

二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		第四主題 飲食新風貌 第 1 單元 飲食探索去	設計者	吳慰親 趙立賢 老師	
實施年級		二年級	節數	3 節課(135 分鐘)	
總綱核心素養		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養			
領 域 學 習 重 點	核心素養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	議 題	戶外教育 家庭教育	
	學習表現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		實質內涵	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。
	學習內容	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。			
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> • 覺察飲食習慣與健康的關係，探究飲食消費決策對身體健康的影響。 • 了解青少年的飲食習慣，並與資料分析結果連結，訂定合宜的飲食消費行為原則。 			
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none"> • 課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 • 準備課本第 74 頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。 學生：			

	<ul style="list-style-type: none"> • 分小隊就坐。 • 多種顏色的筆。 • 筆記本。
--	---

第一節 亮字的飲食日記、飲食生活雷達 (配合課本第 72~74 頁)

流程	教學內容及方式
English opening	(1) Hello! Everyone! (2) It' s time for class. (3) Everybody, ready? (4) Let' s call a roll. (5) Who' s absent? (6) Open your book and turn to page seventy-two. (7) We are going to talk about the diary of his diet.
流程	教學內容及方式
主題頁說明 (3 分鐘)	教師帶領學生閱讀課本第 70 頁打油詩並說明，讓學生了解本主題欲進行的課程重點。
引起動機 (2 分鐘)	教師引導學生思考：同學已在健康與體育領域的課程中，學習慢性病與飲食相關的知識，除此之外，飲食對身體健康和成長還有哪些影響呢？ ※學生可能回答：長高、胖瘦、長青春痘、飲食不均容易生病等。
亮字的 飲食日記 (20 分鐘)	1.教師提問：自己的每日飲食如何評估吃得健康？ ※A. 學生可能回答：吃了不生病、沒拉肚子等。 B. 教師可以引導學生從課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」呈現的種類及份數來檢核自己一日三餐食物攝取量是否達標，作為健康飲食的初步評估。 C. 教師亦可帶領學生透過餐盤的配置了解六大類食物分量做簡單的拿捏，培養每日三餐定時定量、營養均衡及不偏食的好習慣。 2.教師說明課本第 72 頁活動方式： (1)小隊依據課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」分析及討論亮字的飲食習慣哪裡不恰當及應該如何調整。 (2)全班共同探究與分享亮字飲食習慣的修正建議。 ※亮字的飲食習慣分析參考：

	<p>The analysis of eating habit:</p> <table border="1" data-bbox="523 241 1474 1155"> <thead> <tr> <th data-bbox="523 241 995 434"> 不符合「我的餐盤～健康飲食原則」之處 It doesn't respond to the rules of healthy diet. </th> <th data-bbox="995 241 1474 434"> 飲食修正建議 The suggestions of balanced diet. </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="523 434 995 1155"> A. 星期一的豆魚蛋肉類超標。 Beans, fish, eggs, and meat are excessive. B. 蔬菜、水果每天分量都不足，堅果種子類的食物也缺乏。 Vegetables, fruits, nuts/seeds are not enough for one day. C. 每天以奶茶取代牛奶。 Replace milk of milk tea every day. </td> <td data-bbox="995 434 1474 1155"> A. 增加蔬菜、水果的攝取量。 More consumption of vegetables and fruits. B. 三餐要定時定量，避免暴飲暴食。 No excessive consumption and have a balanced diet. C. 油炸類食物及含糖飲料應該少攝取。 Less consumption of fried food and sugary beverages . D. 可增加全穀雜糧類及降低精製五穀類的主食。 More grains rather than refined grains. </td> </tr> </tbody> </table> <p>3.全班進行活動及分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。 4.教師針對參與分享的個人給予讚賞與建議。</p>	不符合「我的餐盤～健康飲食原則」之處 It doesn't respond to the rules of healthy diet.	飲食修正建議 The suggestions of balanced diet.	A. 星期一的豆魚蛋肉類超標。 Beans, fish, eggs, and meat are excessive. B. 蔬菜、水果每天分量都不足，堅果種子類的食物也缺乏。 Vegetables, fruits, nuts/seeds are not enough for one day. C. 每天以奶茶取代牛奶。 Replace milk of milk tea every day.	A. 增加蔬菜、水果的攝取量。 More consumption of vegetables and fruits. B. 三餐要定時定量，避免暴飲暴食。 No excessive consumption and have a balanced diet. C. 油炸類食物及含糖飲料應該少攝取。 Less consumption of fried food and sugary beverages . D. 可增加全穀雜糧類及降低精製五穀類的主食。 More grains rather than refined grains.
不符合「我的餐盤～健康飲食原則」之處 It doesn't respond to the rules of healthy diet.	飲食修正建議 The suggestions of balanced diet.				
A. 星期一的豆魚蛋肉類超標。 Beans, fish, eggs, and meat are excessive. B. 蔬菜、水果每天分量都不足，堅果種子類的食物也缺乏。 Vegetables, fruits, nuts/seeds are not enough for one day. C. 每天以奶茶取代牛奶。 Replace milk of milk tea every day.	A. 增加蔬菜、水果的攝取量。 More consumption of vegetables and fruits. B. 三餐要定時定量，避免暴飲暴食。 No excessive consumption and have a balanced diet. C. 油炸類食物及含糖飲料應該少攝取。 Less consumption of fried food and sugary beverages . D. 可增加全穀雜糧類及降低精製五穀類的主食。 More grains rather than refined grains.				
<p>飲食生活雷達 (15分鐘)</p>	<p>1.教師說明：健康飲食可以從日常的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」等向度檢核自己的真實情況，作為修正健康飲食行動的參考。 2.教師說明課本第 74 頁活動方式： (1)檢核自己一週的飲食紀錄，整合蒐集的資料與課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」，找出符合及需要修正之處。 (2)每人依據老師念的「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」三個向度的題目，回想自己實際的飲食生活狀況，誠實畫記在課本第 74 頁「我的飲食生活雷達圖」中。 ※A. 飲食記錄表可參考本書第 151 頁附錄「我的餐盤～一週飲食記錄表」，並請學生留存為學習紀錄，以利後續檢核與健康飲食行動計畫之用。 B. 題目詳見本書第 152 頁附錄「飲食習慣雷達圖參考題目」，教師可依據班上需求自由增減題目或列印給學生參考。</p>				

	<p>C. 教師可就「亮宇的飲食日記」及「飲食生活雷達」和學生一起討論亮宇的畫記結果，進而探究發現，協助學生完成自己的飲食生活雷達圖。</p> <p>(3) 依據三個向度的實踐題數連線，畫出專屬自己的飲食生活雷達圖。</p> <p>(4) 依據雷達圖分析自己生活中健康飲食狀況，將結果寫在課本第74頁「我的發現」欄中。</p> <p>(5) 小隊內分享雷達圖完成後的發現。</p> <p>3. 全班進行活動、自由分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表或提出個人疑惑，並適時給予讚賞與建議。</p> <p>※教師針對有疑惑的學生鼓勵他自主尋找解答或下課後與老師討論。</p>
<p>回饋與統整 (3分鐘)</p>	<p>1. 教師引導學生思考課本第74頁「分享與省思」內容：了解亮宇日常生活中出現的不良飲食習慣後，我覺察到班上同學也常犯哪些需要改善的不良飲食習慣？我想給同學哪些不錯的建議？</p> <p>※學生可能回答：學校午餐的蔬菜、水果剩下的量很多，雞排、豬排等大塊肉都不會剩下，有時候還會吃不夠，因此，我察覺班上同學水果和蔬菜量不足，我想建議打飯菜時，應該每種食物都要拿取足夠分量；下課回家的路上，有些同學都會習慣買飲料和炸雞，這些都只有熱量且營養素不夠好的食物，建議同學在消費時要注意選購健康食物，而不是想吃什麼就買什麼的習慣。</p> <p>2. 教師歸納：</p> <p>(1) 從亮宇外食的食物選擇習慣可以看出他的飲食消費決策中沒有把健康因素放入選擇的考量，一切依據自己的喜好來選擇，短期內影響他體重過重及長青春痘等外貌觀感，長期則會對未來健康狀況有極大影響，青春期又是成長快速且是為未來健康奠基的重要關鍵時期，若能培養正確的飲食習慣，對身體健康有莫大助益。</p>
<p>廣播站說明 (2分鐘)</p>	<p>教師提醒：下次上課前，蒐集潛藏高油、高鹽、高糖食品的資料，以及常食用的飲料、零食之包裝袋(或拍下其營養標示)，以利活動進行。</p> <p>See you next time, bye bye!!</p>

二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		第四主題 飲食新風貌 第 1 單元 飲食探索去	設計者	吳慰親 趙立賢 老師		
實施年級		二年級	節數	3 節課(135 分鐘)		
總綱核心素養		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
領域學習重點	核心素養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	議題	學習主題	戶外教育 家庭教育	
	學習表現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		實質內涵	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	學習內容	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> • 覺察飲食習慣與健康的關係，探究飲食消費決策對身體健康的影響。 • 了解青少年的飲食習慣，並與資料分析結果連結，訂定合宜的飲食消費行為原則。 				
教學資源		<p>教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 • 準備課本第 74 頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。 <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分小隊就坐。 • 多種顏色的筆。 • 筆記本。 				

第二節 亮宇的青春煩惱、正確選，聰明吃、讀懂了嗎？(配合課本第 75~77 頁)

流程	教學內容及方式						
English opening	(1) Hello! Everyone! (2) It' s time for class. (3) Everybody, ready? (4) Let' s call a roll. (5) Who' s absent? (6) Open your book and turn to page seventy-five. (7) We are going to talk about the rules of healthy diet.						
流程	教學內容及方式						
引起動機 (5 分鐘)	<p>教師引導：「我的餐盤～健康飲食原則」是為健康飲食做初步把關，還有哪些要注意的地方？</p> <p>※A. 學生可能回答：增加運動量、改變生活型態、注意飲食是否健康、不吃宵夜及零食等。</p> <p>B. 教師亦可事先準備食物原來樣貌及加工過的食物照片或製成簡報，請學生觀察後自由發表這些食物的不同，再引發學生日常飲食還需要關注哪些重點的探究與好奇心。</p>						
亮宇的青春煩惱 (10 分鐘)	<p>1. 教師引言：亮宇也覺察到飲食習慣直接影響自己的外貌及健康，若他想要長高及變帥，在飲食上還可以做哪些調整呢？請同學就課本第 75 頁活動協助亮宇。</p> <p>(1) 每人閱讀亮宇的青春煩惱內容。</p> <p>(2) 小隊討論，將還可以改善之處填入補充欄中。</p> <p>※A. 教師亦可在前一堂課提醒學生回家蒐集資料，於課堂中與亮宇整理的祕笈比對。</p> <p>B. 亮宇的青春煩惱補充參考：</p> <p>(1) Today I am going to discuss how to adjust the eating habit and make correct diet plan.</p> <p>(2) I can give you some feedbacks and praise.</p> <table border="1" data-bbox="448 1630 1422 2011"> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1630 719 1821"> 戰痘飲食祕笈 The tips of preventing pimples </td> <td data-bbox="719 1630 1422 1821"> 多吃黃豆製品，少吃肉類；少吃油炸食物，減少皮脂分泌，以避免堵塞毛孔；多攝取蔬果，多補充水分，幫助新陳代謝，減少便秘；多攝取維生素 C，保護皮膚不易長青春痘。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1821 719 1966"> 長高配方 The recipe of getting taller </td> <td data-bbox="719 1821 1422 1966"> 吃得好、動得勤；多吃深綠色蔬菜；多吃乳製品；多吃豆類製品；少喝碳酸飲料，防止鈣質流失。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1966 719 2011"> 體重控制密碼 </td> <td data-bbox="719 1966 1422 2011"> 選擇少油食物，如多選清蒸、汆燙、清燉、涼拌， </td> </tr> </tbody> </table>	戰痘飲食祕笈 The tips of preventing pimples	多吃黃豆製品，少吃肉類；少吃油炸食物，減少皮脂分泌，以避免堵塞毛孔；多攝取蔬果，多補充水分，幫助新陳代謝，減少便秘；多攝取維生素 C，保護皮膚不易長青春痘。	長高配方 The recipe of getting taller	吃得好、動得勤；多吃深綠色蔬菜；多吃乳製品；多吃豆類製品；少喝碳酸飲料，防止鈣質流失。	體重控制密碼	選擇少油食物，如多選清蒸、汆燙、清燉、涼拌，
戰痘飲食祕笈 The tips of preventing pimples	多吃黃豆製品，少吃肉類；少吃油炸食物，減少皮脂分泌，以避免堵塞毛孔；多攝取蔬果，多補充水分，幫助新陳代謝，減少便秘；多攝取維生素 C，保護皮膚不易長青春痘。						
長高配方 The recipe of getting taller	吃得好、動得勤；多吃深綠色蔬菜；多吃乳製品；多吃豆類製品；少喝碳酸飲料，防止鈣質流失。						
體重控制密碼	選擇少油食物，如多選清蒸、汆燙、清燉、涼拌，						

	<p>The password of controlling weight.</p>	<p>取代油炸、煎、炸的食物，並少吃油脂含量高的加工食品；少吃鹽，每日調味鹽分不超過 1 茶匙，可主動要求店家菜肴少鹽、少沾醬，以及少醃漬品；少吃糖，養成喝白開水的習慣，少喝市售含糖飲料；少熱量，減少高熱量食物攝取及注意分量適中；依據年齡、身高攝取適當熱量的食物。</p>
	<p>其他飲食建議 Other suggestions of diet</p>	<p>之前上網查青少年每日飲食相關資料發現每種食物都要有可評估的熱量，應該要學習計算熱量；選購食品時應注意營養標示，才知道自己吃進去的是什麼；同樣的食物因為烹調方法不同，熱量及對健康的幫助也不同，這不僅僅是體重控制密碼，也是健康密碼。</p>
	<p>(3)小隊依序將補充的內容向全班同學分享。</p>	
	<p>2.小隊完成後進行全班分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。</p>	
	<p>3.教師針對參與分享的小隊或個人給予讚賞與建議。</p>	
<p>正確選，聰明吃 (15分鐘)</p>	<p>教師請學生拿出回家蒐集的資料，進行課本第 76 頁活動：</p>	
	<p>(1)小隊閱讀並分析所蒐集潛藏高油、高鹽、高糖(簡稱三高)食品的資料，提出隱藏其中的食物陷阱。</p>	
	<p>(2)整理討論的結果，填入課本第 76 頁表格中，上臺報告回饋。</p>	
	<p>※「小隊蒐集潛藏三高食物資料分析與整理」參考答案：</p>	
	<p>潛藏三高食物的特徵 The traits of hypertension(高血壓), high cholesterol(高膽固醇), and high blood sugar(高血糖) food.</p>	<p>小隊成員常吃的地雷食物 The common bomb food</p>
		<p>避免三高食品的訣竅 Preventing Three Highs food.</p>
	<p>A. 加工過的食物：香腸、蜜餞等。</p>	<p>A. 油：肉鬆、各種炸物、速食類食物、香腸、臘肉等。</p>
	<p>B. 口感特好的食物。</p>	<p>B. 高鹽：濃湯、滷味、蜜餞、洋芋片、瓶裝果汁及運動飲料。</p>
	<p>C. 看不到食物原來樣態。</p>	<p>A. 選擇以食材原本形態為主，如原塊的豬肉、牛肉等。</p>
	<p>D. 味道重的食</p>	<p>B. 以蒸煮為主。煎、烤、炸易導致油脂變性變成壞膽固醇。</p>

	物：醃漬物、滷味等。	C. 高糖：甜不辣、手搖杯飲料、市售點心及零食。	C. 少用沾醬，多吃食物的原味。	
<p>讀懂了嗎？ (10分鐘)</p>	<p>1. 教師：包裝食品在日常飲食中也扮演重要的角色，包裝上面的食品營養標示也提供許多消費訊息，讓消費者在選購時有正確的認知及參考。 ※A. 教師可事先規定學生準備常吃的零食與甜點類、飲料類之包裝袋，讓學生比較之間的內容差異。 B. 「食品營養標示告訴我的事」參考範例：</p>			
	<p>觀察品項</p>	<p>營養標示內容</p>	<p>我發現包裝食品的陷阱</p>	
	<p>鹽味香濃起司洋芋片</p>	<p>原料：馬鈴薯、棕櫚油、起司、食鹽、白脫牛奶、麥芽糊精、乳清蛋白濃縮物、乳清、番茄粉、味精、洋蔥粉、玉米油、香料、蒜粉、磷酸氫二鈉、糖、香辛料(小茴香、白胡椒)、檸檬酸、焦糖色素、食用黃色五號、調味劑(5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、二氧化矽。(本產品含有奶類及其製品)淨重：100公克 有效日期：標示於包裝上(西元年/月/日) 保存期限：8個月 保存條件：為確保產品品質，請存放於乾燥陰涼處。 營養標示： 每份：熱量 138 大卡、蛋白質 1.9 公克、脂肪 8.7 公克、飽和脂肪 4.4 公克、反式脂肪 0 公克、碳水化合物 13.2 公克、糖 0.9 公克、144 毫克。</p>	<p>1. 洋芋片的原料除了馬鈴薯之外，還有好多添加物。 2. 平常沒有注意食品營養標示，稀哩呼嚕就吃進去肚子裡了。 3. 一包 100 公克的洋芋片，我三兩下就吃完了，鈉含量幾乎接近一餐的量，好容易吃過量，自己卻沒感覺。 4. 好多添加物都沒聽過，對健康應該也會有不好的影響。 5. 這包洋芋片 100 公克，熱量 552 大卡，我回家查閱衛生福利部的資料說，男生每天需要攝取 2,400~2,800 大卡、女生 2,050 2,350 大卡，我平常都吃大包洋芋片才過癮，熱量也很快就超標了。</p>	

		<p>本包裝含 4 份。</p>		
<p>回饋與統整 (5分鐘)</p>		<p>C. 教師可進一步了解包裝食品的營養標示還包括其他訊息，例如：原料的排列順序是依含量多寡由高至低排列；有些產品有生產履歷二維條碼(QR Code)、產地、認證標章等。</p> <p>2. 小隊完成後進行全班分享，教師鼓勵學生踴躍參與發表。</p> <p>3. 教師針對參與分享的小隊或個人給予讚賞與建議。</p>	<p>1. 教師引導學生思考課本第 77 頁「分享與省思」內容：未來選購包裝食品時，我會注意哪些事情？原因為何？</p> <p>※學生可能回答：看食品營養標示、了解食物成分，希望自己吃得健康；經過課堂分析後，我會和家人說少買這些零食，因為對健康傷害滿大的。</p> <p>2. 教師歸納補充：正值青春期發育時期，除三餐均衡、有規律外，學習選擇好食物，如盡量多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味；活動量大、容易肚子餓時，除了三餐，餐與餐之間可選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、乳品類(牛奶、原味或低糖優格)、豆漿、水果等營養健康的點心。</p> <p>See you next time, bye bye!!!</p>	

二 年 級 綜 合 活 動 領 域 教 學 課 程 設 計

主題/單元名稱		第四主題 飲食新風貌 第 1 單元 飲食探索去	設計者	吳慰親 趙立賢 老師		
實施年級		二年級	節數	3 節課(135 分鐘)		
總綱核心素養		B. 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養				
領域學習重點	核心素養	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	議題	學習主題	戶外教育 家庭教育	
	學習表現	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		實質內涵	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 家 J11 規畫與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	
	學習內容	家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。 家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none"> • 覺察飲食習慣與健康的關係，探究飲食消費決策對身體健康的影響。 • 了解青少年的飲食習慣，並與資料分析結果連結，訂定合宜的飲食消費行為原則。 				
教學資源		<p>教師：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 課本第 73 頁「我的餐盤～健康飲食原則」製成大海報或教學簡報。 • 準備課本第 74 頁「飲食生活雷達圖」三個面向「健康飲食概念」、「外食消費選擇概念」及「健康生活型態概念」的題目各 10 題。 <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分小隊就坐。 • 多種顏色的筆。 • 筆記本。 				

第三節 健康飲食行動 (配合課本第 78 頁)

流程	教學內容及方式
English opening	(1) Hello! Everyone! (2) It' s time for class. (3) Everybody, ready? (4) Let' s call a roll. (5) Who' s absent? (6) Open your book and turn to page seventy-eight. (7) We are going to talk about the plan of our diet.
流程	教學內容及方式
引起動機 (10 分鐘)	1.教師引導學生回顧本單元的學習歷程，請學生統整本單元所學內容。 ※學生可能回答：學習檢視餐盤六大類食物是否均衡、分量是否超標或不足；覺察飲食習慣哪裡需要調整、擬定健康飲食行動計畫且持續執行獲得成功的經驗，提升學生樂於執行的意願。
健康飲食行動 (25 分鐘)	1.教師說明課本第 78 頁活動方式： (1)請同學說說自己青春煩惱事，並記錄在「我的青春煩惱事」欄位。 (2)重新審視本單元資料及個人飲食習慣，寫出個人日常生活中較不符合健康的飲食習慣與消費行為。 (3)選出 2~3 項自己想執行的健康飲食(或消費)行動並預留執行檢核畫記的時間。 (4)小隊分享彼此的健康飲食行動計畫書，請同學慎重宣示執行承諾。 1.學生說出青春煩惱事後，教師可協助釐清哪些是和生活習慣或飲食習慣相關。 2.教師邀請學生分享擬定計畫的想法及原因，給予讚賞與建議。 3.教師叮嚀學生記得每日實踐及和同學彼此提醒於下次上課分享執行成果。 (1) Today I will ask some students to share their diet plan with other classmates and discuss how to adjust it. (2)After we adjust the diet plan, what good effects do we have? (Vocabularies) 飲食計畫 diet plan 分享 share with 同學 classmate 討論 discuss 調整 adjust 好效果 good effect
回饋與統整 (10 分鐘)	1.教師引導學生思考課本第 78 頁「分享與省思」並發表： (1)執行健康飲食行動計畫時，我覺得可能要克服哪些難關，提升自己的行動效能？

※學生可能回答：我覺得執行過程中可能很快就會忘記，我想在家裡、我從小就習慣喝有味道的飲料，雖然知道不健康，但我預想在執行計畫時可能會很難抗拒誘惑，最好的方法就是不要帶零用錢出門。

(2)健康的身體是幸福人生的重要條件，想一想，家人有哪些不符合健康的飲食與消費習慣並建議家人調整？

※學生可能回答：爸爸上晚班後，很喜歡吃炸雞配啤酒當消夜，他有個大大的啤酒肚，我可以建議爸爸改喝溫牛奶，一起看看執行後成果。

See you next time, bye bye!!