

國小健體領域第十冊(五下)單元二 健康安全飲食

單元名稱		第 1 課 健康飲食	總節數	共 3 節，120 分鐘
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。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 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-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
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. 描述飲食問題對健康的影響。 2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3. 願意培養健康飲食的生活型態。 4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。		

	7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 9. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。		
教材來源	康軒健康與體育領域第十冊(5下)單元二		
教學設備/資源	1. 教師準備健康餐盤、健康飲食相關影片。 2. 教師課前請學生將一天的食物攝取情形，記錄在第 212 頁「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單。 3. 教師準備第 213 頁「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 4. 教師準備第 214 頁「改善飲食問題（一）」、第 215 頁「改善飲食問題（二）」學習單。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
《活動 1》覺察飲食問題 (一)教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 50 頁，提問：想一想，這些健康飲食習慣，你每天都做到了嗎？做到請打勾。 (三)重點歸納：檢核個人是否養成健康飲食習慣。		5'	1. 實作：完成課本第 50 頁健康飲食習慣檢核。 評量原則：能確實完成課本第 50 頁健康飲食習慣檢核。
《活動 2》飲食問題對健康的影響 (一)教師提問：哪些健康飲食習慣你還沒做到呢？想一想，沒有養成這些健康飲食習慣，可能造成什麼健康問題？ (二)教師帶領學生閱讀課本第 51 頁，說明飲食問題可能對健康造成的影響。 1. 不喜歡吃蔬菜、水果，容易造成維生素、礦物質、膳食纖維缺乏，可能導致便秘、慢性疾病等健康問題。 2. 乳品類食物攝取不足，容易缺乏鈣，可能導致骨質疏鬆、影響生長發育等健康問題。 3. 偏食容易營養不均衡，可能影響生長發育、導致免疫力差、易生病等健康問題。 4. 經常吃油炸食物、吃零食、喝含糖飲料，容易熱量攝取過多、營養不均衡，可能導致肥胖、慢性疾病等健康問題。 (三)教師補充：飲食習慣不良可能引發許多慢性疾病，例如：心臟病、高血壓、糖尿病、癌症等等。 (四)教師播放健康飲食相關影片，說明養成良好飲食習慣對身體健康的重要性。 (五)重點歸納：覺知飲食問題對健康的影響。		10'	2. 發表：說出飲食問題對健康的影響。 評量原則：能舉例飲食問題對健康的影響，至少三項。
《活動 3》個人每日飲食指南建議 (一)教師說明：飲食對於健康有舉足輕重的影響，除了可以透過健康餐盤了解每日的飲食搭配和攝取量，		25'	實作：運用每日飲食指南，了解個人的營養與熱量需求。

還可以透過衛生福利部 國民健康署《每日飲食指南手冊》、《中高年級（3～6 年級）學童期營養手冊》，更精確的安排符合個人的飲食搭配和攝取量。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 52～53 頁，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。 1. 檢視自己每天的生活活動強度。 2. 查詢個人熱量需求，找到適合自己的六大類食物建議份數。 (三)教師補充： 1. 全穀雜糧類中，糙米飯、燕麥、玉米、番薯、南瓜等未精製食物，比起加工過的白米飯、白麵條、白吐司、饅頭等，保留更多維生素、礦物質和膳食纖維，可以依據每日飲食指南建議份數，攝取未精製的全穀雜糧類食物。 2. 烹調手法中，煎、炒、炸的菜肴都含油脂，所以一般人可直接從三餐獲得足夠的油脂類攝取量。 3. 身體活動需要熱量，熱量可以透過飲食攝取醣類、脂肪、蛋白質等營養素獲得；熱量的單位是大卡，也稱為千卡。 (四)教師請學生依照步驟查詢，找到適合自己的熱量需求和六大類食物建議份數。 (五)重點歸納：運用每日飲食指南，了解個人的營養與熱量需求。		評量原則：能運用每日飲食指南，正確查詢個人的營養與熱量需求。
《活動 4》六大類食物代換分量 (一)教師配合課本第 54～57 頁圖照、六大類食物代換分量圖卡，說明《每日飲食指南手冊》中，各類食物一份的量各代表多少分量。 (二)教師請學生運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議攝取份數，並上臺進行分享。 (三)重點歸納：了解六大類食物代換分量。	20'	實作：運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議攝取份數。 評量原則：能運用六大類食物代換分量圖卡，正確安排符合個人的一日六大類食物建議攝取份數。
《活動 5》每日飲食指南達成檢視 (一)教師帶領學生閱讀課本第 58～61 頁，並提問：小旭的生活活動強度稍低，他的三餐符合個人每日飲食指南六大類食物建議份數嗎？哪些食物類別沒有達到標準？他還有哪些飲食問題呢？ (二)教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 (三)教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視	20'	實作：完成「每日飲食指南達成檢視（一）」、「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 評量原則：能確實記錄一天的食物攝取情形，並檢視個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，完成學習單。

(二)」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？ (四)重點歸納：檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 《活動6》改善飲食問題 (一)教師帶領學生閱讀課本第62~63頁，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 1. 選擇需要改進的習慣。 2. 訂定目標。 3. 思考改進的方法。 4. 做出健康約定。 5. 嘗試執行並記錄。 (二)教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題(一)」學習單，輪流上臺分享。 (三)教師請學生課後嘗試執行改進的方法，並在「改善飲食問題(二)」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。 (四)重點歸納：運用生活技能「自我管理與監督」改進飲食問題。	40'	實作：完成「改善飲食問題(一)」、「改善飲食問題(二)」學習單。 評量原則：能運用生活技能「自我管理與監督」改進飲食問題，完成學習單。
教學提醒	1. 本節課內容依據衛生福利部 國民健康署《每日飲食指南手冊》、《中高年級(3~6年級)學童期營養手冊》、《食物代換速查輕圖典【增修版】》編寫。 2. 本節課運用學生生活中隨手可得的物品作為食物定量工具，例如：家用碗、手、杯子、湯匙，讓《每日飲食指南手冊》的食物分量更具象化。	
網站資源	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—中高年級(3~6年級)學童期營養手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8345	
關鍵字	飲食問題, 每日飲食指南, 營養, 熱量	

單元名稱		第 2 課 多元飲食文化	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	領域核心素養	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。		
	所融入之學習重點	3. 認識多元飲食文化。 4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 理解健康飲食原則。 2. 願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3. 認識多元飲食文化。 4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 5. 願意尊重多元飲食文化。		
教材來源		康軒健康與體育領域第十冊(5 下)單元二		
教學設備/資源		1. 教師課前蒐集飲食文化相關資料，以及世界地圖、臺灣地圖。 2. 教師課前請學生上網搜尋一道特色菜肴，並寫下關於這道菜肴的飲食文化資訊，完成第 216 頁「多元飲食文化」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》特色飲食健康吃 (一)教師帶領學生閱讀課本第 64 頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的潤餅食材做了哪些改變？ 1. 內餡的糖粉以蔬菜和水果取代。 2. 內餡的炸五花肉或紅糟肉，改用汆燙雞肉絲、豆干絲或蒸蛋皮等低油食物取代，減少油脂的攝取。 3. 內餡加入堅果種子類食物，取代花生粉。 (二)教師提問：享用節慶的特色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成「少油、少糖、			15'	1. 發表：說出特色菜肴健康吃的方法。 評量原則：能舉例特色菜肴健康吃的方法，至少三種。 2. 實作：在生活中實踐特色飲食健康吃的方法。 評量原則：能確實在生活中實踐特色飲食健康吃的方法。

少鹽、低熱量」的健康飲食原則？ (三)教師統整學生的回答，並配合課本第 65 頁，說明節慶特色飲食健康吃的方法。 1. 情境①：元宵節吃元宵時。 (1)元宵的熱量高，需控制攝取分量。 (2)元宵的甜度高，湯頭不需加糖，直接搭配無糖清湯食用。 2. 情境②：端午節吃粽子時。 (1)選擇低油、高纖維食材製作的粽子，例如：用菇類和毛豆取代肥肉。 (2)吃粽子的原味，不用沾醬。 (四)教師舉例其他特色菜肴，引導學生思考如何健康吃。 (五)教師提問：還有哪些特色飲食健康吃的方法？和家人討論後，一起在生活中實踐。 (六)重點歸納：以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 《活動 2》飲食文化大搜查 (一)教師配合飲食文化相關影片，說明：飲食受到各種因素影響，例如：節慶、宗教、族群、國家等，發展成多元的飲食文化。 (二)教師請學生分享品嚐過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課本第 66～67 頁，介紹各類飲食文化。 (三)教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。 (四)教師提問：如果特色菜肴與你的飲食習慣迥然不同，你會表現什麼態度和做法呢？ (五)重點歸納：認識多元飲食文化。 《活動 3》尊重多元飲食文化 (一)教師帶領學生閱讀課本第 68～69 頁，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。解答參考如下： 1. 感恩節的由來：十七世紀，英格蘭清教徒到北美洲，在當地原住民的幫助下，新移民學會狩獵、種植玉米和南瓜，並在來年迎來豐收。歡慶豐收時，新移民藉由基督教中傳統感恩節的形式，邀請原住民一同感謝神的賜予。 2. 印度人習慣直接用手拿取食物進食，因為印度人非常敬畏大自然和其宗教諸神，從古印度時期，食物被視為諸神和大自然的恩賜，用手進食除了代表對神的尊敬、能和神產生連結，也代表對食	15' 10'	1. 發表：說出不同飲食文化。 評量原則：能舉例不同飲食文化及其特色菜肴，至少三種。 2. 實作：完成「多元飲食文化」學習單。 評量原則：能上網搜尋一道特色菜肴，並寫下這道菜肴的飲食文化，完成學習單。 發表：回答課本第 68～69 頁問題。 評量原則：能上網搜尋資料，回答課本第 68～69 頁問題。
---	-----------------------	--

	物的尊重。 3. 齋戒月的目的：敬重伊斯蘭教真主，提升信徒的道德修養，非禮勿言、勿聞、勿視、勿思與勿為。同時透過親身齋戒的修為過程，培養惻隱之心，樂於扶困濟貧。 4. 一整套法國料理包含多道餐點，用餐時桌面上只有一道菜，一道菜撤走後，才端上下一道菜，這種吃法源自於中古世紀法國宮廷，彼時對於上菜順序有明確規定，但每輪眾多食物都一起擺在桌上。直至十八世紀末法國大革命後，中產階級開始享受宮中主廚開業餐廳所提供的高級餐飲，為了不讓人感到他們像被推翻的皇室一般奢華，因此料理一道一道上，桌面較清爽，也成為現代用餐時的上菜形式。 (二)教師請學生分組上臺發表，並鼓勵學生課後可以多嘗試各式特色飲食，品嚐的同時也要學習尊重不同的飲食文化。 (三)重點歸納：學習尊重多元飲食文化。		
教學提醒	教師可蒐集各式特色菜肴，引導學生思考如何健康吃。		
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署－清明潤餅巧搭配健康 DIY 更安心 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1136&pid=3088 2. 健談－湯圓如何吃的健康 https://havemary.com/article.php?id=2729 3. 衛生福利部－端午吃「粽」聰明選 四招樂食減負擔 https://www.mohw.gov.tw/cp-2772-18508-1.html		
關鍵字	健康飲食, 多元飲食文化		

單元名稱		第 3 課 飲食危機處理	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	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	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	安 E12 操作簡單的急救項目。		
	所融入之學習重點	3. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 7. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識異物梗塞急救處理步驟。 2. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 3. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 4. 理解異物梗塞的預防方法。 5. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 6. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 7. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 8. 理解一氧化碳中毒的預防方法。		
教材來源		康軒健康與體育領域第十冊(5 下)單元二		
教學設備/資源		1. 教師準備異物梗塞、一氧化碳中毒相關新聞案例。 2. 教師準備大型布偶，以及第 217 頁「異物梗塞急救處理」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》異物梗塞急救處理 (一)教師帶領學生閱讀課本第 70 頁，說明：飲食時若不注意安全，可能會引發危機，例如：吃元宵時不小心噎住。 (二)教師配合課本第 71~73 頁，以及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理時，應先判			40'	1. 演練：做出異物梗塞急救處理步驟。 評量原則：能運用大型布偶，練習輕度異物梗塞、重度異物梗塞急救處理步驟。

斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。 1. 輕度異物梗塞急救處理 (1)判斷症狀。輕度異物梗塞症狀：傷病患用力、不停的咳嗽，試圖咳出異物。 (2)和傷病患確認情況。 (3)鼓勵傷病患咳嗽，且絕不干擾他咳嗽，也不嘗試伸手入傷病患口中取出異物。 2. 重度異物梗塞急救處理 (1)判斷症狀。重度異物梗塞症狀：傷病患咳嗽聲音逐漸微弱或無法咳嗽，呼吸越來越困難、無法說話。 (2)和傷病患確認情況。 (3)站在傷病患後方成弓步，用前腳和上半身支撐並穩住傷病患。 (4)一手握拳，拳眼正對上腹部正中間，約於肚臍上緣，另一手抱住腹部上的拳頭。 (5)雙手用力向傷病患的後上方快速推擠，且隨時注意是否有異物吐出，重複操作直到傷病患異物被排除。若過程中傷病患意識喪失，則應立即停止。 (三)教師補充：異物無法排除且傷病患意識喪失時，須立即撥打 119 送醫救治。 (四)教師請學生運用大型布偶，分組演練輕度異物梗塞急救處理、重度異物梗塞急救處理，並完成「異物梗塞急救處理」學習單。 (五)教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？例如：小口飲食，食物充分咀嚼後再吞嚥；不邊吃邊說話。 (六)重點歸納：學習異物梗塞急救處理步驟。 《活動 2》一氧化碳中毒症狀和急救處理 (一)教師帶領學生閱讀課本第 74 頁，說明因飲食而引發的一氧化碳中毒新聞案例。 (二)教師配合一氧化碳中毒症狀相關影片，說明：一氧化碳是一種無色、無味的的氣體，通常是因為瓦斯、汽油、煤炭等不完全燃燒而產生。一般人吸入一氧化碳後，經常會有頭痛、嘔吐等不適症狀，往往中毒而不自覺，因而在昏迷中死亡。 (三)教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。 1. 打開窗戶通風。 2. 移動至通風良好的室外。 3. 立刻撥打 119 送醫救治。	2. 實作：完成「異物梗塞急救處理」學習單。 評量原則：能清楚了解異物梗塞急救處理步驟，完成學習單。 3. 發表：說出預防異物梗塞方法。 評量原則：能舉例預防異物梗塞方法，至少二種。 30' 1. 演練：做出一氧化碳中毒急救處理步驟。 2. 發表：說出一氧化碳中毒的預防方法。 3. 總結性評量：完成課本第 76~77 頁「現學現用」。 評量原則：能正確做出一氧化碳中毒急救處理步驟。 評量原則：能舉例一氧化碳中毒的預防方法，至少三種。
---	---

(四)教師補充：若發現有人疑似一氧化碳中毒，可以依照以上步驟協助他；若自己因一氧化碳中毒無法自行移動，則立即撥打 119 求助。 (五)教師請學生 2 人一組演練一氧化碳中毒急救處理步驟。 (六)重點歸納：認識一氧化碳中毒的症狀、急救處理步驟。 《活動 3》預防一氧化碳中毒 (一)教師提問：除了課本第 74 頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防呢？ (二)教師統整學生的回答，並配合影片說明預防一氧化碳中毒的方法。 1. 確認瓦斯爐爐火為藍色，若爐火出現紅色代表燃燒不完全，易產生一氧化碳。 2. 保持室內通風。 3. 瓦斯熱水器應裝設於通風良好處，例如：安裝在開放的陽臺；不可安裝在室內，易使一氧化碳滯留在室內；不可在陽臺晾晒大量衣物，易使熱水器周遭通風不良。 (三)教師補充：如果瓦斯熱水器安裝在加裝窗戶的陽臺，應選擇強制排氣式的瓦斯熱水器。 (四)教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。 (五)重點歸納：學習一氧化碳中毒的預防方法。	10'	評量原則：能正確完成課本第 76～77 頁「現學現用」。
教學提醒		
網站資源	1. 影片：全民學急救—異物梗塞喝口水是沒有用的！ https://www.youtube.com/watch?v=d7prHZMwTHY 2. 影片：一氧化碳中毒症狀 https://www.youtube.com/watch?v=sAnFDudroys	
關鍵字	異物梗塞, 一氧化碳中毒	