

單元名稱：《 第一單元 飲食新主張 》

一、教學設計理念說明：

「食、衣、住、行」為每個人每天所必須面對的生活基本需求「民以食為天」這句話正反映了飲食在日常生活中的重要性。不論是家庭或學校教育，都很常忽略了如何培養孩子認識健康飲食的重要。本單元的設計從生活中做起，先教導孩子正確有效的使用冰箱，進而知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同，並且認識營養不良及其所造成的健康問題。最後教導他們知道設計菜單的原則，並學會檢視菜單是否合乎均衡飲食，最終目的是養成健康飲食的良好習慣，教導孩子享受健康飲食帶來的快樂生活。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者	廖詩欣	
實施年級		六下		教學時間	120分鐘/三節課	
主題名稱		壹、青春生活實踐家				
單元名稱		一、飲食新主張				
設計依據						
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。			總綱與綱之核心素養	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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。				健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
融入議題與其實質內涵		• 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。				
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 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 checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" 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
教學設備/資源	蒐集冰箱使用的相關資料、圖卡（冰箱、食物圖卡）、情境圖（每日熱量建議攝取量、食物熱量表）、蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料、蒐集及布置與均衡飲食和各類型的菜單有關的圖片及資料、小白板數張。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
<p>【活動 1：正確使用冰箱】</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集有關冰箱使用的資料。 2. 觀察家人使用冰箱的情形，詢問家人使用冰箱的注意方法。 <p>(二)引起動機：學童分享家裡保存食物的方式。</p> <p>(三)閱讀與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀課文 <ol style="list-style-type: none"> (1)知道冰箱各部分的低溫範圍及適合存放的食物種類。 (2)明瞭冰箱的清理方式。 2. 分組討論 <ol style="list-style-type: none"> (1)家裡的冰箱平時存放哪些食物？存放的位置是否適當？ (2)食物放入冰箱前的處理方式。 (3)家裡如果沒有冰箱，會發生哪些問題？ 		40	能專心聆聽說明並討論、分享

(四)體檢冰箱

- 1.請學童與大家分享家人使用冰箱的情形。
- 2.討論「正確使用冰箱的方法」。
 - (1)根據每次食用的分量使用保鮮袋分開包裝。
 - (2)生食、熟食分開包裝與放置。
 - (3)開罐後的罐頭食品，宜倒入玻璃或陶瓷的容器，再放入冰箱。
 - (4)已解凍過的魚肉類，不宜再次放入冷凍庫保存。

3.冰箱清理方法

- (1)使用天然的除臭劑，如煮完咖啡的咖啡渣、搾完汁的檸檬、泡過的茶葉，皆可用來去除異味。
- (2)定期檢查食物是否過期，買回的食物不宜存放太久，應在保存期限內盡快食用完。
- (3)冰箱門的密封條很容易產生霉斑，容易藏汙納垢，可用布沾 75%的酒精來清理。
- (4)定期清潔以保持乾淨，至少一星期要擦拭一遍冰箱表面，若有油垢或灰塵可用溫水擦拭。

(五)師生共同歸納

- 1.冰箱裡只是以低溫延緩細菌的孳生，食物放得太久也會壞掉，應盡早食用。
- 2.冰箱不可塞滿食物，以維持空氣流通，才能省電。
- 3.食物放入冷凍庫前，應分批包裝並標示日期，且應盡早食用。
- 4.冰箱的門應隨手關好，才不會影響食物保存效果及浪費電源。
- 5.冰箱應放置在通風陰涼處，以免造成較高的耗電量。

40

能專心聆聽問題
並進行討論

6.冰箱應定期清理，以保持清潔。

～第一節結束/共3節～

【活動2：熱量知多少】

(一)課前準備：蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料。

(二)引起動機

1.詢問學童是否有過營養不良的情況？為什麼？

2.請學童發表個人的經驗。

(三)小組討論

1.小組討論下列問題

(1)為什麼青春期男生的營養需要量多於女生？

(2)為什麼從事粗重工作者會吃得比較多？

(3)老年人為什麼吃得少？

(4)營養過剩或不足會造成哪些健康問題？

2.各組報告。

3.教師說明營養需要量的重要性，過多或過少對身體的影響。

(四)師生共同歸納

1.小組分享

(1)自己每天所吃的飯量。

(2)不喜歡或喜歡吃哪種食物，為什麼？

2.家裡誰的食量最大？誰最小？為什麼？

(五)這樣飲食適當嗎？

40

能參與討論，並專心聆聽別人的言論

- 1.學童先討論內容，再分享討論結果。
- 2.討論：你會建議芊芊準備這樣的三餐嗎？為什麼？

(六)師生共同歸納

- 1.營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。
- 2.營養不良包括營養不足及營養過剩。
- 3.每種營養素攝取過多或過少都會影響身體健康。
- 4.應養成不偏食的飲食習慣，廣吃各種食物，每種食物的攝取量應均衡、適當，才能吃得營養又健康。

(七)注意事項

- 1.營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。
- 2.本單元希望學童學習，若是營養素攝取量不足，則會導致營養不良。
因為每個人需要的營養量不同，攝取相同的食物，有些人是適當的，但對其他人則或許並不合適。

～第二節結束/共3節～

【活動3：活力菜單】

(一)課前準備

- 1.蒐集及布置與均衡飲食有關的圖片、資料。
- 2.能蒐集各類型的菜單或食譜。
- 3.小白板若干張。

(二)引起動機

- 1.你家的菜單是誰設計的？你喜歡嗎？為什麼？
- 2.學童分享個人經驗。

(三)分組討論

<p>1.小組討論：設計菜單時，要考慮哪些因素？為什麼？</p> <p>2.各組報告討論結果。</p> <p>(四)腦力激盪</p> <p>1.學童發表：設計菜單要考慮哪些因素？教師書寫於小白板上。</p> <p>2.討論這些因素的重要性，並將這些因素依重要性加以排序。</p> <p>3.完成活力菜單設計注意事項。</p> <p>(1)要營養均衡，且包含六大類食物。</p> <p>(2)考慮價錢、材料及烹調方式。</p> <p>(3)選擇當季盛產的食材，較新鮮、產量多，價格便宜。</p> <p>(4)同一餐中烹調方式最好不同，可以蒸、水煮、滷的方式，避免油炸。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1.設計菜單時，最重要的是要營養均衡，如價錢、烹調方式、材料、食用者的喜好等也要考慮。</p> <p>2.設計菜單時，要遵守「營養均衡」的精神，包含六大類基本食物，再由我們每天所需要的分量，決定中餐的食物及數量。</p> <p>3.材料要選擇當季盛產的，不但新鮮、產量多，價格也比較便宜。</p> <p>4.烹調方式要多變化，避免油炸、燒烤，才能吃得營養又健康。</p> <p style="text-align: center;">～第三節結束/共3節～</p>		
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健體六下教師手冊 • 衛生福利部國民健康署/ 食物營養與熱量 http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=201308300011&parentid=201205100003 • 衛生福利部國民健康署/ 我一天所需要的熱量 http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?id=201308300012&parentid=201109290001 	



六下健康與體育學習單——第一單元

飲食新主張

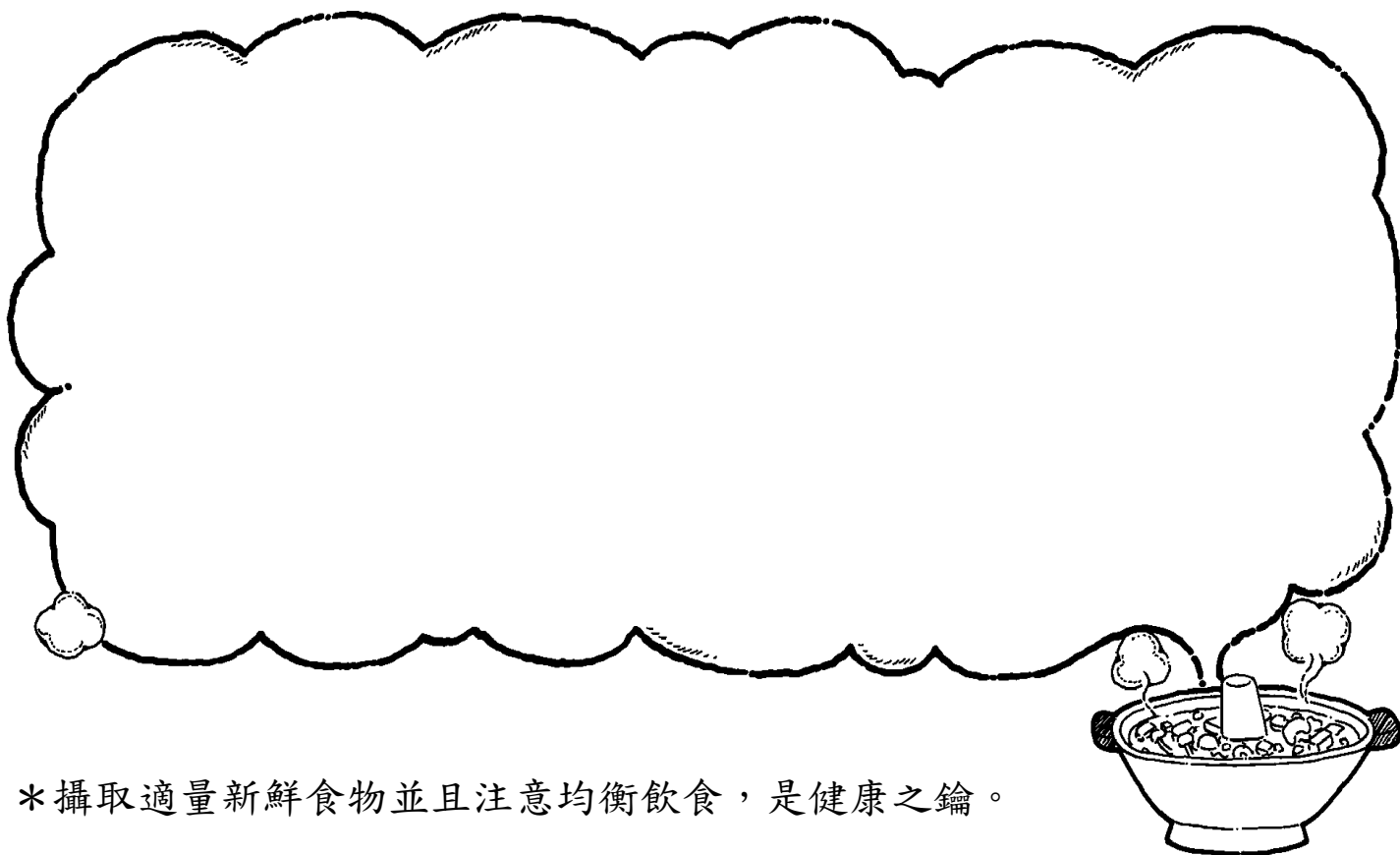
六年__班__號 姓名_____

一、破除迷思：請找出下列敘述錯誤的地方，並在空白處寫下正確的冰箱使用或食物保存方法。

	寫下正確的方法
要將冰箱內部塞滿食物，才能保持氣流通。	參考答案：冰箱不可塞滿食物，應維持空氣流通，才能省電。
冰箱靠低溫殺死細菌，能永久保鮮。	參考答案：冰箱只是以低溫延緩細菌的孳生。
冰箱有保持營養素的功能，可以阻止食物腐敗。	參考答案：食物放太久仍會腐敗。
冷凍食品放置於室外保存就好，不用放在冰箱內。	參考答案：應放在冷凍室，並盡早食用。
五穀雜糧、豆類、冬粉、米粉不需密封好，可直接零散放置於室溫。	參考答案：應包裝好放入冰箱，減少黃麴毒素汙染
生、熟食可以混合在同一個包裝中，放入冰箱保存。	參考答案：生、熟食應分開包裝與放置。
食物放入冰箱保存就不會有過期的問題。	參考答案：即使放到冰箱保存，食物仍有自己的保存期限，應定時檢查食物是否過期。
冷藏室的溫度應保持在 10~20°C。	參考答案：應保持於 3~4°C。

<p>新鮮的蔬菜應泡在水中，才能保持翠綠的顏色。</p>	<p>參考答案：蔬菜應依據每次食用的分量，用保鮮袋分裝。</p>
<p>魚、肉、蝦等食物可以重複解凍再冷凍。</p>	<p>參考答案：已解凍的魚肉類不適合再放入冷凍庫保存。</p>
<p>罐頭食品開封後直接放入冰箱保存即可。</p>	<p>參考答案：宜倒入玻璃或陶瓷容器，再放入冰箱。</p>
<p>冰箱不需要定時清潔。</p>	<p>參考答案：為了維持冰箱整潔，應定期整理並清潔。</p>

二、寫下三種清理冰箱的方法



* 攝取適量新鮮食物並且注意均衡飲食，是健康之鑰。