

健體領域六上主題壹單元三教案

領域/科目		健康與體育		設計者	黃志增
實施年級		六上		教學時間	200分鐘
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		三、勇闖飲食島			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		總綱與領綱之核心素養	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。			
融入議題與其實質內涵		• 多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育六上主題壹單元三			
教學設備/資源		電子書及播放設備、教師準備每日飲食指南手冊、3~6年級學童營養手冊、教師準備臺灣小吃、不同國家飲食文化資料、素養評量單。			
學習目標					
1. 能理解生活習慣之選擇與青少年飲食不均的態樣相關性。 2. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。					

3. 能自我反省並修正飲食習慣，持續促進健康。
4. 能檢視自己飲食習慣的成因，反省後改進。
5. 能理解兒童期需要的營養與熱量。
6. 能理解六大類食物的代換分量。
7. 能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。
8. 能表現對多元飲食的尊重與接納。
9. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。
10. 能運用營養知識對多元飲食文化進行分析和批判，並做出調整飲食均衡的決策。
11. 能在多元飲食文化中兼顧均衡飲食。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：飲食的迷途】 一、重點 (一)能理解飲食習慣與健康之間的相關性。 (二)認識不良的飲食習慣造成的疾病樣態。 二、活動（建議節次：第一至二節） (一)教師播放電子書，請學童觀察情境並說明小裘身體不適的原因。 (二)教師詢問學童「病從口入」的意思，請學童發表後，教師視情況補充說明，並引導學童覺察平常的飲食習慣。 1. 教師引導學童回想一週內的飲食種類和烹調方式。 2. 教師請學童分享，生活中是否有被長輩提醒需要修正飲食習慣的經驗，以及需要改善的原因。 (三)教師請學童閱讀課文並提問：小裘的飲食習慣受到哪些因素影響？ (四)教師請學童分析小裘分別受到「家庭、個人、學校、社區」影響的原因。 • 參考答案：因為爸媽提供零用錢購買餐點，因此小裘有食物的選擇權，但並沒有注意食物的營養成分。 (五)教師歸納飲食習慣受到「家庭、個人、學校、社區」等因素影響的範例。 1. 家庭因素：因為學童需要家長的照顧，因此飲食習慣會受到家庭的影響居多。 • 範例：家長茹素，學童茹素的機會便高於其他家庭；或是雙薪家庭因家長工作忙碌，家庭習慣外食。 2. 個人因素：自己的喜好也會影響飲食習慣。 • 範例：有些人會挑食、偏食，或是學習到的營養知識不足，無法判斷選擇的食物是否有益健康。 3. 學校因素：同儕之間相互影響。 • 範例：看到同學在節食，自己也會想要節食得到認同；看見別人吃零食，也想買來一起吃。 4. 社區因素：住家附近是我們生活的範圍，會影響飲食習慣。 • 範例：社區攤販為符合當地經濟效益，因此會買賣特定類型食物，或受限於地理環境取得食材有限，導致無法提供多元化的飲食選	40	播放教材，仔細閱讀教材 能認真與思考並回答問題 能參與討論與發表

(六)討論時間：教師請學童思考並觀察自己及親友的狀況，在這四種因素中，還有哪些會影響健康的例子？

1. 小裘的飲食習慣

(2) 喜歡喝含糖飲料多過於水。

(4) 在意同儕眼光而刻意節食，想維持身材得到認同。

(1) 糖分攝取過多，提高肥胖、糖尿病和齲齒的風險。

(3)刻意節食會造成體重過輕，也容易有脫髮、無力、生理期不規律或經血減少的狀況。

(4)鈣質不足會影響骨骼和牙齒生長。

(5)營養失衡會影響免疫力、學習力和反應力下降。

1. 個人因素：改掉以奶茶代替鮮乳的習慣，因市售奶茶大都含有過多糖分且無法提供充足鈣質。

2. 家庭因素：爸媽為了小裘的健康，提早準備好營養均衡的早餐。

3. 學校因素：能理解要攝取足夠營養才能健康成長，不透過與同儕比較身材得到認同，並透過護理師增加營養教育知識。

4. 社區因素：小裘開始選擇對身體健康有益的外食。

(九)教師請學童回想飲食習慣並回答問題，檢視自己的飲食習慣。

1. 一週是否吃 3 至 5 次外食？

2. 是否用含糖飲料代替開水？

3. 一週是否吃 3 至 5 次油炸食物？

4. 是否有討厭吃特定的食物，如茄子、花椰菜等。

(十)教師行間巡視學童的回答狀況，留意頻繁吃外食、以飲料代替開水、常吃油炸食物及偏食的學童。請學童擬定飲食改變計畫，教師給予立即回饋。另外，對於有維持良好飲食習慣的學童給予正面肯定。

～第一至二節結束/共5節～

【活動 2：飲食指南針】

一、重點

(一)能理解不同年齡、工作的群體的熱量需求也不同。

(二)能依照步驟找出自己的熱量需求，認識各營養素的熱量多寡。

(三)能理解六大類食物的代換分量，依照自己的熱量需求攝取足夠的營養

40

能參與討論

能完成「健康檢測站」來評估自己

能主動分享

和熱量。 二、活動（建議節次：第三節） （一）教師透過提問引起動機 1. 教師提問：汽車為什麼會動呢？ 學童應回答：因為有汽油作為燃料。 2. 教師歸納：萬物要有能量才能運行，而讓身體維持運作的能量就是熱量。 3. 教師提問：熱量是從哪裡來的？ 學童應回答：飲食中攝取的營養素。 （二）教師說明熱量：單位是大卡，1 公克醣類及 1 公克蛋白質產生 4 大卡、1 公克脂肪產生 9 大卡，也有不提供熱量的營養素如維生素、纖維素、礦物質和水。 （三）教師提問：人需要多少熱量？每個人需要的熱量都一樣嗎？ 1. 會因性別、年齡、一日活動量等因素產生不同的熱量需求。 2. 生活強度以「稍低」和「適度」分別為例，依據衛福部「每日飲食指南手冊」中的生活動作分為「安靜、站立步行、快走、肌肉運動」，「適度」的生活強度所需的熱量會多於「稍低」的生活強度。 （四）教師播放電子書，請學童幫小裘了解自己的熱量需求。 1. 生活強度 (1) 如果一天大部分只有在教室上課，沒有參加運動型社團，下課也喜歡待在教室或者在校園散步，可以選擇「稍低」。 (2) 如果有參加運動型社團，下課期間也會進行跑步、踢球等跑跳活動，可以選擇「適度」。 2. 性別 3. 熱量需求：選擇生活強度和性別後，就能對照熱量需求。例如：小裘生活強度為「稍低」，性別為「女生」，一天所需熱量為 1950 大卡。 4. 一天所需的六大食物分量可以藉由對照表格得知。 （五）教師請學童依照步驟，找出自己一天所需的熱量，並進行巡視和指導。 （六）教師說明六大類食物代換分量 1. 全穀雜糧類 (1) 主要能提供醣類。 (2) 1 碗糙米飯 = 4/5 個芋頭 = 2 碗燕麥粥。 2. 豆蛋魚肉類 (1) 主要能提供蛋白質。 (2) 1 個雞蛋 = 30 公克的去皮雞胸肉 = 50 公克的毛豆。 3. 乳品類 (1) 主要能提供鈣質。 (2) 1 杯鮮乳 = 210 公克的優格 = 2 片起司。 4. 蔬菜類 (1) 主要能提供膳食纖維、維生素。 (2) 1 碟紅蘿蔔 = 1 碟花椰菜 = 1 碟地瓜葉。 (3) 注意葉菜類烹調後會造成體積收縮。	40	仔細閱讀教材，並口頭發表 閱讀教材 能按照步驟判斷出自己的熱量攝取 能回答六大食物代換食物之分量
--	----	---

5. 水果類 (1)主要能提供醣類、維生素。 (2)1 顆橘子=1 顆蘋果=1 顆芭樂。 (3)有時水果會切塊呈現，切塊後用碗裝，半碗到一碗可以算成一份。 6. 油脂與堅果種子類 (1)主要提供礦物質及優質油脂。 (2)7 公克核桃=10 公克南瓜子=10 公克沙茶醬。 (七)教師引導學童完成挑戰時間： 1. 觀察力行的條件：力行是男生、活動強度是適度、所需熱量是 2350 大卡。 2. 觀察生活強度與六大食物份數圖，依照力行的條件檢視所需的食物份數。 3. 檢視份數檢核表。 • 參考答案 (1)全穀雜糧類：烤番薯 2 個、全麥吐司 2 片、糙米飯 1 碗、雜糧飯 1 碗共 4 碗。 (2)豆魚蛋肉類：水煮蛋 1 顆、去皮雞胸肉炒毛豆 2 份、煎虱目魚 1 份、涼拌豆腐半盒 1 份、小黃瓜炒肉片內的肉片 1 份，共 6 份。 (3)乳品類：低脂牛奶 1 杯、起司一片 0.5 杯，共 1.5 杯。 (4)蔬菜類：炒花椰菜 1 份、炒高麗菜 1 份、小黃瓜炒肉片內的小黃瓜 1 份，共 3 份，未達到需求的 4 份。 (5)水果類：香蕉半根 1 份、極柑 1 份芭樂 1 份、蘋果 1 份，共 4 份。 (6)油脂堅果類：無鹽腰果 1 份、油脂類 5 份，共 6 份。 4. 教師提問 (1)力行規畫的菜單都符合嗎？ (2)可以給力行的建議：蔬菜份數不足需再補 1 份蔬菜。 ～第三節結束/共 5 節～ 【活動 3：飲食聯合國】 一、重點 (一)能認識多元飲食文化。 (二)能理解飲食習慣與個人、家庭、社會、社區交互影響。 (三)能運用「每日飲食指南」的概念選擇多元飲食文化。 二、活動（建議節次：第四至五節） (一)教師播放電子書，並請學童分享嘗試多元飲食的經驗。 (二)教師說明臺灣不同族群的多元飲食文化。 1. 臺灣多元族群融合的原因：因為四面環海，接納不同族群，文化兼容並蓄。 2. 教師播放電子書，請學童觀察臺灣各族群的飲食文化。 (1)閩南飲食：因應閩南人的務農經濟活動，米食文化發展為主軸，米食富含醣類，是人體的熱量來源，能供給務農時的體力。米食在臺灣發展出許多豐富菜色，也促成小吃文化，例如：紅龜粿及滷肉飯。	按照每日所需熱量與六大類食物代換技能完成題目 40	仔細閱讀教材，並口頭發表
--	---	---------------------

(2)客家飲食：客家族群先民早年生活靠山，對外聯絡不易且土壤貧瘠，因此發展出醃製法來保存食物，可提供農作時流失的鹽分，例如：客家小炒及梅干扣肉。 (3)原住民飲食：原住民順應自然烹調食物，不同族群遵循傳統文化，創造出許多獨特的飲食，例如：A Bai 竹筒飯。 3. 教師歸納：社會、家庭和個人會互相影響飲食文化。 (三)教師介紹臺灣不同地區的特色飲食文化，並說明特色小吃受民眾喜愛，但食物美味的背後仍要留意飲食健康。 1. 教師提問 (1)為什麼清蒸肉圓比油炸的健康呢？ - 參考答案：炸肉圓於烹調過程中吸附較多油脂，容易造成脂肪堆積，清蒸肉圓的熱量相對較低。 (2)軟嫩的爌肉含有豬皮，可能會對健康產生哪些影響呢？ - 參考答案：豬皮的脂肪和熱量相當高，容易造成肥胖，甚至引發高血壓等多種慢性病。 (3)食用意麵等富有調味類的食品時，對身體可能造成哪些負擔？ - 參考答案：意麵、泡麵本身都是有調味的食品，含高鹽分，容易造成鈉攝取過量，造成腎臟負擔。 (4)炸蛋蔥油餅以麵粉製作，加上高溫油炸，這種烹飪方式可能會對身體健康造成哪些影響呢？ - 參考答案：蔥油餅在製作過程中加入許多油，加上油炸的烹調方式，使得蔥油餅含有大量油脂，營養成分偏低。 2. 教師請學童分組，討論還有哪些特色小吃可能對健康產生影響，並請學童上臺分享。 (四)教師說明世界各國的多元飲食文化特色，並請學童自由分享曾吃過的異國美食。 - 英國：「下午茶」文化起源於王室貴族等上流社會階級，紅茶加入牛奶或檸檬，搭配三明治及司康，成為英國民眾享受悠閒生活的象徵。 - 美國：工業時代到來後因講求效率而產生「速食文化」，提供便利、迅速的飲食，如漢堡、熱狗、三明治等。 - 泰國：飲食與氣候息息相關，發展酸辣料理，有助食慾，料理中會添加椰奶、青檸汁。著名小吃有冬陰功、青木瓜沙拉。冬陰功為泰文直翻，冬陰是酸辣的意思，功是海鮮中的蝦子。 - 日本：漁產豐富，飲食哲學是保留原味，發展出生魚片等料理，注重食材新鮮度。戰國時代的調味料味噌也以家戶小吃味噌湯流傳至今。 - 墨西哥：擅長將盛產的辣椒入菜，特色小吃塔可餅是將小麥和玉米製作成餅皮包裹肉、豆和各種醬料食用，能同時攝取醣類、蛋白質和纖維素。 - 韓國：「飯饌」文化中，主餐旁有數碟小菜，包含生菜、豆芽菜及泡菜（官方正名為「辛奇」），而五花肉及豬腸也是韓式燒烤料理的主力。 - 補充說明不同國家特色飲食：	播放教材，並仔細閱讀教材 口頭發表
--	---------------------------------

(1)越南：使用魚露、熱帶蔬菜及各種香料，著名的料理有河粉及春捲。受到殖民影響，也有帶著法國色彩的越南法國麵包等。 (2)澳洲：四面環海的地理位置造就飲食文化兼容並蓄，有受到英國殖民影響而誕生的國民美食——肉派，也有屬於自己的本土飲食文化，如「維吉麥醬」。 (3)印度：以豆類及米為主食，特色為使用多樣香料調味，增加料理的層次。咖哩及烤餅是極具代表性的菜餚，如著名的奶油咖哩雞及印度甩餅。 (4)義大利：義式料理被稱為「西餐之母」，影響眾多歐洲料理。經常以橄欖油及大量蔬菜烹製，主食有著名的義大利麵及披薩，而提拉米蘇及義式冰淇淋也起源於義大利，其中義式冰淇淋以營養成分高、熱量低而深受喜愛。 (5)法國：提及法式料理，自然就會連結到昂貴、精緻及優雅的印象，自宮廷文化衍生的法式料理與法國在位最久的國王路易十四有相當大的關係。法式料理注重食材、上菜順序及用餐禮儀，於2010年被聯合國列為無形文化遺產。著名的料理有松露、魚子醬、紅酒燉牛肉等。 (五)教師提問：各國的飲食文化當中，有沒有需要注意的地方呢？ (六)教師分析各國飲食文化需留意事項 1. 美國：多為高熱量的速食，烹調方式以油炸居多，食用時要留意熱量問題並搭配蔬菜及水果，以達均衡飲食。 2. 墨西哥：多高油、高鹽、高糖食物，需均衡攝取各類食物，增加蔬果。 3. 泰國：天氣炎熱的國家，須特別留意海鮮的保存，如果保存不當，容易孳生細菌，引起腸胃不適。 4. 日本：喜歡生食海鮮，但通常無法只靠清洗就能殺菌，另外並非每個人腸胃都能接受生食，因此食物還是煮熟為佳。 5. 英國：有名的下午茶糕點多為精緻澱粉製成，攝取過多易造成脂肪堆積，也會造成肥胖，因此要斟酌食用。 6. 韓國：泡菜為發酵蔬菜，要留意鈉含量的攝取，另外韓國的烤肉文化盛行，但五花肉烤到焦脆時可能產生致癌物，且五花肉為高脂肪帶皮豬肉，食用過量也容易造成肥胖及多種疾病。可以選擇脂肪量低的肉品或海鮮，同時搭配蔬果。 (七)教師提問：除了各國飲食文化之外，你還觀察到哪些多元的飲食文化？ (八)教師說明蔬食文化和宗教飲食文化 1. 蔬食文化：提倡健康和環保，減少食用肉類的碳排放量，降低溫室效應。蔬食者由豆類製品獲得蛋白質，如豆腐、豆皮、豆漿。 2. 宗教飲食文化 (1)印度教：視牛為神獸，所以不吃牛肉，與印度教徒也不可提起傷害牛隻或吃牛肉的話題。 (2)伊斯蘭教：不食用豬肉、血製品及酒精，動物符合清真條件宰殺才能吃。而身體健康且成年的穆斯林須在齋戒月期間，日出到日落禁	40	
--	-----------	--

食。 (3)佛教：佛教徒忌殺生及喝酒，因此大部分的僧侶都茹素，許多佛教徒也同意茹素的價值觀，並在生活中執行。 (4)猶太教：肉類和奶品不可混合，餐具不可混用，宰殺肉類須經過猶太潔食（Kosher）認證。不吃血製品，以表達對生命的尊重。 (5)基督教：鼓勵食用自然食物，減少過度加工。 3. 教師提問：面對他人有宗教信仰的飲食禁忌時，應該用何種態度因應呢？ • 參考答案：尊重並發揮同理心，在準備食物時應避免禁忌食物。 (九)教師指導學童完成活力存摺 1. 文章閱讀及省思 (1)教師導讀課文後，引導學童辨別自己的飲食文化是否受到個人信念、學校、家庭或社區影響，並勾選、回答。 (2)引導學童反省自己的飲食習慣是否需要改進，並寫下調整的方法。 2. 請學童分享還有哪些特色異國美食？ (1)教師提問：找資料的方式有哪些？ • 參考答案：上網、圖書館、報章雜誌等。 (2)搜尋資料須包含國家及飲食特色。 3. 教師引導學童回顧課文中學到的異國美食文化，用所學的飲食均衡模式省思哪些文化經過調整後會更加健康。 (1)每一個飲食文化都是健康的嗎？ ☐ 是 ☐ 否，像是_____，我擔心_____。 (2)你覺得要幫這個飲食文化添加哪些健康飲食習慣？為什麼？ ～第四至五節結束/共 5 節～		能完成活力存摺
參考資料	• 南一版健體六上教師手冊	