

## 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	總節數	共 3 節，120 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 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。		
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. 教師準備第 175 頁「健康餐盤」學習單。 3. 教師課前請學生在第 176 頁「我的飲食紀錄(一)」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 4. 教師準備第 177 頁「我的飲食紀錄(二)」學習單。 5. 教師準備第 178 頁「健康飲食管理(一)」、第 179 頁「健康飲食管理(二)」學習單。		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
(一)複習：教師運用六大類食物圖卡，帶領學生複習分類六大類食物。			5'	
《活動 1》健康餐盤原則 (二)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			15'	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。

	<p>蔬菜類一樣多)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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、手指等，說明各類食物的分量。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 2》小柚的一日三餐</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 8~9 頁，檢視小柚的一日三餐，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？</p> <p>(二)教師說明：小柚一天攝取的蔬菜分量，不符合健康餐盤原則，應增加蔬菜類的攝取。</p> <p>(三)重點歸納：以健康餐盤原則檢視一日三餐。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>(一)教師請學生計算早餐食物攝取量，將各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃太多，或哪一類食物吃不夠。</p> <p>(二)教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。</p> <p>(三)重點歸納：以健康餐盤原則檢視自己的一日三餐。</p>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>2. 實作：設計健康餐盤的菜肴。          評量原則：填寫「健康餐盤」學習單，並運用拳頭、手掌、手指等說明各類食物的分量。</p> <p>1. 發表：分析飲食內容是否符合健康餐盤原則。          評量原則：能以健康餐盤原則檢視小柚的一日三餐，並說出需要改進的地方。</p> <p>2. 實作：完成「我的飲食紀錄」學習單。          評量原則：能記錄自己的早餐，並檢視個人飲食攝取量是否符合健康餐盤原則。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>無</p>		
<p><b>網站資源</b></p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署—我的餐盤手冊  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</a></p> <p>2. 衛生福利部國民健康署—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></p>		
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>飲食, 健康餐盤, 自我健康管理, 蔬菜</p>		



# 飲食聰明選

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號姓名

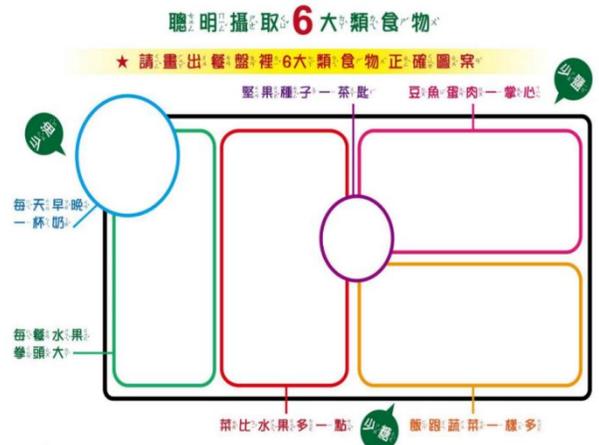
我們學習了六大類食物適當攝取量，請小朋友應用健康餐盤原則，完成下面的問題。

## ★「健康餐盤」六口訣：

- 每天 ( ) 一杯奶。  
 每餐 ( ) 拳頭大。  
 菜比 ( ) 多一點。  
 飯和 ( ) 一樣多。  
 ( ) 一掌心。  
 ( ) 一茶匙。

## ★早餐大密搜：

早餐是一天活力的來源，你吃的營養均衡嗎？不管是爸媽親自料理的愛心餐食，或是在住家社區餐飲店購買外食，請你選一天，把那天吃的早餐記錄在空格中：



我的三餐	餐點內容	六大類食物一日份量
早餐 		1. 全穀雜糧類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足 2. 蔬菜類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足 3. 水果類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足 4. 豆魚蛋肉類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足 5. 乳品類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足 6. 油脂與堅果種子類-- <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 不足

## ★運用健康餐盤營養標準，檢視自己的飲食問題：

- \_\_\_\_\_類食物沒有吃到。
- \_\_\_\_\_類食物吃不夠。
- \_\_\_\_\_類食物吃太多。
- 我覺得哪一類的食物應該吃多一點？\_\_\_\_\_。  
 為什麼？\_\_\_\_\_。