

教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	黃泯毅
實施年級	五年級		總節數	共 2 節， 80 分鐘
單元名稱	第二單元 第二課 少油少糖增健康			
設計依據				
學習重點	學習表現	1-2-1 能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。 1-2-2 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。	核心素養	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。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
	學習內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。		
議題融入		• 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 • 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		教育部網站		
教學設備/資源		電腦、PPT、影片		
學習目標				

1. 能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。
2. 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
【準備活動】 教師： (1) 教師請學生分享今天（或昨天）所吃的營養午餐內容：吃了哪些食物？吃了多少？學生自由分享。 (2) 教師說明：學校的營養午餐食物內容都是經過營養師依健康原則設計的，提供營養、衛生又安全的食物。每一餐裡全穀雜糧類不能少、蔬菜類多多纖維高、豆魚蛋肉剛剛好，其他二餐也吃得均衡，再加兩杯牛奶和二份拳頭大的水果，就能活力充沛、頭好壯壯。 (3) 教師引言，但平時自己的飲食，在沒有營養師幫忙，我們可能會有飲食不健康的問題出現，那要如何解決呢？播放「生活技能（三 健康 飲食，沒問題 問題解決」動畫，學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食問題解決步驟：先確定問題所在 分析形成這個問題的原因 找出解決問題的方案分析各個方案的阻力和助力 選擇可行的方法做做看 執行後檢討評估再改善，來改善飲食問題。 【發展活動】 (1) 教師說明：「我的餐盤」教你吃的內容 — ● 每天早晚一杯奶 ● 每餐水果拳頭大 ● 菜比水果多一點 ● 飯跟蔬菜一樣多 ● 豆魚蛋肉一掌心 ● 堅果種子一茶匙 (2) 呈現「健康飲食，我做到」情境中 阿寶 與 曉莉	10 分 15 分	

的飲食情況。

(3) 進行分組討論：每組可選擇 阿寶 或是 曉莉 的情境，依據為問題解決前 3 步驟進行討論：

● 阿寶 或是 曉莉 自己的飲食問題與原因是什麼？

● 可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？

各組討論結束，指派代表同學上台報告，教師給予回饋說明。

【綜合活動】

(1) 教師引導學生回想昨天飲食的內容，完成個人的「健康飲食，我做到」提問：

15 分

①回想並寫下昨天晚餐時吃的食物

②用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚餐吃的份量？

● 是否有吃到 1 拳頭大的水果 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

● 蔬菜是否有吃的比水果多 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

● 全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

● 豆魚蛋肉是否吃到一掌心 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

● 堅果種子是否吃到一茶匙 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

● 一天中是否喝到 2 杯奶 ☐ 有 ☐ 適量 ☐ 過多 ☐ 沒有（不足）

(2) 請 2 3 位學生分享自己畫出情形來檢核是否符合健康飲食？教師說明：從學習單的記錄發現自己的飲食問題（或沒有問題的），然後每個學生都去找跟自己一樣

的飲食問題的同學（以 4 人為原則），找到適當的位置，進行討論：

- 我的飲食問題的原因是？
- 我找到的解決問題的改善方法？
- 如果是沒有飲食問題者，請討論要如何繼續維持？

（3） 各請一組報告討論結果。

（4） 教師結語：日常生活中飲食問題都可以獨立思考或小組合作，利用問題解決技巧，找到改善解決方法，讓大家能維持健康體位。

（5） 說明課後作業：把「健康飲食，我做到」學習單帶回家裡，與家人討論自己的飲食問題與改善方法。並請家長在【親子健康互動區】寫下如何協助小朋友成功解決飲食問題。