

飲食聰明選

單元名稱		第 1 課 吃出健康	總節數	共 1 節，40 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「健康餐盤」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？ 2. 姐姐的餐盤中有哪些食物？ 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？ (三)教師引導學生發覺小柚的餐盤中肉的分量較多，還			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。 2. 實作：設計健康餐盤的菜肴。 評量原則：能設計健康餐盤的菜肴，並運用拳頭、

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。 (四)重點歸納：六大類食物應均衡攝取。 《活動 2》健康餐盤原則 (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。 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。 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。 3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 4. 乳品類：每日 2 杯。（每杯約 240c. c.） 5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 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） (二)教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則： 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。 (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。 (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。 (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。	30'	手掌、手指、杯子等單位說明各類食物的分量。
教學提醒	無	
網站資源	1. 衛生福利部國民健康署——我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821 2. 衛生福利部國民健康署——我的餐盤口訣歌及影片 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514	

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：老年人需要吃好吃、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。

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。 (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： 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。） (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？ (四) 重點歸納：了解影響飲食選擇的因素及其對個人的影響。 《活動 2》飲食習慣與健康 (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？ (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。 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？ (三) 教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 (四) 重點歸納：運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。	20'	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
--	------------	--

《活動 3》批判性思考 (一)教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？ (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。 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。 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？ (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。 (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。	40'	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」。
教學提醒	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？	
網站資源	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	
關鍵字	飲食, 飲食選擇, 國家, 宗教, 文化	