

國小健體領域第五冊(三上)單元一 飲食聰明選

單元名稱		第 1 課 吃出健康-健康餐盤	總節數	共 1 節，40 分鐘	
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3. 願意改進個人飲食習慣。 4. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5. 在生活中落實健康餐盤原則。			
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元一			
教學設備/資源		1. 教師準備六大類食物圖卡。 2. 教師準備「健康餐盤」圖片、食物照片、白紙。 3. 學生準備彩色筆。 4. 電子書及播放設備。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》健康比一比 (一)教師運用六大類食物圖卡，帶領學生複習分類六大類食物。 (二)教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： 1. 小柚的餐盤中有哪些食物？ 2. 姐姐的餐盤中有哪些食物？ 3. 比較小柚和姐姐餐盤中的食物，你認為誰的食物組合比較好？為什麼？				10'	1. 發表：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。

(三)教師引導學生發覺小柚的餐盤中肉的分量較多，還有含糖的奶茶；姐姐的餐盤中各類食物分量適當，而且不攝取含糖飲料。 (四)重點歸納：六大類食物應均衡攝取。 《活動 2》健康餐盤原則 (一)教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。 1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季水果，還要多樣化。 2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約和大拇指的第一指節一樣大。 3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 4. 乳品類：每日 2 杯。（每杯約 240c. c.） 5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。（和蔬菜類一樣多） (二)教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則： 每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。 菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。 豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 (三)教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 (四)教師請學生分組上臺發表設計的健康餐盤菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位，說明各類食物的分量。 (五)重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。	30'	2. 實作：設計健康餐盤的菜肴。 評量原則：能設計健康餐盤的菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位說明各類食物的分量。
教學提醒	無	
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署—我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821 2. 衛生福利部國民健康署—我的餐盤口訣歌及影片 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514	
關鍵字	飲食, 健康餐盤, 自我健康管理, 蔬菜	

