

單元名稱：《挑食行不行》

一、教學設計理念說明：

在擔任一年級的班級導師時，雖然告知班上學生盡量能在家中，與家人用完早餐後再到校學習。但有些家庭或許因著工作關係，無法陪伴孩子吃早餐，只好讓孩子將早餐帶到學校食用。於是我早上常常看到班上瘦小的學生，手裡拎著雞塊、薯條、熱狗…等等加工食品，大多是無法顧及均衡營養的餐點。午餐時間，觀察學生盛菜狀況，大半學生會要求某樣菜想盛少一點，甚至不想盛裝，免得一會兒還是得倒掉，像這樣挑食的情形屢見不鮮。綜合以上觀察，想引導學生認識營養對自己成長的重要性，進而讓學生思考自己所吃進身體裡的，是否是對自己有益的？還是會對身體帶來負擔的食物？利用兩堂課程活動，期待學生在校外也能懂得選擇對自己有益的食物，使自己更健康的成長。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者	土庫國小
實施年級	一年級		學校/姓名	許云禎
實施年級			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 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇，以期從小養成健康的生活習慣。	
健康促進九大議題	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input checked="" type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康			
生活技能融入	<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			
(領綱)學習重點	(1)學習表現 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			

		3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
(2)學習內容 1.生長、發展與體適能 2.人、食物與健康消費 3.身心健康與疾病預防		(3)學習目標 1.能認識六大類食物種類、營養素，並大致認識營養素與本身成長的關聯性。 2.能認識食品與食物的不同。 3.願意重視並思考自身飲食生活行為，了解維持身體健康需仰賴好的飲食及生活習慣。	
議題融入	無		
教具設備	互動式觸控螢幕，互動教材，教學影片，教學簡報，學習單(六大類食物做分類)。		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《有吃就好?》</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：回想平時喜歡吃的餐點。 (二)教師：互動式教材。(Jamboard—你知道你吃進甚麼「營養」嗎?) 教學影片：最美味的晚餐、【學校午餐好食光系列】未來的我 偏挑食原來影響這麼大! 時空穿越劇、均衡飲食的重要性。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1.請學生先觀察螢幕上的餐點。 2.圈出螢幕上最喜歡吃的餐點。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Jamboard—你知道你吃進甚麼「營養」嗎?</p> <p>教師提問：我們只選擇自己喜歡吃的餐點食用，那樣就可以讓身體健康嗎?</p>		5分	教師以食用牛排為例，詢問學生牛排中蔬菜量不多，若每餐只吃牛排，身體夠健康嗎?

<p>三、主要內容／活動</p> <p>【食物與我】～～</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生先觀賞影片：最美味的晚餐（8分53秒） 與學生討片內容，並討論為什麼需要吃？吃自己想吃的行嗎？ <p>●小結：食物不是為了填飽肚子而已，還為了身體的健康。</p> <p>(一) 【營養與健康(一)】～～營養素與身體健康的呈現。</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生先觀賞影片：【學校午餐好食光系列】未來的我 偏挑食原來影響這麼大！ 時空穿越劇（4分55秒） 教師提問：請問影片中的主角阿漢為什麼說他那天很衰？ 教師提問：是真的很衰嗎？還是有什麼原因造成那些事情發生？ <p>●小結：身體有些不舒服或是無力的感覺，有時可能是營養不良造成的，所以我們需要認識食物與營養素，才能分辨我們是否在吃飯時，能攝取到各種營養。</p> <p>(二) 【營養與健康(二)】～～認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生觀賞影片：均衡飲食的重要性（4分59秒） 教師與學生討論、歸納出影片中的重點： <ul style="list-style-type: none"> 六大類食物對身體的主要功能為一 <ul style="list-style-type: none"> ◎全穀雜糧：熱量來源。如：米飯、麵條、饅頭、馬鈴薯、麵包、玉米等。 ◎乳類：保持骨頭、牙齒健康堅固。如：鮮奶、奶粉、乳製品 ◎豆魚蛋肉類：維持新陳代謝、建構身體組織維持正常、增強免疫力。豆優於魚優於蛋優於肉。豆類、蛋類、海鮮、肉類。 ◎蔬菜類：促進腸胃蠕動、抗氧化。如：白蘿蔔、胡蘿蔔、香菇、萵苣等其他五彩繽紛的蔬菜。 ◎水果類：維持健康的細胞、代謝正常、增強抵抗力。如：橘子、檸檬、柳丁、芭樂、香蕉、蘋果等。當季、當地的水果。 ◎油脂與堅果種子類：提供必需脂肪酸、維持正常生理代謝。沙拉油、橄欖油，花生、開心果等堅果類。大部分植物油、堅果是好油。 <p>四、總結活動/評量</p> <p>請小朋友判斷教師所敘述的是否正確，對的請比出O，錯的請比出X。</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 品嚐食物可以讓人心情愉快？ 不同的食物有不同的營養，所以嘗試各種食物對身體有幫助？ 炒菜用的葵花油屬於蔬菜類？ 蔬菜類食物可以幫助消化與排便？ 帶早餐到學校後，肚子不餓可以先不用吃，下課也要先到外頭和同學玩，等到中午再吃午餐就可以？ 營養午餐的蔬菜不是我喜歡的，所以不要盛裝，回家再多吃一點我喜歡的蔬菜就好？ 偏食的小朋友最容易生病、不健康、長不高，而且功課會比其他小朋友差？ 六大類食物中有油的食物最營養，所以小朋友要吃的最多？ 	<p>12分</p> <p>8分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>	<p>運用影片再次加強學生選擇餐點的重要性。</p> <p>學生能發現挑選飲食與健康成長的關係。</p> <p>學生觀看影片後，能說出六大類食物的名稱，並舉例說明各類食物。</p> <p>能正確回答教師的提問。</p>
---	---	---

<p>(9) 綠豆、紅豆、敏豆…等，都是豆類食品，是蛋白質的來源之一？</p> <p>(10) 均衡飲食就是不偏食，每天六大類食物都要吃？</p> <p>●本活動總結：平常飲食不是有吃就好，飲食是為健康，認識身體所需六大類飲食後，需要我們自己懂得選擇均衡的飲食，以維持每天身體所需營養，讓身體更健康。</p> <p>●課後作業：請完成學習單：「六大類食物做分類」</p>		見附件一
---	--	------

第二節：《能吃的都可多吃？》		
<p>一、課前準備</p> <p>學生準備：回想上一堂課的六大類食物。</p> <p>教師準備：1. 教學簡報—六大類食物重點圖片。 2. 互動式教材。 ① Jamboard—你知道你吃進甚麼「營養」嗎？ ② Jamboard—食物分類我內行</p> <p>3. 教學影片：①【SDGs 12 確保永續消費及生產模式】兒童生活教育動畫二國語版 10 499 吃到飽、 ②「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版、 ③你聽過"超加工食品"嗎？小心面臨變笨危機！超加工食品傷腦又傷身 研究顯示攝取超過 60%"心理不健康"的天數也增加！ ④早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開【Yahoo TV 爸媽有事嗎】</p>		
<p>二、引起動機</p> <p>1. 教師展示教學簡報，讓學生回想並說出上堂課所提到的六大類食物。 2. 教師提問：認識六大類食物以後，要怎麼樣才能吃足夠而不造成身體的負擔呢？</p>	5 分	教師展示上一堂課最後所介紹的六大類食物。
<p>三、主要內容／活動</p> <p>(一) 【食物吃多少】～六大類食物每餐的份量</p> <p>1. 學生觀賞影片：【SDGs 12 確保永續消費及生產模式】兒童生活教育動畫二國語版 10 499 吃到飽(5 分 41 秒)</p> <p>2. 教師與學生討論影片中，吃到飽的行為以及健康關係。</p> <p>3. 教師揭示並說明食物份量的圖片</p> <div data-bbox="427 1653 997 2033" style="text-align: center;"> </div>	10 分	藉由影片，學生得知不正常的飲食習慣，可能會浪費食物且造成身體的負擔。 學生認識「我的餐盤」，了解每餐食物的份

並利用「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV-兒童版(1分38秒)，讓學生簡單就能知道，各類食物在每餐中所佔的比例。

●小結：食物份量參考「我的餐盤」，簡單達到均衡營養。

(二)【華麗的食物】～～食物裡的添加物。

1. 教師展示上一堂課中，學生利用 Jamboard 所挑選出的餐點圖片，請學生猜測所挑選的餐點是如何製成？
2. 教師提問：麵包屬於全穀雜糧類，請問每餐不吃米飯，而以麵包替代，那樣好嗎？
3. 請學生觀賞影片：你聽過"超加工食品"嗎? 小心面臨變笨危機! 超加工食品傷腦又傷身 研究顯示攝取超過 60%"心理不健康"的天數也增加! (2分34秒)

●小結：誘人的美食前，請先想想裡頭的「營養成分」，再決定要吃多少。

(三)【食物也有紅綠燈】～～食物分級。

1. 請學生觀賞影片：早餐店這些不能吃! ? 紅綠燈食物大公開【Yahoo TV 爸媽有事嗎】(2分31秒)
2. 教師提問：小籠包，有蛋白質為什麼還是黃燈食物? 白糯米飯糰夾蛋為什麼是紅燈食物？
3. 教師揭示並說明飲食紅綠燈、烹調紅綠燈、飲料看燈行的圖示，告知學生哪些是建議多吃的食物，哪些是較危險的。



10分

量，再藉由口訣歌，強化記憶。

學生能說出餐點主要是屬於哪一類的食物。

學生能發現華麗食物，可能帶來身體的危機。

10分

學生對食物紅綠燈有稍微的認識。

教師進一步說明「飲食紅綠燈」，並補充「烹調紅綠燈」、「飲料紅綠燈」等分類方式，使學生具有避開危險食物的認識。

烹調紅綠燈

	盡量少使用	要謹慎使用	可多多使用
烹調方法	炸 酥 三杯	炒、爆 煎、燴 蜜汁、糖醋	蒸、涮 燙、煮 烤、烘 燉、滷 燒、燻 凍、拌
舉例	炸醬麵 炸醬麵 香酥鴨 三杯小卷	炒青菜、醬爆雞丁 煎魚、清燻海參 蜜汁魚排、糖醋排骨	涼拌、涮羊肉 清蒸、鹽水蝦 烤雞、烘牛肉 清燻牛肉、燻鴨腿 紅燒豆腐 肉凍、涼拌雞絲



四、總結活動/評量

- 任務一：請各組使用平板，將「Jamboard—食物分類我內行」裡頭的食物圖片，依照飲食紅黃綠燈的分類方式，分成三區。
- 任務二：需說出「我的餐盤」的六大口訣，才得開始向老師說明任務一的分類方式。最後由老師給予回饋。

5分

學生運用所學，能將教師於先前挑選出的食物圖片進行分類。(附件二)

評量

1. 口頭發表：學生能主動分享想法。
2. 實作評量：學生能獨力完成學習單。
3. 團體溝通：分組進行討論時，能提供想法，並尊重多數人意見。

參考資料：

1. 台灣促進學校 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/body/teach/list>
2. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
3. 董氏基金會 食品營養中心 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>
4. 影片：最美味的晚餐 <https://www.youtube.com/watch?v=UgYiuDr-8Cc>
5. 影片：【學校午餐好食光系列】未來的我|偏挑食原來影響這麼大!|時空穿越劇 https://youtu.be/7Cm7_kqjMLE?feature=shared
6. 影片：均衡飲食的重要性 <https://youtu.be/uKq3o8SSzXY?feature=shared>
7. 影片：【SDG 12 確保永續消費及生產模式】兒童生活教育動畫二國語版 10 499 吃到飽 <https://youtu.be/JNGnfbBG6dc?feature=shared>
8. 影片：「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版 <https://youtu.be/metPfk4qfzo?feature=shared>
9. 影片：你聽過"超加工食品"嗎? 小心面臨變笨危機! 超加工食品傷腦又傷身 研究顯示攝取超過 60%"心理不健康"的天數也增加! https://youtu.be/_o-47qrp3dg?si=JGkDai3aTZSxtliB
10. 影片：早餐店這些不能吃! ? 紅綠燈食物大公開【Yahoo TV 爸媽有事嗎】 <https://youtu.be/rC63KbpryrA?feature=shared>
11. 烹調紅綠燈：<https://www.slideserve.com/troy-lester/5993876>

六大類食物做分類

●從圖A區判斷各食物是屬於六大類食物中的哪一類，再將代號填入圖B的類別中。

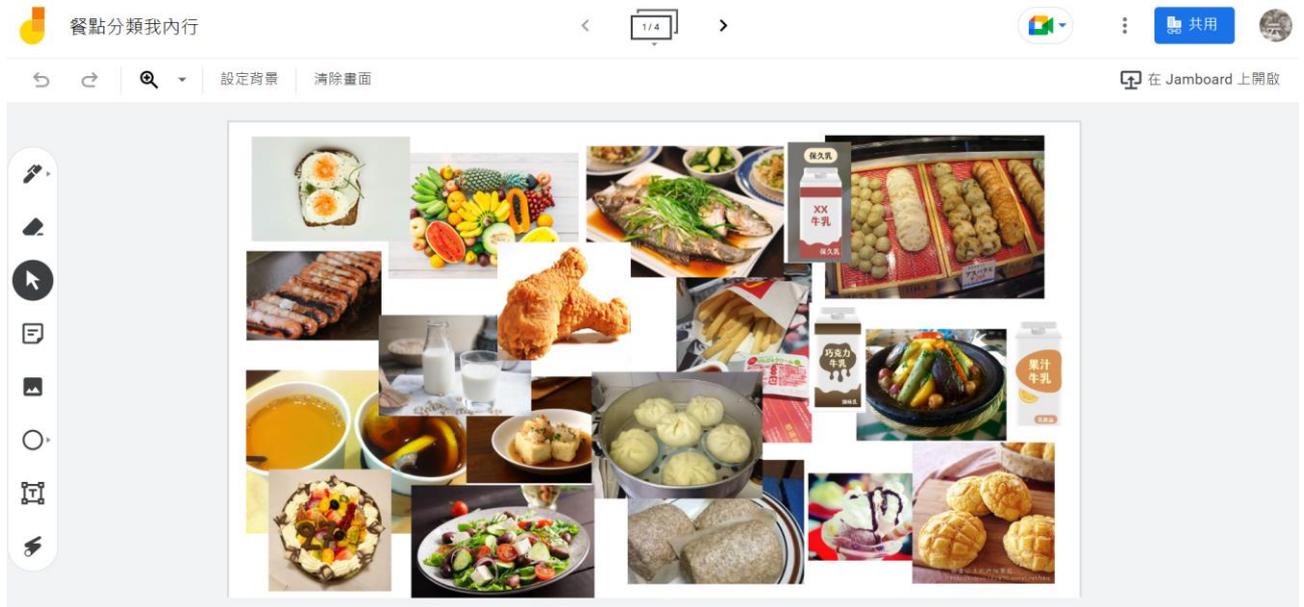
圖A區：

ㄅ	ㄆ	ㄇ	ㄏ	ㄏ
 <p>菇類</p>	 <p>優格</p>	 <p>核桃仁</p>	 <p>南瓜</p>	 <p>穀類</p>
ㄉ	ㄊ	ㄊ	ㄊ	ㄎ
 <p>全麥製品</p>	 <p>花椰菜</p>	 <p>番茄</p>	 <p>黃豆製品</p>	 <p>芭樂</p>
ㄌ	ㄌ	ㄌ	ㄌ	ㄌ
 <p>豆菜</p>		 <p>鮮乳</p>	 <p>紅甜椒</p>	 <p>海鮮</p>



附件二

初始版



教師排列版

