

主題:飲食大觀園

學習起點

家庭飲食習慣與健康飲食的差異為何?

如何均衡飲食
養成良好的飲食習慣

垃圾食物對健康的危害?
如何改善飲食習慣?

用餐時有哪些基本禮儀

學習終點

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。

學習目標

1. 能比較並尊重不同家庭飲食型態及影響因素，以改善飲食的搭配、攝取量。
2. 能夠說出西式飲食、飲料和零食的優缺點，覺察並調整自己飲食的選擇習慣。

總綱核心素養

A1身心素質與自我精進
B1符號運用與溝通表達

階段1	階段2	階段3	階段4
飲食你我他	飲食型態大不同	健康飲食有妙招	用餐的禮儀
台灣特色飲食 介紹台灣、異國特色早餐 分組討論與分享	認識家人飲食型態 藉由表格讓學生歸納 分辨家庭成員不同 飲食型態的差異性 (活動量、年齡、疾病)	檢視自身食用 飲料/零食/速食情況	檢視自身在校午餐 用餐情況
家庭飲食型態大不同 認識同儕家中常吃食物 比較不同家庭飲食型態 並分組討論及分享	1.複習-我的餐盤 2.健康飲食烹調方式 3.均衡飲食三多一少 少油少鹽少糖、多纖維	了解飲料的含糖量 實際動手、猜測複習 飲料含有多少方糖 了解飲料、速食和零 食對身體的危害	正確用餐禮儀 圖卡分類 分組討論與分享 統整歸納正確用餐禮儀
家庭飲食與健康飲食 何謂健康飲食? 國民健康署我的餐盤 從六大類攝取均衡營養	動手做做看 【我的餐盤】 使用不同的容器，練 習擺置【我的餐盤】	1.複習均衡飲食原則 及【我的餐盤】 2.配合情境卡討論如 何均衡飲食	用餐禮儀-觀看影片 認識用餐基本規矩 統整歸納正確用餐禮儀 用餐禮儀繪本 Manner at the table/ Mealtime
多元評量 1.我的早餐/學習單一張 2.Plicker 選擇題	多元評量 1.用常見餐盤擺置 【我的餐盤】 2.Plicker問答	多元評量 【我的健康飲食】宣言 + 飲食調整計畫	多元評量 1.用餐禮儀-學習單 2.午餐檢核單

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-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

學習表現

- 1a-II-2了解促進健康生活的方法。
- 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
- 2b-II-2願意改善個人的健康習慣。
- 3a-II-1演練基本的健康技能。
- 3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。
- 4a-II-2 展現促進健康的行為。