

單元名稱：《 我們的早餐 》

一、教學設計理念說明：

- (一)教導學童認識六大類食物和六大類營養素，並認識各類食物對身體的重要性，進而引導學童認知均衡飲食的重要性。
- (二)利用學童每日吃的早餐，進行自我覺察、思考判斷，做飲食的正確決定，並養成健康的生活型態。
- (三)利用 Ipad 透過 padlet 網站，將讓學童將自己吃的早餐於網站呈現，認知分析自己的早餐是屬於哪些六大類食物且富含哪些六大類營養素，並根據衛生福利部國民健康署 3-6 年級學童一日飲食建議量，設計一日及一周菜單。
- (四)運用數位網站可以記錄學生學習歷程，將教材放置網路，有利於進行數位學習，可以增進教學效能，提升教學品質。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育領域/健康教育		設計者	陳昶瑜
				學校/姓名	黃志偉
實施年級		五年級		總節數	三
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	
	A2 系統思考 與解決問題	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。		具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	
健康促進九大議題		☐視力保健 ☐安全教育與急救 ☐性教育含愛滋病防治 ☐正向心理健康 口腔衛生 ☒健康體位 ☐全民健保含正確用藥 ☐慢性病學童健康管理 ☐菸檳防制			
生活技能融入		☐人際溝通能力 ☐協商技巧 ☐拒絕技能 ☐同理心 ☐合作與團隊作業倡導能力 ☒做決定 ☐解決問題 ☒批判思考 ☒自我覺察 ☐目標設定 ☐自我監控 ☐情緒調適 ☐抗壓能力			

		☐ 倡導能力	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	
(2)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。		(3)學習目標 1. 了解個人營養與熱量的需求。 2. 運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 3. 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。 4. 了解偏食對營養攝取及健康的影響。	
議題融入	生涯教育		
教具設備	投影機、電腦、ipad、無線網路環境		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

第一節：《食物知多少》

一、課前準備

- (一)學生：課程網站預習、ipad 使用熟悉操作(相機拍攝、文字輸入、網站連結、掃描 QRcode)
- (二)教師：padlet 網站資料製作、準備課程簡報、課程影片。

二、引起動機

- (一)探討人類如何生存?
- (二)探討人要如何活著?
- (三)說明食物與營養的關係與重要性，可以被人體消化吸收利用的稱為食物。依照所含營養素類型可以分為六大類食物，食物中含有人類所需的六大類營養素。

三、主要內容／活動

- (一)播放“營養大盤點”影片，介紹認識六大類食物，(教師注意學生是否有注意觀看)
讓學生發表在影片中看到什麼?引導學生認識及瞭解六大類食物，並能回答老師舉例的問題，且能使用 Ipad 掃描 QRcode，分組回答老師在 padlet 上所設定的問題。

- (二)播放“拜訪營養素”影片，介紹認識六大類營養素，(教師注意學生是否有注意觀看)
讓學生發表在影片中看到什麼?引導學生認識及瞭解六大類營養素，並能使用 Ipad 掃描 QRcode，分組回答老師在 padlet 上所設定的問題。

四、總結活動／評量

- 課程總結：分辨日常生活中的六大類食物、六大營養素，並能個別使用 Ipad 掃描 QRcode 施作線上測驗

<https://bit.ly/3tAocko>



讓學生發表人類如何生存?引導學生了解食物與營養素的影響與重要性。

口頭發表、實作評量

口頭發表、實作評量

進行線上評量

第二節：《我的早餐》 一、課前準備 (一)學生：課程網站預習、ipad 使用熟悉操作(相機拍攝、文字輸入、網站連結、掃描 QRcode) (二)教師：padlet 網站資料製作、準備課程簡報、課程影片 二、引起動機 (一)兒童每日飲食指南： 根據衛生福利部國民健康署 3~6 年級學童一日飲食建議量，全穀雜糧類：3~4 碗，蔬菜類：3~4 份，水果類 3~4 份，豆魚蛋肉類：6 份，乳品類：1.5 杯，油脂與堅果種子類：油脂 4~5 茶匙及堅果種子類 1 份。 (二)熱量的攝取與消耗 一日要攝取多少熱量呢？一日熱量的需求依照年齡、身高體重及身體活動的強度有所不同。一般 10~12 歲兒童一日所需熱量：男生為 2350 大卡，女生為 2250 大卡。 三、主要內容／活動 (一)上傳學生的早餐依分組至 padlet，讓學生分享自己早餐吃什麼？看別人的早餐，自己是否喜歡吃？若喜歡，可以去幫同學按讚！  Padlet 網站 https://bit.ly/48eyhCK (二)依每日兒童飲食指南，讓自己知道本身吃了什麼？反思本身的飲食是否符合營養均衡？也可以讓學生知道同儕的早餐，是否有符合均衡飲食？ (三)先瞭解飲食缺乏什麼食物？什麼營養素？預告先回家設計菜單，下次上課，要報告討論設計的菜單。 四、總結活動／評量 總結課程：瞭解兒童每日飲食指南，進行測驗評量。  進行線上測驗 https://bit.ly/48B3K1w		5' 口頭發表
		10' 口頭發表
		10' 口頭發表
		5' 口頭發表
		10' 進行線上評量
評 量	兒童每日飲食指南 https://bit.ly/48B3K1w	

第三節：《我們的早餐》

一、課前準備

- (一)學生：課程網站預習、ipad 使用熟悉操作(相機拍攝、文字輸入、網站連結、掃描 QRcode)
- (二)教師：padlet 網站資料製作、準備課程簡報、課程影片

二、引起動機

- (一)播放"健康飲食"的影片，讓學生反思發表飲食對身體的影響及均衡飲食的重要性。

三、主要內容／活動

- (一)學生依衛福部兒童每日飲食建議指南，自行設計每日或每週飲食菜單，上傳至分組 padlet，讓各分組分享報告，依各組飲食菜單，評量是否符合均衡飲食、熱量及喜歡程度進行各組評分。
看別人的早餐，自己是否喜歡吃？若喜歡，可以去幫同學按讚！

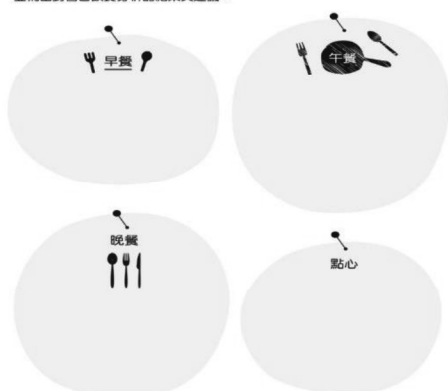


Padlet 網站 <https://bit.ly/48eyhCK>

四、總結活動／評量

總結課程：分析自行設計菜單。

請記錄一日的飲食內容，根據每日飲食指南的建議檢核營養攝取是否均衡，並寫出對自己飲食分析的結果與建議。



兒童每日飲食	全穀雜糧類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	乳品類	油脂與堅果種子類
建議	3~4 碗	3~4 份	3~4 份	6 份	1.5 杯	油脂 4~5 茶匙 堅果種子類 1 份
早餐						
午餐						
晚餐						
點心						
宵夜						

飲食營養分析

評 量

均衡飲食單元卷 <https://bit.ly/3vfjFED>

口頭發表，口頭評量

口頭發表，組內自評、組間互評

口頭發表，口頭評量

進行線上評量

參考資料：

- 1.健康與體育 5 上<翰林版>課本及教師手冊
- 2.<翰林版>翰林任務測速中心
- 3.<翰林版>數位教材資料庫