

# 國小健體領域第五冊(三上)單元一 飲食聰明選

單元名稱		第 1 課 吃出健康	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 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-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3. 願意改進個人飲食習慣。 4. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5. 在生活中落實健康餐盤原則。		
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. 教師準備六大類食物圖卡。 2. 教師準備第 175 頁「健康餐盤」學習單。 3. 教師課前請學生在第 176 頁「我的飲食紀錄（一）」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 4. 教師準備第 177 頁「我的飲食紀錄（二）」學習單。 5. 教師準備第 178 頁「健康飲食管理（一）」、第 179 頁「健康飲食管理（二）」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》健康比一比 (一)教師運用六大類食物圖卡，帶領學生複習分類六大類食物。 (二)教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： 1. 小柚的餐盤中有哪些食物？			10'	1. 發表：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。

<p>2. 姐姐的餐盤中有哪些食物？</p> <p>3. 比較小柚和姐姐餐盤中的食物，你認為誰的食物組合比較好？為什麼？</p> <p>(三) 教師引導學生發覺小柚的餐盤中肉的分量較多，還有含糖的奶茶；姐姐的餐盤中各類食物分量適當，而且不攝取含糖飲料。</p> <p>(四) 重點歸納：六大類食物應均衡攝取。</p> <p>《活動 2》健康餐盤原則</p> <p>(一) 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季水果，還要多樣化。</li> <li>2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約和大拇指的第一指節一樣大。</li> <li>3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。</li> <li>4. 乳品類：每日 2 杯。（每杯約 240c. c.）</li> <li>5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。</li> <li>6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。（和蔬菜類一樣多）</li> </ol> <p>(二) 教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則：</p> <p>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。</p> <p>(三) 教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。</p> <p>(四) 教師請學生分組上臺發表設計的健康餐盤菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位，說明各類食物的分量。</p> <p>(五) 重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。</p>	<p>30'</p>	<p>2. 實作：設計健康餐盤的菜肴。</p> <p>評量原則：能設計健康餐盤的菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位說明各類食物的分量。</p>
<p>《活動 3》小柚的一日三餐</p> <p>(一) 教師帶領學生閱讀課本第 8~9 頁，檢視小柚的一日三餐，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？</p> <p>(二) 教師說明：小柚一天攝取的蔬菜分量，不符合健康餐盤原則，應增加蔬菜類的攝取。</p> <p>(三) 重點歸納：以健康餐盤原則檢視一日三餐。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>(一) 教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1. 發表：分析飲食內容是否符合健康餐盤原則。</p> <p>評量原則：能以健康餐盤原則檢視小柚的一日三餐，並說出需要改進的地方。</p> <p>2. 實作：完成「我的飲食紀錄（一）」、「我的飲食紀錄（二）」學習單。</p> <p>評量原則：能記錄自己的</p>

	<p>食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃太多，或哪一類食物吃不夠。</p> <p>(二)教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。</p> <p>(三)重點歸納：以健康餐盤原則檢視自己的一日三餐。</p> <p>《活動 5》改進飲食習慣</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇一項需改進的習慣。</li> <li>2. 制定改變的目標。</li> <li>3. 擬定執行計畫和獎勵。</li> </ol> <p>(二)教師請學生選擇一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理（一）」學習單。</p> <p>(三)重點歸納：運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定飲食習慣改進計畫。</p> <p>《活動 6》簽訂契約</p> <p>(一)教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。</p> <p>(二)重點歸納：實行飲食習慣改進計畫。</p> <p>《活動 7》檢討與補救</p> <p>(一)教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。</p> <p>(二)教師帶領學生閱讀課本第 13 頁，以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。</p> <p>(三)教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。</p> <p>(四)重點歸納：嘗試解決執行計畫時的困難。</p>	<p>20'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>一日三餐，並檢視個人飲食攝取量是否符合健康餐盤原則。</p> <p>實作：針對需改進的飲食習慣，擬定個人飲食習慣改進計畫，完成「健康飲食管理（一）」、「健康飲食管理（二）」學習單。</p> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能覺察個人需改進的飲食習慣。</li> <li>(2)能擬定個人飲食習慣改進計畫並執行。</li> <li>(3)能嘗試解決執行計畫時遇到的困難。</li> </ol>
教學提醒	無		
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生福利部國民健康署——我的餐盤手冊  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</a> </li> <li>2. 衛生福利部國民健康署——我的餐盤口訣歌及影片  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a> </li> </ol>		

關鍵字	飲食, 健康餐盤, 自我健康管理, 蔬菜
-----	----------------------

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。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
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。		
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
《活動 1》飲食萬花筒 (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： 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			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。

<p>教徒吃素。</p> <p>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。</p> <p>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> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>2. 你家有沒有特別的飲食偏好？（對應家庭因素）</li> <li>3. 你知道哪些國家的飲食習慣呢？（對應文化因素）</li> <li>4. 你看過或吃過與宗教相關的飲食組合嗎？（對應宗教因素）</li> <li>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）</li> <li>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。）</li> </ol> <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"> <li>1. 先確定你必須做決定。</li> <li>2. 列出所有可能的選擇。</li> <li>3. 列出所有選擇的優缺點。</li> <li>4. 做出決定。</li> <li>5. 評價決定：這是一個健康的好決定嗎？為什麼？</li> </ol> <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>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>
--	------------	--

<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>(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>	40'	<p>1. 實作：完成「廣告停看聽」學習單。</p> <p>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。</p> <p>2. 總結性評量：完成課本第 22～23 頁「現學現用」。</p> <p>評量原則：能完成課本第 22～23 頁「現學現用」。</p>
<b>教學提醒</b>	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？	
<b>網站資源</b>	親子天下——12 個現代孩子會碰到的飲食迷思 <a href="https://www.parenting.com.tw/article/5070797">https://www.parenting.com.tw/article/5070797</a>	
<b>關鍵字</b>	飲食, 飲食選擇, 國家, 宗教, 文化	