

領域/科目		健康與體育		設計者	許喬茵
實施年級		五		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱		單元二 飲食上線活動二 兒食主張			
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。 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-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。			
議題融入	實質內涵	家庭教育			
	所融入之學習重點	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			
教材來源		翰林五上健康與體育課本			
教學設備		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3. 認識營養標示及熱量計算方法。 4. 了解戒除吃零食的方法。 5. 計畫並執行飲食改善行動。					
教學活動內容及實施方式					
🚩 第一節課 討論想改善的飲食習慣 ● 教師提問： 之前記錄了自己的一日三餐並做了飲食與營養分析，覺得自己的飲食習慣有哪些需要改善的項目？學生自由發表。 ● 教師說明：					時間 5 分 <

每天的營養攝取就如同種植盆栽要每天澆花曬太陽，還要定期施肥一樣，有充足的能量和營養才能長得好，人體更是如此。 改善不良飲食習慣的策略 ● 老師請同學分成五組，分別討論五個飲食問題的解決策略並上台報告。 ● 教師提問： 是否有同學原本有飲食上的問題，後來改善成功的經驗？同學自由發表。 ● 教師播放相關影片，向學生介紹說明戒掉吃零食或不健康食物的方法。	15 分	
認識營養標示及計算熱量 ● 教師提問： 吃一包洋芋片會攝取到多少熱量？同學自由發表。 ● 包裝食品的外包裝上依規定印有營養標示，查閱營養標示上的資訊就可以得知所吃零食的熱量。 ● 老師請同學查閱自己所帶零食的外包裝上營養標示表，對照課本的標示規範檢視是否為合格的標示法。	15 分	
如何戒除零食 ● 教師提問： 我們可以只吃零食不吃飯嗎？為什麼我們會覺得零食很好吃？同學自由發表。 ● 教師總結： 零食的意思就是零星吃的食物，偶爾吃不能當正餐。因為它含有較多澱粉和油脂，而且調味料很多，所以會覺得很好吃。可是如果以零食當正餐，可能都只吃進澱粉和油脂類，很容易變胖，缺乏纖維素還會便秘。 ● 教師提問：什麼時候會想吃零食？要如何改善愛吃零食的習慣呢？同學自由發表。 ● 教師播放：「讓孩子遠離不夠健康食物的四「不」原則。」 ● 教師提問： 遠離不健康食物的四不原則是哪四不？還有沒有遠離不健康食物的方法？同學自由發表。 ● 教師總結： 不管是零食、電玩，都是會吸引我們不斷去接觸的東西，最好的方法就是不看不碰，保持距離，如果使用也要節制，才不會上癮喔。 ● 請學生完成以下自我檢測的健康飲食學習單。	5 分	

小朋友，請你依照平日的飲食習慣，在表格內打✓，將好的習慣繼續維持，壞的習慣盡快修正。(請學生自行作答)

★天然健康的食物

(各項目只要其中一個常吃，就可打
✓)

食物項目	常吃
五穀米、糙米、白米、麵、地瓜	
牛奶、豆漿、豆腐、白開水	
水煮蛋、蒸蛋、滷蛋、炒蛋、荷包蛋	
新鮮水煮蔬菜或少油的炒蔬菜	
各式新鮮水果、現榨無糖果汁	
清蒸或水煮的新鮮魚類或海鮮	
清蒸或水煮的牛、羊、豬、雞等瘦肉	

有 5-7 個 ✓

→ 很棒！請繼續維持

有 2-4 個 ✓

→ 加油！請試著多吃點

只有 0-1 個 ✓

→ 請建立正確飲食習慣

★含有許多油、糖、鹽的加工食物

(各項目只要其中一個常吃，就可打
✓)

食物項目	常吃
炸雞、雞塊、薯條、爆米花	
香腸、熱狗、臭豆腐	
蜜餞、泡麵、油條、披薩	
冰淇淋、奶昔、汽水、可樂	
甜甜圈、鮮奶油蛋糕、布丁	
洋芋片、鹽酥雞、燒烤肉類	
小西點、酥皮點心、夾心餅乾、巧克力、糖果	

有 5-7 個 ✓

→ 趕快改善飲食習慣

有 1-4 個 ✓

→ 加油！請試著少吃一點

都沒有 ✓

→ 很棒！請繼續維持