

單元名稱：《飲食大觀園》

一、教學設計理念說明：從生活情境出發，引導學生覺察家庭飲食習慣、個人飲食選擇及用餐禮儀，進而反思加廣，能以健康的態度，尊重不同家庭的飲食型態，正確選擇健康營養的餐點，了解用餐禮儀的基本要項。以做中學為主線貫穿，期望同學藉由實際動手做，來提升學習的興趣，強化記憶，帶入衛生福利部所推廣【我的餐盤】來說明健康飲食的概念，搭配歌曲與實做進行飲食搭配、攝取量的模擬，逐步建構健康飲食的概念；並藉由具象化飲料及零食的含糖量、含油量，讓學生能了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分。飲食為人的根本，希望藉由循序漸進的安排，讓學生逐步建立正確的飲食觀念，培養良好健康生活的習慣。

二、教學單元設計：

單元主題	《飲食大觀園》		領域/科目	健康與體育領域
教材來源	南一版健康與體育三下		教案設計者	新生國小 吳春樺
實施年級	三下		授課時間	本單元共 4 節
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	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。	引導學生覺察影響健康的因素，認識不同飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，以改善自身的飲食型態，培養良好健康的生活習慣。 從生活情境出發，引導學生覺察自身的家庭飲食習慣，比較且尊重不同家庭飲食型態，以適當的方式與他人相互溝通互動。	
學習重點		(1) 學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。		
(2) 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		(3) 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		

<p>素。</p> <p>語言學習目標</p>	<p>自己飲食的選擇習慣。</p> <p>本次語言學習的目標 Language of Learning</p> <p>healthy eating healthy, unhealthy food & drink eating habits</p> <p>幫助學習所需的語言 Language for Learning</p> <p>eat less, eat more What do you eat for breakfast? What do you eat? What do you want? How much sugar in coke? How much sugar you need? When you eat, Before you eat, After you eat</p> <p>在學習過程中可能習得的語言 Language through Learning</p> <p>six food groups: grains, vegetables, fruits, dairy, beans, fish, eggs & meat, nuts and seeds. my plate, palm, teaspoon, fist, thumb, sugar, salt, oil, fiber, cube, snacks, fast food table manner, elbow off, close mouth</p>		
<p>議題融入</p>	<p>•人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>		
<p>教具設備</p>	<p>家庭的飲食型態圖表、投票用小圓點、家人的飲食習慣表格、六大類食物圖卡、餐盒(盤)、我的餐盤海報(中英文各一)、飲料方糖猜測圖卡、立方體數個、方糖、飲料罐、空塑膠杯、方糖、飲食調整圖卡、我的健康飲食宣言小卡、餐具三份、餐桌禮儀學習單、餐桌禮儀圖卡。</p>		
<p>教學活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>【第一節-開始】</p> <p>【活動 1：飲食你我他】</p> <p>(一) 引起動機：(5 分)教師展示台灣特色早餐的資料，引導學童發表自己家庭的飲食型態早餐。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.家中常吃的食物及飲食習慣分組討論與分享。</p>		<p>5</p> <p>15</p>	<p>同學是否專注觀看影片，並分享自己看法</p> <p>同學是否</p>

<p>(1) 請同學互相分享家中常吃的早餐「我的早餐 My breakfast」，認識不同家庭的飲食型態，隨機請同學發表。</p> <p>(2)請同學分組上台投票，用小圓點來表示自己家中的飲食習慣。</p> <p>① 吃早餐的習慣 eating habits：每天、常常、有時、很少、從不。</p> <p>② 吃什麼早餐 What to eat。</p> <p>③ 吃早餐搭配什麼飲料 What to drink。</p> <p>④ 你的飲食習慣健康嗎? Healthy eating/ unhealthy eating。</p> <p>(3)師生共同歸納統整：根據投票結果來探討不同家庭飲食型態的差異性，以及可能的影響因素。</p> <p>① 不同的家庭各有不同的飲食型態，每個人家庭飲食型態，會表露在日常生活的飲食習慣中。</p> <p>② 家庭飲食習慣會受到不同的環境因素影響。</p>		<p>參與討論與分享自己的看法</p> <p>同學是否能確實投票、表達自身看法</p>
<p>2.尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>(1) 觀看「尊重多元，欣賞差異(台灣新移民/飲食差異篇)」，認識不同家庭的飲食特色。</p> <p>(2) 請同學發表面對不同家庭的飲食習慣或嘗試自己沒有吃過的料理的感受，引導同學應正面的態度來尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p>	5	<p>同學是否專注觀看影片，並適當表達自己的看法</p>
<p>3. 引導學童認識【我的餐盤 My plate】並了解健康飲食的基本原則。家庭飲食型態 VS 健康飲食。</p> <p>(1) 我的餐盤：六大類食物每日所需攝取之分量。配合「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>(2) 引導同學反思，家庭飲食型態 VS 健康飲食的關聯</p> <p>① 日常飲食須注意哪些事項才符合健康飲食原則。</p> <p>② 分析我家常吃的食物與我的餐盤的不同之處。</p> <p>(3) 教師統整：每個家庭各有不同的飲食型態，有的偏好油炸，有的喜歡醃漬或素食，如果長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p>	10	<p>同學是否專注聆聽講解並能搭配歌曲動作</p> <p>同學是否能經由比較找出異同之處</p>
<p>(三) 活動歸納：教師鼓勵學童依照健康飲食原則，與家人討論並調整「我家常吃的食物」。以 plicker 評量同學的學習情況。</p> <p>1. (○) 居住的環境、氣候和食物的不同，也會產生不同的飲食習慣。</p> <p>2. (○) 一日三餐的飲食，選擇應種類多元。</p>	5	<p>同學是否確實回答</p>

3. (X) 每個家庭吃的食物和飲食習慣都會一樣。
4. (O) 偏食容易造成營養攝取不均衡，影響健康。
5. (O) 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。

【第一節/共 4 節】

【第二節-開始】

【活動 2：飲食型態大不同】

(一) 引起動機

1. 教師藉由提問，引導學童發表家人的飲食情形。
2. 教師以課本 P.90、91 頁為例，引導學童完成「家人的飲食習慣 My family – eating habits」表格。

家人稱謂 family	飲食習慣 eating habits	影響因素 Why
哥哥 brother	食量大，吃得多	活動量大
爸爸 father	避免高糖、高油、高熱量食物	避免高糖、高油、高熱量食物

參考例子：

- (1) 活動量大，對食物的需要量較大；活動量小，對食物的需要量相對較小。
- (2) 正值青春期的的人，宜多攝取豆魚肉蛋類的食物，提供生長發育所需。
- (3) 爺爺奶奶的年紀大，多吃少油食物，才不會造成身體負擔。
- (4) 宗教信仰會影響飲食型態，例如：有些佛教徒不吃肉類。
- (5) 患有特殊疾病，如糖尿病、高血壓等，應遵循特定的飲食計畫。

(二) 發展活動

1. 分組討論與分享：學童展示並分享「家人的飲食習慣 My family-eating habits」的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。
2. 引導學童分辨家庭成員不同飲食型態的差異性，師生共同討論、歸納
 - (1) 不同的家庭成員各有不同的飲食型態。
 - (2) 我們對食物的選擇，會受到活動量、年齡及特殊限制的影響。
 - (3) 我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同飲食型態。
 - (4) 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。
3. 引導學童複習【我的餐盤 My plate】並了解健康飲食的基本原則。
 - (1) 複習-我的餐盤：六大類食物每日所需攝取之分量。(配合影片複習)
 - (2) 認識健康飲食的調味、烹調方式，以蒸、煮、燉為主。

10

同學是否能完成表格並表達自己看法

5

同學是否能討論並分享自己看法

5

同學是否專注觀看影片，並認真聆聽講解且回

15

- (3) 營養健康飲食原則-三多一少(少油少鹽少糖、多纖維)。
- (4) 動手做做看-使用不同的容器，練習用常見餐盤、餐盒之擺置【我的餐盤】提示之六大類所需的份量(早晚一杯奶、每天水果一拳頭、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、油脂堅果一茶匙)，分別以自助餐餐盤、圓鐵盒便當、方型塑膠便當、圓盤等進行盛裝練習。

◆ 常見餐盒/餐盤之擺置示範



(三) 綜合活動：以 plicker 評量同學的學習情況。(5)

- 1.(○) 平日攝取少糖、少鹽、少油、多纖維，才是正確的飲食習慣。
- 2.(×) 健康的飲食宜多用調味、燒烤。
- 3.(②) 營養健康的餐點要符合「三少一多」，下列哪一項不是「三少」中的項目？ ①少油 ②少飯 ③少鹽 ④少糖
- 4.(③) 怎麼做可以達成健康飲食？①暴飲暴食 ②一天只吃一餐 ③遵守「三少一多」原則 ④不喝白開水
- 5.(③) 營養健康的餐點要符合「三少一多」，其中的「一多」指的是什麼？①多水 ②多米飯 ③多纖維 ④多鮮奶

【第三節-開始】

【活動 3：健康飲食有妙招】

(一)引起動機：調查同學喜愛零食、飲料與速食，引導學童發表經常食用的食物與健康的關係。

- 1.學童發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。
- 2.購買的零食、飲料與速食是做為點心？還是正餐？
- 3.是否經常食用，或是偶爾購買？

(二) 發展活動

- 1.分組討論與分享:請同學討論零食、飲料與速食等食物中的含糖量可能分別為多少。

答問題
同學是否
能確實操
作分類

同學是否
確實回答

5

同學是否
能專心聆
聽並發表
自己看法

2

同學是否
專心聆聽
並確實完

10

<p>(1) 展示飲料，請同學猜測飲料的含糖量分別是多少。展示方糖，請同學配合圖卡及白色立方體，在學習單寫上方糖顆數，圖卡上擺上推測的方糖數量。</p> <p>※飲料為：可樂、運動飲料、美麗果、檸檬紅茶、珍珠奶茶、養樂多。</p> <p>(2) 請同學猜猜看，兒童每日的糖攝取量為多少。(約 25 克=6 顆方糖/茶匙)，隨機請同學發表猜測結果，後公布各種飲料的含糖量。</p>		成指定任務
<p>2.認識糖類對身體的危害以及長期食用速食對身體造成的負擔。</p> <p>(1) 觀看 What does Soda do to your body? (0:00-1:43) -說明含糖飲料對身體的危害。</p> <p>(2) 觀看 If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body(約 30 秒)，習慣食用高鹽、高糖、高油脂的速食、零食後，你的味覺會被改變，使抗拒健康的飲食。</p> <p>(3) 觀看新谷弘實醫師-不生病的腸子片段，說明飲食習慣的如何影響我們的健康，我們所吃的食物會經由腸道，然後排泄出體外，所以我們可以從腸子內部的情形去了解，我們的飲食習慣對身體所造成的影響。</p>	8	同學是否能專心觀看影片並回答問題
<p>3.複習健康飲食的概念。</p> <p>(1) 【我的餐盤】中-六大類食物每日所需攝取量以及均衡飲食原則。</p> <p>(2) 健康飲食的烹調方式，以蒸、煮、燉為主。</p> <p>(3) 營養健康的飲食原則-三多一少(少油少鹽少糖、多纖維)。</p>	5	同學是否能確實進行反思並回答問題
<p>4.配合課文情境圖文，請學童討論選擇營養餐點的方法。</p> <p>(1)加工零食、休閒飲料和西式速食雖方便，長期食用有害身體健康。</p> <p>(2)可樂和汽水中的糖分高，不宜經常飲用。</p> <p>(3)炸雞和薯條油脂高，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會；速食餐點缺乏蔬菜和水果，經常食用，容易造成營養不良。</p> <p>(4)應改變不均衡的飲食習慣，多樣化的攝取不同種類食物，達到均衡飲食的目的。</p>	5	同學是否能專心觀察並發表自己看法
<p>(三) 綜合活動：</p> <p>1.請學童反省個人的飲食習慣。良好的習慣應該繼續保持，並針對不良的習慣提出改善的方法，應將健康飲食的觀念落實在日常生活中，選擇健康營養的餐點，請同學口頭發表良好及不好的習慣。</p> <p>2.進行【我的健康飲食】宣示，請同學根據自身情況，完成我的健康宣言，並帶領同學一同喊出宣言，鼓勵同學落實在生活中。</p>	10	同學是否能確實進行反思並完成書寫

<p style="text-align: center;">【第三節結束/共 4 節】</p> <p style="text-align: center;">【第四節-開始】</p> <p>【活動 4：用餐的禮儀】</p> <p>(一)引起動機：邀請三位同學到台前，根據指令做動作，使同學能夠覺察自己的用餐習慣和姿勢，能進一步做調整。</p> <p>(1) 中午在校用餐時，打菜需注意事項。(衛生、整潔、份量)</p> <p>(2) 吃飯時需雙手並用。</p> <p>(3) 吃飯坐姿須注意。(不駝背、身體離桌距一拳頭)</p> <p>(4) 吃飯時可配合五官，專心且用心感受。</p> <p>(5) 可配合午餐檢核表，來檢視自己的用餐情形。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.請同學勾選餐桌行為圖分類，了解同學餐桌禮儀的基本觀念。</p> <p>2.分組討論與分享，用餐前、用餐時、用餐後適宜的行為有哪些? 小組歸納，隨機選出代表分享。</p> <p>(1) 在家時，是否全家人一起用餐？一起開動？</p> <p>(2) 用餐前我們可以協助哪些事？</p> <p>(3) 用餐時，我們應該注意哪些用餐禮儀？</p> <p>(4) 在用完餐後，我們可以協助哪些工作？</p> <p>(5) 用完餐，要說些什麼感謝的話語呢？</p> <p>3.觀看影片認識餐飲禮儀，後逐條與同學一起討論基本餐桌禮儀。</p> <p>(1) 用餐前：</p> <p>A. 主動協助各項準備工作。</p> <p>B. 招呼人員一起用餐，不可以只顧自己先吃。</p> <p>(2) 用餐時：</p> <p>A. 應在餐桌上一起用餐，不可以在客廳或其他地方用餐。</p> <p>B. 尊重長輩，讓長輩先開動，不可以搶著夾菜。</p> <p>C. 應以食物就口，咀嚼食物或喝湯時不發出聲音，才是有禮貌的行為。</p> <p>D. 手肘不宜張太開，以免影響他人用餐。</p> <p>E. 當別人夾菜時，不可以轉動桌面。</p> <p>F. 用餐時不可以看電視、看書或玩樂，並保持愉快的心情，才能享受飲食的美味與樂趣。</p> <p>(3) 用餐後：</p> <p>A. 協助收拾餐具和廚餘。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>同學是否能確實完成勾選並發表自己看法</p> <p>同學是否能專注觀看應片並聆聽講解</p>
---	-------------------------------	---

<p>B. 真誠的讚美菜餚豐盛與美味，並向準備菜餚的人員表達謝意。</p> <p>(三)綜合活動：「飲食好禮專家選拔大賽」：請學童站在線上，教師依據地上的飲食禮儀情境圖卡或字卡。參考情境：咀嚼食物不說話、用餐手肘離開桌面、協助擺碗筷等，學童判斷是否為飲食禮儀的原則，正確者跳到 Yes 的一邊，若是錯誤則跳到 No 的一邊，答錯者即淘汰，答對者繼續參與比賽。選出【飲食好禮】專家。</p> <p style="text-align: center;">【第四節結束/共 4 節】</p>	10	同學是否能確實回答
評 量	<p>(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性)</p> <p>能比較不同家庭的飲食型態，並說出影響家庭飲食習慣的因素。</p> <p>能說出並比較家庭成員的飲食型態，並尊重且接納家人的特殊飲食習慣。</p> <p>能了解零食、速食與飲料不是飲食中必須的成分，能選擇健康營養餐點。</p> <p>能說出正確的用餐禮儀，並將正確的禮儀運用在日常生活中。</p>	
教學省思		
<p>素養導向教學設計與實施原則檢核</p> <p><input type="checkbox"/>整合、技能與態度</p> <p><input type="checkbox"/>情境化、脈絡化的學習</p> <p><input type="checkbox"/>學習歷程、方法及策略</p> <p><input type="checkbox"/>實踐活用的表現</p>		

Reference(online articles):

- 10 Dangerous Facts About Sugar
<https://www.youtube.com/watch?v=39zHwXL-5EA>

- change4life
<https://www.nhs.uk/change4life>

- Save kids from sugar
<https://savekidsfromsugar.co.uk/>

- Beyond The Calories – Is Sugar Really Toxic?

Reference(online Video):

- Why is too much sugar bad for you?

- <https://mocomi.com/why-is-too-much-sugar-bad-for-you/>

- 糖對身體和大腦所產生的影響 | Thomas DeLauer 的健康秘訣 (中文字幕)

- <https://www.youtube.com/watch?v=QwC3iX8hRko&t=234s>

- What If You Stopped Eating Sugar for 1 Week

- <https://www.youtube.com/watch?v=Z5aYq0ASSHU>

- If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body

- <https://www.youtube.com/watch?v=RLXsZaD3oJ8>

- Is Sugar Bad For You? | What SUGAR Does To Our Body?

- <https://www.youtube.com/watch?v=NkY3KuahkqY>

- Guide features 10 steps to a healthy eating plan

- <https://www.youtube.com/watch?v=JTk8NxEUCUY>

- 益生菌(乳糜菌)與腸道健康 -預防大腸癌新谷弘實醫學博士醫學臨床大腸內視鏡紀錄片

- <https://youtu.be/O2-olcTR1DM?t=19>

- Are Preservatives Bad for you? | #aumsum #kids #science #education #children

- <https://www.youtube.com/watch?v=-uglga6wRDY>