

國小健體領域第四冊(二下)單元二 飲食行動家

領域/科目	健康與體育	教學者	黃紀騰
實施年級	二下	教學時間	本節為第 1 節課
名稱	第 1 課 飲食密碼		

單元名稱	第 1 課 飲食密碼		總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
學習目標	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。			
教材來源	康軒健康與體育領域第四冊(2下)單元二			
教學設備/資源	1. 教師準備六大類食物的圖卡影片。 2. 教師準備常見的料理圖卡，例如：炒飯、炒麵等；「我的一日三餐」學習單。 3. 教師準備各式早餐店菜單。			
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動1》六大類食物 (一)教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 (二)教師說明六大類食物及其功能： 1. 全穀雜糧類：提供日常活動所需的熱量。常見的食物來源有米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯等。			25'	問答：說出六大類食物名稱。 評量原則 (1)能正確說出六大類食物名稱與常見食物。 (2)能正確說出對應六大類食物的食物名稱，至少各三

<p>2. 豆魚蛋肉類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育。常見的食物來源有豆類製品、海鮮、各種蛋類和肉類等。</p> <p>3. 乳品類：可以幫助生長發育，強健骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛乳、發酵乳、乳酪等。</p> <p>4. 蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源有植物的根、莖、葉等各類蔬菜。</p> <p>5. 水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源為各種植物的果實，例如：蘋果、小番茄、香蕉、芭樂等。</p> <p>6. 油脂與堅果種子類：能產生能量、保護內臟器官、潤澤皮膚。常見的食物來源為各種植物性及動物性油品、芝麻、腰果、花生、瓜子等。</p> <p>(三)請學生發表日常生活中常見的食物，並嘗試將其依六大類食物分類。</p> <p>(四)教師請學生回顧單元頁故事內容，詢問學生：小艾六大類食物都吃到了嗎？如果有沒吃到的，可以用冰箱裡的哪個食物補足呢？（小艾少吃了水果類，可以以蘋果補足）。</p> <p>(五)重點歸納：六大類食物為維持生命所需，應均衡攝取。</p> <p>《活動2》六大類食物猜猜看</p> <p>(一)教師事先準備一些六大類食物猜猜看的投影片，以利後續活動進行。</p> <p>(二)教師將全班分組，進行「六大類食物猜猜看」活動，規則如下：</p> <p>1. 教師放影片，請各組代表手指出正確的答案：如玉米是「全穀雜糧類」、香菇是「蔬菜類」、木耳是「蔬菜類」、芋頭是「全穀雜糧類」、蒜頭是「蔬菜類」、洋蔥是「蔬菜類」等</p> <p>(三)重點歸納：熟記六大類食物名稱與各類的常見食物。</p>	<p>項。</p> <p>15'</p>	
<p>【第一節結束】</p> <p>《活動3》小康的一日三餐</p> <p>(一)教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。</p> <p>(二)教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。</p> <p>(三)教師拿出料理圖卡，詢問學生該道料理使用了哪些六大類食物，例如：豬肉高麗菜炒飯，用到全穀雜糧類（米）、豆魚蛋肉類（蛋、豬肉）、蔬菜類</p>	<p>20'</p>	<p>1. 問答：說出食物內包含的六大類食物。 評量原則：能正確說出食物內包含的六大類食物種類。</p> <p>2. 實作：完成「我的一日三餐」學習單。 評量原則：能寫下自己的</p>

(高麗菜)等。

(四)教師請學生閱讀課本第22~23頁情境並提問：小康六大類食物都有吃到嗎？每一類分別包含哪些食物呢？

(五)重點歸納：判斷飲食中所含的六大類食物種類。

《活動4》我的一日三餐

(一)教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。

(二)學生完成學習單後，教師請學生上臺分享，並帶領學生檢視自己三餐各自包含哪些六大類食物，以及昨天的一日三餐是否攝取了每一類的食物。

(三)重點歸納：檢視自己是否每天都攝取六大類食物。

【第二節結束】

《活動5》飲食點點名

(一)教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第24頁小希的早餐選擇，請學生思考：

1. 哪一個組合包含的食物類別比較多？
2. 選哪個組合較佳？

(二)教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過10小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！

(三)教師發下事先準備好的早餐店菜單，請學生分組討論，怎麼從套餐的組合中，選擇可以攝取較多食物種類的早餐組合。

(四)討論後，教師請各組派代表上臺分享並說明各組選擇的組合，教師提醒學生除了盡量包含六大類食物之外，還要選擇少糖、少油、少鹽的食物。

(五)教師請學生完成課本第25頁的午餐連連看，並提問：小希午餐吃了哪些類別的食物？六大類食物都有吃到嗎？早餐和午餐都沒有吃到的六大類食物種類，要在晚餐時補足呵！（全穀雜糧類：糙米飯；豆魚蛋肉類；蛋花湯、烤魚；蔬菜類：炒青菜、炒豆芽菜；水果類：芭樂；乳品類：無；油脂與堅果種子類：無）

(六)教師將學生分組，討論課本第25頁晚餐應該怎麼搭配，才能六大類食物都吃得到。（炒青菜：蔬菜類；炒蛋：豆魚蛋肉類；清蒸魚：豆魚蛋肉類；白飯：全穀雜糧類；優酪乳：乳品類；杏仁：油脂與堅果種子類；糙米飯：全穀雜糧類；橘子：水果類）

一日三餐內容，並分辨各食物分屬的六大類食物類別。

20'

40'

1. 發表

- (1)知道吃早餐的重要性。
- (2)將六大類食物的攝取在一天滿足。

評量原則

- (1)能說出每天要吃早餐的原因，並選擇健康的早餐組合。
- (2)能在組合三餐內容時，包含六大類食物。

2. 紙筆測驗

- (1)完成午餐連連看。
- (2)組合包含六大類食物的一餐。

評量原則

- (1)能正確完成午餐連連看。
- (2)能正確組合包含六大類食物的一餐。

<p>(七)教師請各組派代表上臺分享並說明各組搭配的晚餐組合。</p> <p>(八)重點歸納：知道常見食物所屬的六大類食物的分類，組合包含六大類食物的餐點內容。</p> <p>【第三節結束】</p>		
教學提醒		
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生福利部國民健康署——每日飲食指南手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208 2. 衛生福利部 國民健康署——六大類食物（包含影片） https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086 3. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home 4. 澧食公益飲食文化教育基金會之飲食資源網 營養5餐 https://www.dietpedia.fullfoods.org 	
關鍵字	六大類食物, 一日三餐, 早餐, 早餐組合, 食物選擇, 食物類別	