

健體領域六上第三單元教案

領域/科目	健康與體育		設計者	殷鳳卿
實施年級	六年級		教學時間	共5節課200分鐘 第四節課40分鐘
單元名稱	勇闖飲食島-飲食聯合國			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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	<ul style="list-style-type: none"> • 多元文化教育 了解各國飲食文化特色與差異性。 			
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健康與體育六上第三單元 			
教學設備/資源	電子書及播放設備、補充影片。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能表現對多元飲食的尊重與接納。 2. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【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、發展活動 (一)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				仔細閱讀教材，並口頭發表

維素。

6. 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。

～第四節結束/共5節～

參考資料

- 南一版健體六上教師手冊