

領域/科目	健康與體育		設計者	陳志風	
實施年級	五		總節數	共 3 節，120 分鐘	
單元名稱	單元二 飲食上線 活動一 營養 QR code				
設計依據					
學習重點	學習表現	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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-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-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。			
議題融入	實質內涵	生涯教育			
	所融入之學習重點	涯 E8 對工作/ 教育環境的好奇心。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林五上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 了解個人營養與熱量的需求。 2. 運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 3. 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。 4. 了解偏食對營養攝取及健康的影響。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
 第一節課 探討飲食問題				5 分	問答:說明以前上過哪些營養
● 教師請五位同學起來念課本的對白。 ● 教師提問： 有和課本角色同樣問題的同學請舉手，老師一一調查統計人數。					

● 如果學校有舉辦這樣的課程，會想參加的請舉手？為什麼？ ● 教師請同學朗誦海報上的課程內容。 ● 教師提問：以前的健康課程中學過哪些和營養相關的內容？是否對你有幫助？ ● 教師總結：本單元要和課本的這群小朋友一起來上營養課喔！		教育的課程。 問答：說出營養教育會包含哪些內容。
介紹食物的功能 ● 教師提問：一個人一天大概要吃掉多少食物？學生自由發表。 ● 教師說明：一個人一天約吃喝1~2公斤的食物。 ● 教師提問： 通常你一天吃了哪些食物？這些食物是不是你身體需要的食物？學生自由發表。 ● 教師提問： 是否記得以前學過的六大類食物和六大營養素，請寫出來。 ● 教師總結： 含有六大營養素的六大類食物，才是人體所需且對人體有幫助的食物喔。 ● 教師提問： 為什麼生物每天都要攝食？吃進的食物都到哪裡去了？學生自由發表。 ● 教師說明： 每天吃進去的食物，有些變成燃料轉換成能量，有些變成身體的一部分，有些使用完後變成不要的廢物，從糞便、尿液或汗液排出了。 ● 教師總結：食物主要的功能有提供熱量、維持身體機能、提供生長發育所需、維持免疫力及修補身體組織。	15 分	實作：寫出六大類食物及六大營養素。 問答：回答食物有哪些功能。
介紹熱量與營養素 ● 教師提問： 同學都有量過體溫吧？人體的正常溫度是幾度呢？ ● 教師提問： 人不像熱水器，沒有充電，如何維持體溫在36.8 度呢？同學自由發表。 ● 教師說明： 體溫的維持需要靠身體燃燒含有熱量的營養素產生熱能才能維持。如果去登山迷路沒有食物吃，又處於低溫的狀態，就會因為失溫而死亡喔。	20 分	提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？

● 教師提問： 哪些營養素能提供熱量呢？ ● 教師介紹熱量與熱量營養素。 ● 教師提問： 兒童一日要攝取多少熱量？消耗多少熱量？ ● 教師說明： 人體所消耗的熱量要依照體重及活動量去計算，可依自己的體位、體重及活動量，按公式計算約略的消耗熱量。 ● 教師說明： 正常體重的兒童每日消耗約1500 ~ 1800 大卡，但兒童仍在生長發育，部分熱量供生長發育所需，因此所攝取的熱量需大於所消耗熱量。	15 分	計算：計算人體每日消耗的熱量。
 第二節課 認識兒童每日飲食指南 ● 教師提問： 還記得六大類食物有哪些嗎？每天要吃多少才夠？均衡飲食的口訣是什麼？學生自由回答。 ● 教師援引課本第46頁的3~6年級學童一日飲食建議量圖，向學生說明六大類食物為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類；並引用該頁「小叮嚀」的「我的餐盤」內容，帶領學生回顧均衡飲食的口訣，說明均衡飲食的原則。 ● 教師說明： 兒童每日飲食指南就是均衡飲食口訣的升級版，讓你更清楚食物的分量怎麼計算，才能吃足每天所需的營養。 ● 教師介紹六大類食物一份的食物代換方式，可以模型或紙卡增加食物類型的豐富度。 ● 教師說明：因為食物種類繁多，不可能每天秤重計算分量，所以用估算的方式來測量我們每天吃進的食物份數即可。 ● 教師播放相關影片，向學生加強說明均衡飲食的概念。	10 分	背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。 背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。
計算六大類食物分量 ● 教師實際拿碗、杯、匙讓同學了解食物分量計算單位。 ● 教師播放食物分量計算介紹影片，向學生介紹食物分量的計算方式。 ● 教師請同學在類別的下方空白處，根據每日飲食指南寫下自己想吃的食物種類。 ● 教師提問： 如果每天只能吃你寫下的食物種類不能代換，可以吃多久不覺得膩？	10 分	測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。

● 教師提問： 食物種類越豐富，烹調的食材越多樣，能夠做出的料理就更有變化和創意，所以要嘗試各種不同的食物才健康喔。 分析一日菜單 ● 步驟1：說明營養師設計餐單時必須根據每日飲食指南，將各類食物份數配置到一日餐食中。 ● 步驟2：按照類別挑選當季的食材及份數。 ● 步驟3：根據挑選出的食材設計菜單。 ● 播放影片「愛食我最行」，向同學說明營養午餐菜單的設計過程。 ● 教師提問： 影片中營養午餐菜單設計的原則是什麼？同學自由回答。 ● 教師請同學分組根據每日飲食指南，討論一日菜單的設計並上臺報告。	20 分	設計：根據飲食指南設計一日菜單。
第三節課 分析飲食習慣 ● 教師說明：人每天要吃對身體有用的食物，才能對健康有幫助喔。 ● 教師引導同學檢視小益一天的餐食，請同學歸納小益一天吃進哪些食物？哪些是身體需要的？哪些是身體不需要的？為什麼？同學自由發表。 ● 教師提問： 有沒有哪些食物人體不需要，但我們還是會習慣去吃？同學自由回應。 ● 教師總結： 現代人的飲食攝取和「習慣」有大的關連，因為習慣了，所以不會去注意行為的好壞，久了就會產生問題。例如喝碳酸飲料的習慣，碳酸飲料除了水和糖分，沒有其他人體需要的物質，可是我們習慣去喝，就會攝取過多的糖和不需要的化學成分，時間久了對人體就會產生危害。	5 分	發表：說出小益一天的飲食內容。 發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。
了解飲食習慣對健康的影響 ● 教師提問： 小益的飲食攝取哪裡需要改善呢？學生自由發表。 ● 教師提問： 如果對照均衡飲食的原則，小益的飲食習慣需要做哪些調整？怎麼做會比較好？同學自由回答。 ● 教師提問： 小益的一日餐食和營養師設計的一日菜單有何差異？你比較喜歡哪種？同學發表意見。	10 分	計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。

● 教師引導同學計算小益一日餐食的六大類食物攝取量，根據兒童每日飲食指南去檢視飲食攝取是否均衡。 ● 教師根據小益的飲食攝取份數，分析他的飲食及營養攝取狀況。 ● 教師請同學用分析自己的飲食及營養攝取的狀況。 討論飲食不均衡 ● 教師請大家回顧前面提到的均衡飲食的原則，並援引課本第 56 頁的內容，說明兒童日常飲食的危機。 ● 教師提問： 大家知道怎樣算是飲食不均衡？同學自由發表。 ● 教師說明飲食不均衡的定義，搭配課本第 57 頁的小叮嚀，強調飲食均衡才能攝取到完整的營養，但同時亦可向學生說明，在各類食物中，只要在同類食物中有攝取到足夠的分量，便可符合均衡飲食的標準。例如：不愛吃青椒，但可接受同屬蔬菜類的高麗菜，只要吃到足夠的分量，便不算是飲食不均衡。 ● 教師提問：怎樣才算偏食？如何知道自己有沒有偏食呢？同學自由發表。 ● 教師說明偏食的定義及請同學進行偏食自我檢測，分析自己的偏食情況。 ● 教師播放影片「兒童飲食教養動畫~10 要篇~」。 ● 教師提問： 影片中介紹了哪幾種改善偏食的方法呢？ ● 教師請同學完成小小行動家，並說明如果少攝取了某一類食物，某幾種營養素可能就會期缺乏，造成疾病，所以每類食物都要每天攝取。	10 分	自我檢測： 偏食的自我檢測。
了解飲食不均衡對健康的影響 ● 教師提問： 是否有玩積木做模型時，積木不夠的經驗？同學自由回答。 ● 教師說明： 每天吃進去的食物，就像我們製作模型時需要的積木，組合成身體的一部分，如果沒有補充足夠且形狀不同的積木，製作模型時就沒辦法組成功能齊全的模型了。由此可知，若沒有均衡攝取身體需要的各類食物，很可能會因營養不全而影響日常生活與身體的健康。 ● 教師進一步說明飲食不均衡或偏食，可能會造成營養不良、影響人格發展、免疫力下降及影響學習能力等狀況。 ● 教師播放相關影片：「【學校午餐好食光系列】未來的我 偏挑食原來影響這麼大！ 時空穿越劇」。 ● 教師提問： 二十年後的阿漢長什麼樣？為什麼要吊點滴？同學自由回答。	10 分	發表：說出 飲食不均衡或偏食對健康的影響。

● 教師提問： 怎樣才不會變成生病的阿漢？同學自由回答。 練習小試身手 ● 寫出自己的一日餐食。 ● 計算自己一日餐食攝取了多少六大類食物的份數。 ● 根據每日飲食指南檢視攝取量，寫出自己的營養分析報告。	5 分	紙筆：完成「小小營養師內容」。
試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：(若有請列出)		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		

快官國小-教學觀察紀錄簡表

授課教師： 陳志風 任教年級： 五 任教領域/科目： 健康與體育領域

教學單元： 飲食線上-營養 QR code 教學節次：共 3 節 本次教學為第 1 節

觀課者： 李妍玲 觀課時間： 114 年 01 月 10 日 13 時 30 分至 14 時 10 分

指標	內 容	達到程度 高5 4 3 2 1低	備 註 (事實摘要簡述)
A-2-1	有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	
A-2-2	清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
A-2-3	提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	△提供每日指南表供學生筆記。
A-2-4	完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
A-3-1	運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	△運用影片適時停頓並進行討論。
A-3-2	教學活動中融入學習策略的指導。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	△請同學輪流唸課文。
A-3-3	運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
A-4-1	運用多元評量方式，評估學生學習成效。	☐ ☐ ☒ ☐ ☐	△學生口頭發表。
A-4-2	分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	△請學生上台，並請學生發表同時進行回饋。
A-4-3	根據評量結果，調整教學。	☐ ☐ ☐ ☒ ☐	△未呈現。
B-1-1	建立有助於學生學習的課堂規範。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
B-1-2	適切引導或回應學生的行為表現。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
B-2-1	安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
B-2-2	營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	

項	內 容	達到程度 高5 4 3 2 1低	備 註
1	設計有效「動機引起」來吸引學生注意力	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	
2	能做適切的課程設計提供優質的教材	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
3	確認學生能「理解」所教授的原理原則或內容	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
4	安排及引導「小組討論」有效進行	☐ ☐ ☒ ☐ ☐	
5	確認學生達成「精熟學習」階段	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	

※ 其他觀課軼事請紀錄於背面

