

單元名稱		第 2 課 飲食學問大	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	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。	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。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 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。 		
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. 教師準備不同國家、宗教、文化的食物圖片和臺灣地圖。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》飲食萬花筒</p> <p>(一)教師配合課本第 14~17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人因素：不同人生階段的飲食需求不同，例如：老年人需要吃好咬、好消化的食物。 2. 家庭因素：每個家庭會有不同的食材或口味偏好，例如：有的家庭口味偏重，烹調時喜歡使用味道濃郁的調味料；有的家庭口味清淡；有的家庭喜歡吃水果等。 3. 文化因素：每個國家會形成其特色的飲食，例如：越南的越式春捲、河粉；日本的拉麵、壽司。 4. 宗教因素：有些宗教須遵守飲食規範，例如：佛教徒吃素。 5. 社區環境因素：社區環境的食物會影響飲食的選擇，例如：住家附近有賣鹽酥雞、滷味的店家，因為購買方便，自然較常接觸這些食物。 6. 自然環境因素：因自然環境所孕育的食物不同，因此居住在不同的自然環境，常吃的食物種類也會有所不同，例如：居住在海邊較容易吃到海產。 <p>(二)教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗，例如：</p>			20'	發表：覺察影響個人飲食選擇的因素。 評量原則：能說出影響個人飲食選擇的因素。

<ol style="list-style-type: none"> 1. 家人吃的食物，和你吃的食物種類和分量都相同嗎？（對應個人因素） 2. 你家有沒有特別的飲食偏好？（對應家庭因素） 3. 你知道哪些國家的飲食習慣呢？（對應文化因素） 4. 你看過或吃過與宗教相關的飲食組合嗎？（對應宗教因素） 5. 你家附近有哪些小吃店或餐廳？你和家人經常光顧嗎？（對應社區環境因素） 6. 你知道哪些因為自然環境而產生的飲食習慣呢？（對應自然環境因素，亦可配合地圖介紹臺灣各地因自然環境而形成的飲食文化。） <p>(三)教師提問：你和家人常吃哪些食物？為什麼常吃這些食物呢？</p> <p>(四)重點歸納：了解影響飲食選擇的因素及其對個人的影響。</p>		
<p>《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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先確定你必須做決定。 2. 列出所有可能的選擇。 3. 列出所有選擇的優缺點。 4. 做出決定。 5. 評價決定：這是一個健康的好決定嗎？為什麼？ <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>(四)重點歸納：運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 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問題。 2. 演練：做出健康飲食選擇。 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>《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> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 2. 思考一下：廣告的內容有什麼不合理的地方呢？ 3. 詢問師長。 	40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：完成「廣告停看聽」學習單。 評量原則：能運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 2. 總結性評量：完成課本第 22~23 頁「現學現用」。 評量原則：能完成課本第 22~23 頁「現學現用」。

<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>(三)教師帶領學生閱讀課本第 21 頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。</p> <p>(四)重點歸納：運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>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？</p>	
<p>網站資源</p>	<p>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</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>飲食, 飲食選擇, 國家, 宗教, 文化</p>	