

單元名稱：《 我吃 我想？ 我想 我吃 故我在 》

一、教學設計理念說明：本單元是以健康飲食為主要的課程架構來發展，結合學生的日常生活經驗來帶入，首先引導學生檢視與省思一日的飲食，其實吃與不吃都在我們的一念之間。透過課堂的問思教學，釐清觀念，並能重新做選擇，珍愛自己的選擇並將其落實於日常生活中，實現自我決定和自我判斷的課題，讓健康的飲食行為，落實在日常生活之中也能在家庭中創造影響，營造全面的健康生活。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育領域		設計者	埔心國小
實施年級		五年級		學校/姓名	張秀雯
實施年級		五年級		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	
		A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B3藝術涵養與美感素養	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。 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。		(1)透過親身經驗的反思去探索自己的一日餐點是否符合健康原則。 (2)透過課堂活動去思考探索為什麼需要吃健康、健康吃。 (3)透過討論發表學會如何挑選健康的餐點。 (4)藉由腦力激盪，凝聚共識，以情境劇的方式，讓孩子更有感並願意落實生活情境之中。
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"/> 菸檳防制
		<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"/> 全民健保含正確用藥	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 做決定	<input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察
		<input type="checkbox"/> 拒絕技能	<input type="checkbox"/> 同理心	<input checked="" type="checkbox"/> 解決問題	<input checked="" type="checkbox"/> 目標設定
		<input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力	<input checked="" type="checkbox"/> 批判思考	<input checked="" type="checkbox"/> 自我監控
					<input type="checkbox"/> 情緒調適
					<input type="checkbox"/> 抗壓能力
學習重點		(1)學習表現 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。			

	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>		
(2)學習內容	(3)學習目標		
<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>1. 自我評估平日的飲食對健康的影響。</p> <p>2. 執行飲食選擇行為 對於身體的保護或是造成的長期衝擊與風險。</p> <p>3. 感受飲食習慣形成後對健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4. 願意重新修正挑整自己的飲食習慣。</p> <p>5. 願意為自己的健康決定站穩立場。</p>		
議題融入			
教具設備	教學投影片、學習單、討論小白板、健康飲食指南海報、電腦、智慧電視投影設備。		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
第一節：《健飲食知多少》			
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：健康課本、白板筆</p> <p>(二)教師：投影設備、健康飲食海報</p> <p>二、引起動機</p> <p>影片欣賞：網頁:衛生福利部國民健康署-健康五蔬果 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)「食」在有意思—我的一天有幾餐?</p> <p>1. 向孩子們提問「你們一天吃幾餐?」在問答之間，釐清相關資訊後，把自己一天的餐點記錄下來，完成學習單。</p> <p>2. 誰和我一起共餐?透過更進一步問:「在這些用餐時間，是誰和你們一起共餐?」利用提問孩子們會發現，在當餐之中的飲食選擇往往和我們一起共餐的人也有很大的關係。</p> <p>3. 反思—再次回顧自己完成學習單，思考「我吃得健康嗎?」,「為什麼?」</p> <p>4. 我們在學校的健康課程及健康講座其實都知道「吃什麼」、「怎麼吃」、「如何吃」是對我們的健康很重要的!但是!為何我們知道與我們做到如此遙遠?</p> <p>-----</p> <p>(二)飲食偵探大搜索—找找食物小惡魔</p> <p>1. 健康飲食怎麼吃?—利用健康課本當中的每日飲食指南搭配一日餐食的原則，再次回頭檢視上一次的學習單內容--「我的餐點哪部分多了?哪部分少了?」透過問答，讓孩子對自己的每日飲食更有覺察的敏銳度。</p> <p>2. 健康美味餐食DIY--</p> <p>(1)先討論課本中所要傳達的健康飲食概念。</p>		5分鐘	
		15分鐘	
		15分鐘	

<p>(2)由小組製訂菜單及記錄所需食材，分配工作後，下週課程時間帶來進行活動。</p> <p>(3)上台發表小組制定菜單的內容</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>教師統整：知道健康飲食的重要只是第一步，能將課堂所學轉為實際行動更是可貴，期待大家下週的健康飲食DIY成果</p> <p>實作評量：1.能仔細聆聽、主動發表。 2.能主動舉手參與討論的活動。 3.能與小組討論共同完成菜單設計。 4.能完成課堂任務單。</p>	<p>5分鐘</p>	
<p style="text-align: center;">第二節：《健飲食動起來》</p> <p>一、課前準備：學生準備前一週小組討論所需的食材</p> <p>二、引起動機：各組確認自己準備的食材，分別符合食物哪幾類?</p> <p>三、主要內容/活動</p> <p>(一)健康餐點DIY</p> <p>(1)各組認識食材。 (2)小組開始進行健康餐點DIY。 (3)美味評鑑說說看—完成美味評鑑任務單。</p> <p>(二)健康飲食大躍進</p> <p>(1)飲食陷阱在哪裡?既然我們都同意健康飲食快樂多，也體會到自己動手做的樂趣，那回頭檢視我們上次完成的「你們一天吃幾餐?」學習單，你認為你最想改變的飲食習慣是什麼?阻礙是什麼? (2)腦力激盪萬事通—透過提問，釐清生活上孩子的飲食其實充滿誘惑，將這些情況整理後，一起腦力激盪如何擺脫與避免飲食陷阱呢? A. 害怕有些食材的味道 B. 零食分享 C 速食香香忍不住 (3)拒絕誘惑小勇士—把它演出來，將上述的狀況題，我們可以怎麼做?利用動態展演表現出來。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>教師統整：透過課堂活動我們知道健康飲食一步到位不容易，可以試著改變食物的味道，面對誘惑多想一想，轉個身，也許就不難了。我們一起朝健康飲食邁進吧!</p> <p>實作評量：1.能仔細聆聽、主動發表。 2.能主動舉手參與討論的活動。 3.能與小組討論共同完成菜單設計。 4.能完成課堂任務單。</p>	<p>3分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>2分鐘</p>	
<p style="text-align: center;">評 量</p>	<p>1. 口頭評量 2. 學習單評量 3. 情境劇評量 4. 健康飲食DIY實作評量</p>	

我的一日有_____餐

早餐

午餐

點心

晚餐

