

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 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
	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
<p>《活動 1》特色飲食健康吃</p> <p>(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？</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 		15'	<ol style="list-style-type: none"> 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

(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、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，

方法。

15'

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。

10'

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。

<p>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，也代表對食物的尊重。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(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。</p> <p>(三)重點歸納：學習尊重多元飲食文化。</p>		
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	<p>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</p> <p>2. 健談—湯圓如何吃的健康 https://havemary.com/article.php?id=2729</p> <p>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</p>	