

國小健體領域第五冊(三上)單元一 第二課 飲食學問大

單元名稱		第 2 課 飲食學問大	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	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-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。		
核心素養呼應說明		1. 學生須了解「挑選食物」的重要性 2. 學生能夠挑選食物 3. 學生能夠具備批判性思考		
學習目標		1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察個人飲食習慣是否健康。 3. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 4. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。		
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. 「健康餐盤」圖片、各種食物圖片		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》複習健康餐盤 1. 教師開啟電子書，請同學將課本翻到第 22 頁。 2. 詢問同學是否記得之前教過的「健康餐盤」？ 3. 幫同學複習「健康餐盤原則」 ● 蔬菜類比拳頭多一點 ● 水果一個拳頭大 ● 魚肉豆蛋奶一掌心 ● 乳製品一天 2 杯 ● 堅果種子 1 茶匙 ● 飯跟樹菜一樣多			5min	● 學生有與老師互動 ● 學生能夠記得 6 大類食物 ● 學生記得「健康餐盤」定義
《活動 2》食物分分看 1. 開啟「健康餐盤」圖片 2. 向同學說明：我們現在都了解了「健康餐盤原則」，但是社會上有許多食物經過了過度的烹調、加工、誇大宣傳，讓我們不好分辨出他們是哪一類食物。還有很多的「垃圾食物」，吃太多會嚴重影響我們的健康。 3. 向同學說明甚麼是垃圾食物： 含有大量的糖、鹽、油，過度加工，卻沒有其他人			35min	● 學生能夠了解垃圾食物的定義 ● 學生能夠分辨日常生活中常見的食物是健康餐盤中 6 大類中的哪一類 ● 學生能夠分辨出垃圾食物 ● 學生有與老師互動 ● 學生有完成課本的「健

體必要的營養，吃下會對人體造成負擔，就好像將垃圾帶在身上一樣。 - 告訴同學老師會將各類食物的圖片一一展示，同學要將其分類到健康餐盤上，如果是垃圾食物，也要分辨出來。 - 除了展示一般的食物之外，也展示出一些容易使學生產生混淆的加工垃圾食品，讓學生認識與了解(蟹肉棒、薯條、鑫鑫腸、奶茶、起司醬) - 告訴同學「吃東西最好吃原型食物」「食物原本長什麼樣子就吃」 - 請同學看回課本第 22 頁，請同學完成該頁的「健康餐盤」，同學可以把食物的代號寫在餐盤上，也可以將自己喜歡的食物畫在上面。		康餐盤」
教學提醒	除了課本提及的食品廣告迷思，教師可再舉例其他迷思，例如：喝奶茶等於喝鮮乳嗎？	
網站資源	親子天下——12 個現代孩子會碰到的飲食迷思 https://www.parenting.com.tw/article/5070797	
關鍵字	飲食, 飲食選擇	

