

單元名稱：《打造健康體位--健康飲食篇》

一、教學設計理念說明：

想設計健康飲食篇，主因是這學期在校園看到的現象：

1. 學校健康檢查，多位學生體重超重。
2. 校外教學時，學生每站上車就開啟吃喝行程，餅乾零食及飲料等，一口接一口。
3. 校慶當天家長熱情，各式飲料、糖果，及免費兌換的炸地瓜球、雞蛋糕等。中午的營養午餐，學生喊著吃不下。

感受到家長的美意，也覺得健康飲食的概念是需要從小紮根，希望像一顆種子，植入心田，提醒每個學生能時時關注。

依據衛生福利部107年5月新聞--兒童健康體位靠三寶--「健康飲食、身體活動、充足睡眠」

新聞內容提到關於健康飲食：

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
4. 每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康領域/健康體位		設計者	僑愛國小/陳淑靖
實施年級		中年級		學校/姓名	
實施年級		中年級		總節數	2
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	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。		透過垃圾食品的介紹，讓學生知道飲食中也潛藏著許多危機，關係著我們的健康保健。也經由六大類食物的介紹，與簡易打菜原則，讓學生能實踐於日常餐盤中。	
A2 系統思考 與解決問題	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。				
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		<input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理	

生活技能融入	<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力		
(領綱)學習重點	(1)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和生活技能。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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		
(2)學習內容 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 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。	(3)學習目標 第一節： 1. 認知：能說出哪些是垃圾食品與 85210 代表的意義 2. 情意：能意識到垃圾食物對身體的危害 3. 技能：能夠做出小小改變，為自己健康把關 第二節： 1. 認知：能夠說出六大類食物的名稱與打菜 321 原則 2. 情意：明白均衡飲食對健康的重要 3. 技能：能夠於打菜時盡量做到 321 原則		
議題融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵)		
教具設備	(列出本單元所需的教學設備或資源) 第一節： 1. 電腦、單槍、布幕 2. 相關影片 3. 課程學習單 4. 空白紙 第二節： 1. 電腦、單槍、布幕 2. 相關影片 3. 課程學習單		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

第一節：《認識垃圾食品與健康密碼》

一、課前準備

- (一)學生：文具用品
- (二)教師：影片、學習單、白紙

二、引起動機

- (一)想想並舉手說出「二樣自己最歡吃的點心、零食」，並說出為什麼喜歡吃。

3min

三、主要內容/活動

- (一)介紹「垃圾食品」的概念：即高脂、高鹽、高糖的食品。

2min

- (二)觀看影片「Top10 全球 10 大垃圾食物，你上癮了幾樣？」

<https://www.youtube.com/watch?v=ce-WJNOju40>

5min

- (三)填寫學習單（附件一）：

- 1.想想自己平日喜歡的食品中，哪些並不健康。
- 2.思索並發表：為了健康，自己可以怎麼做。

10min

營養教育宣導：認識垃圾食品	
<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">世界衛生組織評出十大垃圾食品</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> 1. 油炸類食品 2. 醃製類食品 3. 加工類肉食品 4. 餅乾類食品 5. 汽水可樂類食品 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> 6. 方便類食品 7. 罐頭類食品 8. 旺仔蜜餞類食品 9. 冷凍甜品類食品 10. 燒烤類食品 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">資料來源：聯合國世界衛生組織</p>	<p>(1)說說看，這10類的食物中，哪些自己很喜歡吃？(寫上代號)。</p> <p>()。</p> <p>(2)說說看，這10類的食物中，哪些自己很常常吃？(寫上代號)。</p> <p>()。</p> <p>(3)為了健康，我可以。</p> <p>()。</p>

- (四)填寫學習單（附件二）：

- 1.寫下自己這學期的身高、體重、視力的量測資料，為自己的健康把關。
- 2.健康體位-自主管理 85210 健康密碼：
 - (1)介紹什麼是 85210，每個數字代表的健康概念
 - (2)勾選有做到的項目，未做到的部份，為了健康，提醒儘量達成。

15min

<p>開學初，護士阿姨已經為班上量了身高、體重、視力。小朋友，和上學期比，自己是不是又長高長壯了一些呢？視力檢查有合格嗎？為自己的健康把關吧！。</p> <p>(1)我的身高是()公分，有沒有長高呢？()。</p> <p>(2)我的體重是()公斤，體重是適中，還是過輕、過重呢？()。</p> <p>(3)我的視力，左眼是()，右眼是()；矯正後左眼是()，右眼是()。</p> <p>(4)健康體位 自主管理 85210 健康密碼：(有做到的請打勾)。</p> <p><input type="checkbox"/> 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。</p> <p>8: <input type="checkbox"/> 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。</p> <p>5: <input type="checkbox"/> 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。</p> <p><input type="checkbox"/> 天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；</p> <p><input type="checkbox"/> 天天喝兩杯牛奶。</p> <p><input type="checkbox"/> 用水果、牛奶取代點心。</p> <p>2: <input type="checkbox"/> 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。</p> <p><input type="checkbox"/> 在餐桌前專心用餐。</p> <p>1: <input type="checkbox"/> 一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。</p> <p>0: <input type="checkbox"/> 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>(一)依本節所學，想想並舉手說出「一項健康的飲食方式」，並說出原因。</p> <p>(二)發下白紙，記錄自己一日 3 餐的飲食，下次上課介紹六大類食物及攝取量，看看自己是否均衡攝取。</p>	5min	
<p style="text-align: center;">第二節：《六大類食物與打菜原則》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：文具用品、記錄一日 3 餐飲食的紙張</p> <p>(二)教師：學習單</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)學生與大家分享自己的「一日 3 餐飲食」</p> <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)介紹六大類食物</p> <p>衛生福利部國民健康署對六大類食物的介紹</p> <p>https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086</p> <p>六大類食物-五穀根莖類(1 分 9 秒)</p> <p>六大類食物-蔬菜類(1 分 19 秒)</p> <p>六大類食物-豆魚蛋肉類(1 分 7 秒)</p> <p>六大類食物-乳品類(1 分 29 秒)</p> <p>六大類食物-水果類(1 分 18 秒)</p> <p>六大類食物-油脂與堅果種子類(2 分 38 秒)</p> <p>(二)填寫學習單(附件三)：</p> <p>1. 介紹「每日飲食指南」圖示，包含的資訊：六大基本食物與份量。中間一個騎單車人像，放入「水」字，代表「要吃也要動」，多喝白開水而非飲料。)</p>	3min 15min 15min	

- 依各類基本食物的舉例及功能介紹，找出六大類食物名稱填入。
- 檢視自己一日三餐飲食，是否包含六大類食物，哪些類的食物攝取不足。
- 六大類食物攝取比例：「吃最多」、「吃適量」、「吃最少」、「多吃些」的原則。
- 介紹健康飲食概念：三少一多。(少糖、少油、少鹽、多蔬果)

營養教育宣導：認識六大類基本食物。

小朋友：我們人體每天需要攝取各種不同的食物，我們每天所吃的食物，供給我們各種不同的營養，有均衡的飲食，才能長得健康強壯。現在我們就來認識六大類基本食物。



◎說說看，自己每天都有攝取六大類食物嗎？()。

◎()類的食物我最愛吃。

◎()類的食物常攝取不足，需要加油！

◎平時有適時補充水份嗎？()。

類	吐司、麵包、白飯、麵、地瓜、洋芋、南瓜、芋頭、玉米。 功能: 主要提供身體熱量的來源。 吃最多
類	牛奶、奶粉、芝士片、優酪乳。 功能: 富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒健康。 吃適量
類	雞、豬、魚肉、雞蛋、豆類。 功能: 含有豐富的蛋白質，建造修補身體組織，維持正常新陳代謝是構成身體細胞的主要成分，幫助生長發育。 吃適量
類	植物油、動物油、花生、堅果類 吃最少 功能: 提供身體的熱量，必須脂肪酸及保護內臟，協助脂溶性維生素吸收及維持正常生理功能。
類	油菜、小白菜、高麗菜、花椰菜 多吃些 功能: 含有豐富的纖維素，有助於消化道的健康，並使腸道活動正常。
類	葡萄、香蕉、小番茄、芭樂、柳丁。 功能: 富含維生素及礦物質，可增強抵抗力及幫助傷口癒合。 多吃些

要少糖、油、鹽 多蔬果



健康飲食要：少()、少()、少()、多()，說說看，我平時有做到嗎？()。

均衡飲食身體好 身體健康更美好。

(三) 介紹每餐打菜的黃金比例 321：(附件四)

- 學生檢視自己寫下的三餐飲食是否符合 321。
- 用最簡單的 321 原則，讓自己每餐飲食更均衡。

4min

營養教育--打菜 321 宣導



所謂最佳比例 321 是指，
將六大類食物中最主要的三類食物，
「全穀根莖類」：()。
「蔬菜類」：()。
「豆魚肉蛋類」：()。
以體積大小排列，無論任何年齡層，
這三類食物體積比近乎 3:2:1。

3min

四、總結活動/評量

- (一)想一想，介紹六大類食物的影片中，每支影片最後的結尾都說了什麼？(答案：均衡攝取六大類食物，才會讓身體更健康喔)
- (二)對於「六大類食物」與「垃圾食物」之間，怎樣的作法更健康？

評 量

- (一)書寫評量
1. 學習單完成度
 2. 記錄一天 3 餐飲食
- (二)口頭評量
1. 說出健康的飲食方式
 2. 說出六大類食物影片提醒的均衡概念
- (三)課堂的表現
1. 是否踴躍回答課堂問題
 2. 課堂專心度

三、學習單：

附件一

班級：() 座號：() 姓名：()

營養教育宣導：認識垃圾食品

世界衛生組織評出**十大垃圾食品**

1. 油炸類食品 2. 醃製類食品 3. 加工類肉食品 4. 餅乾類食品 5. 汽水可樂類食品



6. 方便類食品 7. 罐頭類食品 8. 話梅蜜餞類食品 9. 冷凍甜品類食品 10. 燒烤類食品



資料來源：聯合國世界衛生組織

(1) 說說看，這 10 類的食物中，哪些自己很喜歡吃？(寫上代號)

()

(2) 說說看，這 10 類的食物中，哪些自己很常常吃？(寫上代號)

()

(3) 為了健康，我可以

()

附件二

班級：() 座號：() 姓名：()

開學初，護士阿姨已經為班上量了身高、體重、視力。小朋友，和上學期比，自己是不是又長高長壯了一些呢？視力檢查有合格嗎？為自己的健康把關吧！

(1)我的身高是()公分，有沒有長高呢？()。

(2)我的體重是()公斤，體重是適中，還是過輕、過重呢？()。

(3)我的視力，左眼是()，右眼是()；矯正後左眼是()，右眼是()

(4)健康體位 自主管理 85210 健康密碼：(有做到的請打勾)

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8：天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。

5：天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品)約自己一手掌大小的量；

天天喝兩杯牛奶。

用水果、牛奶取代點心。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。

在餐桌前專心用餐。

1：一週累積210分鐘的戶外運動(天天運動30分鐘)。

0：天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.)的白開水。

附件三

班級：() 座號：() 姓名：()

營養教育宣導：認識六大類基本食物

小朋友：我們人體每天需要攝取各種不同的食物，我們每天所吃的食物，供給我們各種不同的營養，有均衡的飲食，才能長得健康強壯。現在我們就來認識六大類基本食物。



◎說說看，自己每天都有攝取六大類食物嗎？
 ()
 ◎ () 類的食物我最愛吃。
 ◎ () 類的食物常攝取不足，需要加油！
 ◎平時有適時補充水份嗎？ ()

_____類	吐司、麵包、白飯、麵、地瓜、洋芋、南瓜、芋頭、玉米 功能:主要提供身體熱量的來源。 吃最多
_____類	牛奶、奶粉、芝士片、優酪乳 功能:富含鈣質，可以強健骨骼及牙齒健康。 吃適量
_____類	雞、豬、魚肉、雞蛋、豆類 功能:含有豐富的蛋白質，建造修補身體組織，維持正常新陳代謝是構成身體細胞的主要成分，幫助生長發育。 吃適量
_____類	植物油、動物油、花生、堅果類 吃最少 功能:提供身體的熱量、必須脂肪酸及保護內臟，協助脂溶性維生素吸收及維持正常生理功能。
_____類	油菜、小白菜、高麗菜、花椰菜 多吃些 功能:含有豐富的纖維素，有助於消化道的健康，並使腸道活動正常。
_____類	葡萄、香蕉、小番茄、芭樂、柳丁 功能:富含維生素及礦物質，可增強抵抗力及幫助傷口癒合。 多吃些



健康飲食要：少()、少()、少()、多()，說說看，我平時有做到嗎？ ()
 均衡飲食身體好 身體健康更美好。

班級：() 座號：() 姓名：()

營養教育--打菜 321 宣導



所謂最佳比例 321 是指將六大類食物中最主要的三類食物，「全穀根莖類」：() 「蔬菜類」：() 「豆魚肉蛋類」：() 以體積大小排列，無論任何年齡層，這三類食物體積比近乎 3：2：1

四、參考資料

1. 衛生福利部 107 年 5 月新聞 兒童健康體位靠三寶 - 健康飲食、身體活動、充足睡眠
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3794-41290-1.html>
2. 影片「Top10 全球 10 大垃圾食物，你上癮了幾樣？」
<https://www.youtube.com/watch?v=ce-WJNOju40>
3. 衛生福利部國民健康署 六大類食物的介紹
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086>