

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

二、教學活動設計

（一）單元

領域科目	健康與體育		設計者	蔡青珍	
單元名稱	健康身體-獨門秘方報你知		總節數	共 2 節， 80 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	中年級
學生學習經驗分析	1. 會簡易生活美語 2. 知道均衡飲食的重要				
設計依據					
學科價值定位		學習健康飲食觀念及方法，養成健康飲食的習慣。			
領域核心素養		身心素質與自我精進			
課程學習重點	學習表現	1a-II -2 了解促進健康生活的方法 1b-II -2 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能 2b-II -2 願意改善個人的健康習慣			
	學習內容	Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea -II-3飲食選擇的影響因素 Eb-II-1健康安全消費的原則與訊息覺察			
課程目標		瞭解健康飲食對我們日常生活的影響，進而體會均衡飲食的重要性，並在生活中落實健康飲食的習慣。			
核心素養呼應說明		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。			
議題融入	實質內涵	（非必要項目）			
	融入單元	（非必要項目）			
與他領域/科目連結		（非必要項目）			
教學設備/資源					
參考資料					

（二）規劃節次（請自行設定節次，可自行調整格式）

節次規劃說明		
選定節次	單元節次	教學活動安排簡要說明

(請打勾)			
	1	第 1 節課	均衡飲食 1
	2	第 2 節課	均衡飲食 2
	3	第 3 節課	

(三) 各節教案 (授課節次請撰寫詳案，其餘各節可簡案呈現)

教學活動規劃說明			
選定節次			授課時間
學習表現	(請注意階段碼別對應)		
學習內容	(請注意階段碼別對應)		
學習目標			
情境脈絡			
教學活動內容及實施方式			學習檢核／備註
第一節：均衡飲食 1 【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師：投影片 (二)學生： 二、引起動機 (一)觀賞影片： https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw (21:56") (董事基金會：均衡飲食金國王的環遊旅程) (第一節先觀賞至 13:16" 了解穀類.蔬菜類.水果類的營養價值)			時間

【發展活動】



(一) 介紹食物分類以及重要性：

(第一節課先介紹穀類.蔬菜類.水果類)

全穀雜糧的重要性

主要提供醣類及少部分蛋白質，是熱量的來源之一。這類食物吃的太少，相對而言飲食中的油脂就會偏高，吃得太多，致使身體醣類代謝的負擔太重。建議：不但要攝食適量，應多選擇「未精製」全穀雜糧，至少達三分之一以上，因其含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質鎂鉀、膳食纖維，能防治心臟血管、代謝疾病以及癌症的發生；反之過度加工精製的穀類或製品，例如米糕、米果、旺旺、炸鍋巴、白麵包、餅乾、蛋糕、油條、派、披薩、糖果、甜飲料等，經常加了大量的糖和油脂，不但吃不到全穀所含許多有益健康的食物成分，還容易吃進過多的熱量，長期易造成腹部肥胖與其他代謝疾病。因此與其食用這類精製穀類和加工製品，不如選擇較為健康的未精製全穀雜糧，一天選擇至少一餐吃糙米飯、胚芽米飯、全麥麵包等全穀雜糧，健康又營養。

1.

蔬菜類的重要性。

一般而言，蔬菜的水分含量很高，約佔90%以上，蛋白質和脂肪含量很少，但維生素、礦物質、膳食纖維，以及植化素含量卻很豐富。蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多。不過各種顏色的蔬菜都有需要。蔬菜的礦物質多為鹼性礦物質，例如鉀、鈣等，可用來中和主食和肉類在體內所產生的酸性基，維持體內酸鹼平衡。膳食纖維可增加飽足感、幫助排除體內的廢物，維持腸道的健康。腸道是我們身體和攝入的外來物質接觸並發生交互作用的窗口，如果腸道健康，身體也才能順利運作，有強壯的抵抗力抵禦伺機入侵的病菌。蔬菜亦含有許多已知對健康有益的植化素，例如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果；還有許多未知的有益物質存在天然植物中，它們有時需要和食物中的其他成分同時存在，才能達到效果。市面上的保健食品，其成分、濃度並不一定適合所有人，因此與其購買含有植化素的保健食品來食用，不如吃各式各樣的天然蔬菜來獲得這些植化素和營養。每天如果都能吃到足夠量的蔬菜，就是增進自己健康的一大步了！

2.

水果的重要性

水果主要指植物的果實，通常含有特殊的香味及甜味，其水分、糖份含量很高，蛋白質和脂肪的含量很低。此外，水果提供豐富的維生素、礦物質與纖維，維生素以 A、C 含量最高，礦物質鎂、鉀含量也不少。桃、李、葡萄、桑葚、草莓、黑棗、葡萄乾、黑棗乾含有較多的鐵質；橙、草莓中含有適量鈣質。蔬菜水果整體而言，具有預防便秘、大直腸癌、心臟血管、癌症等功能。

3. 由於食物是以一種飲食型態整體攝入的，如果飲食中增加了蔬果的攝取量、有了飽足感，自然也會減少肉類或零食點心的攝取量，連帶的也會減少脂肪及熱量的攝取，使整體飲食更均衡更健康。

(二) 遊戲：將學生分組進行食物圖卡分類比賽

【總結活動】

教師總結：健康飲食可以維持身體機能正常運作，對我們日常生活的影響很大，所以要做到均衡飲食以維持健康。

第二節：均衡飲食 2

【準備活動】

一、課堂準備

- (一) 教師：投影片
- (二) 學生：

二、引起動機

- (一) 觀賞影片：<https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw> (21:56’)
(董事基金會：均衡飲食金國王的環遊旅程)
(第二節從 13:16’開始觀賞 了解豆魚肉蛋類.奶類.油脂類的營養價值)

攝取豆魚肉蛋類重要性

豆魚肉蛋類食物是蛋白質的重要來源，攝取充足的蛋白質才能確保兒童生長發育的健全，身體修補的需要，以及預防高血壓的發生。在選擇這類食物時，為預防慢性疾病，應該盡量選擇植物性、脂肪含量較低的，並避免油炸和過度加工的蛋白質食品。不過對於處於生育年齡，常因為血液流失而有貧血傾向的婦女，因家畜肉類的血鐵質較易，適量攝取，可幫助防治缺鐵性貧血。

- 豆類** 提供豐富植物性蛋白質的黃豆及黃豆製品。雖然缺乏甲硫胺酸(人體的必需胺基酸之一)，但同時與其他植物蛋白混合食用，就可以達到互補成完全蛋白的效果，例如豆類和穀類、豆類和堅果種子類等一起食用。因為素食者沒有食用動物性蛋白質，所以應該特別注意搭配各種植物性蛋白質的食物，以獲得最佳氨基酸組成。
- 魚類** 包括各種魚、蝦、貝類、甲殼類、頭足類等魚水產食物，但以魚類為主。魚類食物含有豐富的動物性蛋白質，但脂肪含量平均較肉類低，且其脂肪酸之比例較肉類為健康。一般而言，紅色肉質的魚在腹部肌肉所含的脂肪量較高，白色肉質魚肉的脂肪量較低，而蝦類、貝類、頭足類(如烏賊、章魚)的脂肪量都較低，不過魚油不同於家畜類的油，特別是深海魚油含豐富的 N3 脂肪酸，有防止慢性病、促進血液循環、減少發炎反應、抗憂鬱等多重功能。
- 肉類** 肉類食品包括家禽和家畜的肉、內臟，部分肉品中含有相當多的可見或隱藏性的飽和脂肪酸，或經加工調味做成冷凍食品，對心血管的健康不利，宜適量選用較瘦且新鮮的肉品。一般而言家禽所含飽和性脂肪酸較家畜類為少。肉類含有人體易吸收的血鐵質，顏色越紅的肉中鐵質含量越多。
- 蛋類** 蛋類主要指各種家禽的蛋，其中又以雞蛋最為普遍。它含有豐富的蛋白質，而且是所有食物中蛋白質品質最佳的。除了蛋白質，蛋類含有脂肪，集中在蛋黃的部份；也含有豐富的維生素 A、維生素 B1、B2 和鐵、磷等礦物質，幾乎包含了所有營養素。此外須注意一個雞蛋中約含有 250 mg 的膽固醇集中在蛋黃，當血液中膽固醇較高時或有血脂方面疾病，建議一個星期不要攝取超過三個蛋黃。

1.

低脂奶類的重要性。

奶類富含鈣質，以及容易消化吸收的優良蛋白質、醣類、脂肪、多種維生素（特別是維生素B2）、礦物質，惟較缺乏維生素C和鐵質，每天1到兩杯牛奶是確保鈣質充裕、預防骨質疏鬆的不二法門。

小叮嚀1 常常嘴角破（嘴角炎）的人，是不愛喝牛奶、缺乏B2的標記。

奶類富含鈣質與維生素B2，在人類飲食中難以找到替代品，但是其中飽和性脂肪含量高，是一缺點；

2. 有些人種乳糖分解酶不足，因而會因喝奶而產生乳糖不耐症。

油脂與堅果種子類的重要性。

油脂類食物含有豐富脂肪，是熱量和脂溶性維生素的主要食物來源。研究發現「飲食中總脂肪量」、「飽和脂肪量」及「膽固醇量」和心血管疾病有關，尤其飲食中「飽和脂肪量」增加時，血膽固醇量也隨之增加，而導致動脈硬化。「飽和脂肪」通常存於牛油、豬油、奶油等動物油中，以及椰子油和棕櫚油等植物油中，因此應該少用這些油脂來烹調食物。動物油含有較多的飽和脂肪和膽固醇，日常飲食所使用的食用油建議以不飽和脂肪酸含量高的植物油為主。多元不飽和脂肪酸可降低血液中LDL並升高HDL，有助預防心血管疾病，單元不飽和脂肪酸有助於血糖的控制。

堅果種子含有豐富的植物性蛋白質、脂肪、維生素A、E及礦物質鐵、鈣、鉀、磷、銅、鋅、鎂、硫、錳。堅果種子類的脂肪酸以000不飽和脂肪酸為主，且不含膽固醇。而植物油就是由堅果種子加工榨取而來，所以直接攝取堅果種子，比單純吃進食用油，能夠攝入更多有益健康的物質，例如植物性蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維等。

另外，注意使用油脂與堅果種子類食物時，多以堅果種子來「取代」精製過的食用油，而非在使用食

3. 用油之外再「多加」攝取堅果種子，由於堅果種子含有多量脂肪，攝取應該適量，不宜過多。

（二）遊戲：將學生分組進行食物圖卡分類比賽

【總結活動】

教師總結：健康飲食可以維持身體機能正常運作，對我們日常生活的影響很大，所以要做到均衡飲食以維持健康。

學習任務說明

（依所選定節次教學活動規劃設定該節課之學習任務）