

單元名稱：《飲食學問大》

一、教學單元設計：

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|--|
| 領域/科目 | | 健體領域/健康 | 設計者 | 許喬茵 |
| 實施年級 | | 三 | 總節數 | 2 |
| 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 | |
| | Ea 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 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。 | 1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 3. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 | |
| (領綱)學習重點 | | (1) 學習表現 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 | | |
| (2)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。 | | (3)學習目標 1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同的家庭飲食型態。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 5. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 | | |
| 議題融入 | (若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) | | | |
| 教具設備 | 電腦、投影機。 | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | 時間 | 備註 |
| <p style="text-align: center;">第一節：飲食學問大</p> <p>一、課前準備 教師準備廣告影片、學習單。</p> <p>二、引起動機 《活動2》飲食習慣與健康</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第18頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？</p> <p>(二)教師帶領學生閱讀課本第19頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。</p> | | | 40 | 1. 發表：覺察個人飲食習慣是否健康。 評量原則：能判斷個人飲食習慣是否健康，並說明不良飲食習慣可能造成的健康 |

| | | |
|---|--|---|
| <p>1. 先確定你必須做決定。</p> <p>2. 列出所有可能的選擇。</p> <p>3. 列出所有選擇的優缺點。</p> <p>4. 做出決定。</p> <p>5. 評價決定：這是一個健康的好決定嗎？為什麼？</p> <p>(三)教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。</p> <p>三、主要內容/活動</p> <p>《活動3》批判性思考</p> <p>(一)教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？</p> <p>(二)教師帶領學生閱讀課本第20~21頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p> <p>1. 產生疑問：看到這個廣告，你有什麼想法？你相信廣告內容嗎？</p> <p>2. 思考一下：廣告的內容有什麼不合理的地方呢？</p> <p>3. 詢問師長。</p> <p>4. 形成自己的想法：釐清迷思後，你會購買這個廣告中的商品嗎？</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>1. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。</p> | | <p>問題。</p> <p>2. 演練：做出健康飲食選擇。</p> <p>評量原則：能運用生活技能「做決定」，在生活中做出健康飲食選擇</p> |
| <p>評 量:寫六大類學習單</p> | | |

單元一



我的飲食紀錄（一）

三年__己__班 姓名_____ 座號_____

請累計你一日三餐的食物攝取量，檢查是否符合健康餐盤的原則，並將你的飲食問題寫下來。

| 健康餐盤攝取標準 | 一日三餐的食物攝取量 |
|---|------------|
| 每天早晚一杯奶（一天2杯）  | （ ）杯 |
| 每餐水果拳頭大（一天3個拳頭大）  | （ ）個拳頭大 |
| 菜比水果多一點（一天3~4個拳頭大）  | （ ）個拳頭大 |

| | |
|------------------------|---|
| 飯跟蔬菜一樣多 (一天 3~4 個拳頭大) |  () 個拳頭大 |
| 豆魚蛋肉一掌心 (一天 3 個掌心大) |  () 個掌心大 |
| 堅果種子一茶匙 (一天 3 茶匙) |  () 茶匙 |

我的飲食問題：

1. _____ 類食物吃太多。

2. _____ 類食物吃不夠。



