時間 評量方式

【活動 1：異國美食風】（一節課） （一）引起動機： 1.請學生發表：說說看喜歡吃何國料理，並說明為什麼？ 2.猜猜看：老師藉由圖片讓學生猜出美食名稱以及國家。 （二）發展活動： 老師逐一介紹世界飲食特色（先從耳熟能詳的國家美食開始介紹） （1）日本：食物精緻、重視材料原味、使用當季食材。 （2）韓國：多使用發酵類食品和生的辣味植物作為調味料。 （3）藏族：藏餐的口味講究清淡、平和；很多菜，除了鹽巴和蔥蒜，不放置任何辛辣的調料。 （4）泰國：泰國菜以酸、辣、鹹、甜、苦五味的平衡為特點，多使用魚露及新鮮香料，少用乾材。 （5）印度：因氣候、土地、文化和族群的不同，其內容形式多變，常用當地的調料和藥材蔬果。 （6）法國：法國菜常用精緻料理來吸引眼球，但現今重於強調平民菜、農村菜、鄉土菜等才是法國飲食文化中的主體。 （7）義大利：乾酪和葡萄酒是義大利飲食文化最主要的食物。 （三）資料蒐集與分享： 請你利用平板試著找找看以下國家有哪些禁忌呢？ 1.分組蒐集以上各國的飲食禁忌。 2.各組分別整理該國的飲食禁忌。 3.各組推選代表報告討論結果。 （四）師生共同歸納 1.世界各國都有各自的飲食特色，每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式。 2.我們應尊重並接納不同國家的飲食文化，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。 ～第一節結束/共 4 節～	5 15 15 5	上課態度和 回答問題 上課態度和 回答問題 上課態度和 回答問題 上課態度和 回答問題
參考資料	• 南一版健體六上教師手冊 • 維基百科/飲食 http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A5%AE%E9%A3%9F%E6%96%87%E5%8C%96	

你最喜欢的
是何國食物：



日本飲食禁忌有：

韓國飲食禁忌有：

異國飲食特色

印度飲食禁忌：



法國飲食禁忌：



臺灣飲食禁忌：

