

健體課程六上單元 3-3 教案

領域/科目		健康與體育/健康		設計者	孫國珊
實施年級		六上		教學時間	2節
單元名稱		3-3			
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 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		領域核心素養	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、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-3每日飲食指南與多元飲食文化。			
融入議題與其實質內涵		E6 多了解各文化間的多樣性與差異性			
教材來源		南一版健康與體育六上單元3-3			
教學設備/資源		教師：實作、自評、觀察、問答、影音資源。 學童：上網搜集資料、先備經驗、故事分享。			
學習目標					
一、能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 二、能知道選擇正確飲食的方法，有助於發育和成長。 三、能表現對多元飲食的尊重與接納。					
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3：飲食聯合國】 一、引起動機 藉由影片及學生實際生活經驗，發表學生嘗試多元飲食的經驗。 二、發展活動 (一)臺灣不同族群的多元飲食文化 1.閩南飲食：紅龜粿、滷肉飯 2.客家飲食：客家小炒、梅干扣肉 3原住民飲食：A Bai、竹筒飯 (二)臺灣不同地區的特色飲食文化，食物美味的背後仍要留意飲食健康。 1.清蒸與油炸肉圓？ 2.爌肉飯的豬皮對人體健康的影響。 3.意麵的調味品對身體的負擔。				2節	• 參與討論 • 口頭發表 • 實作表現 • 態度檢核

4.炸蛋蔥油餅高溫油炸的烹飪方式對身體健康造成的影響。

～第一節結束～

(三)世界各國的多元飲食文化特色

- 1.英國：下午茶
- 2.美國：速食文化
- 3.泰國：酸辣料理
- 4.日本：生魚片、味噌
- 5.墨西哥：辣椒入菜、塔可餅
- 6.韓國：飯饌文化(主餐旁有小菜)
- 7.補充其他國家：越南、澳洲、印度、義大利、法國

(四)各國飲食文化須留意事項：

- 1.美國：高熱量、油炸
- 2.墨西哥：高油高鹽高糖食物
- 3.泰國：海鮮保存
- 4.日本：生食
- 5.英國：精製澱粉的肥胖問題
- 6.韓國：發酵蔬菜高鈉

(五)蔬食文化與宗教飲食文化

- 1.蔬食：豆類製品為蛋白質來源。
- 2.宗教飲食：
 - (1)印度教：不吃牛肉
 - (2)伊斯蘭教：不食用豬肉、血製品及酒精。
 - (3)佛教：忌殺生與喝酒。
 - (4)猶太教：肉類與奶類不可混合。
 - (5)基督教：自然食物，少加工食物。

～第二節結束～