

[健康一二三]教案設計

設計者：和平國小李宜芬

壹、課程設計理念

國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域的基本理念中提到，21世紀是科技高度發展、社會快速變遷、國際關係日益密切的時代。教育部針對國民教育階段修訂跨世紀的九年一貫新課程，目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力並培養身心充分發展的健全國民與世界公民。

國民教育的最終目標在培養健全的國民，爲了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。而健康教育的目標則在於健康行爲的實踐，由覺知進而形成一個人的價值觀念，在教學上佔著極重要的分量，尤其以學生爲中心的課程所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行爲。

而飲食原則並不是一成不變的，乃是隨著經濟環境變遷，農業、食品工業等的進步，國民的健康狀況而隨時調整。在 1950 年代，第二次世界大戰之後，世界各國普遍面臨經濟匱乏與營養不足的問題，因此飲食原則的目標是增加各類食物攝取，以消除營養不良的問題。經濟發達之後，富裕的社會糧食充裕，1970 年代美國開始注意到慢性疾病與飲食的關聯，食物選用不當與某些營養素過量，也會增加心血管疾病與某些癌症的危險，爲了因應此種疾病變遷，首度提出以預防慢性疾病爲目標的保健飲食原則。

飲食不均衡造成的體重過輕，可能會無精打采、生長遲緩、引起呼吸道疾病、免疫功能低下等症狀，甚至影響智能發展與學習表現（張翠芬，2008），而長期攝取高熱量、低營養價值食品易造成肥胖、高血脂、心血管疾病等慢性疾病。不良的飲食行爲可能導致不利於健康的後果，而不利於健康的後果可能影響人口素

質，並進而影響國家的經濟發展及人力、財力及智力資源，這是一個全世界都關注的議題。

食物與營養狀況是影響人口素質的重要因素，可以關係到國家的經濟發展及人力、財力及智力資源。合理的膳食不僅能增加國民體質、提高勞動力素質，還能降低社會醫療和保險費用開支，是最經濟、有效提高整體國民身體素質的方法（楊艷蓉，2006）。因此，各國的公共衛生單位均極力倡導「均衡飲食」之觀念並且隨著時代演變進行修正，以符合現代需求，其目的即為促進國人多樣化的均衡飲食，維護人民身體健康（盧立卿、何沛穎，2010）。

目前世界各國人民面對的健康問題趨勢大致雷同，都有不均衡、過量、慢性疾病的現象，但是更為複雜和多元化。許多開發中的國家，由於貧富懸殊，同時面臨營養缺乏與營養不均衡的問題。富裕社會的營養問題也因為個人差異，包括基因遺傳、生理特質、環境因素等等，而呈現多元化的現象。因此，各國政府對其人民健康問題的建議有許多共同之處，諸如：維持有利健康的體重、飲食多樣化、適度脂肪、鹽、酒精攝取量等。

邱清華（2005）認為飲食不當和許多慢性疾病有關，其在公共衛生上的重要性至少有兩點：

- 1.飲食營養與多種疾病的發生有關，如：過胖會增加高血壓、糖尿病、乳癌、關節炎等多種疾病的罹病率及危險性；而飽和油脂攝取過多易引起高膽固醇血症、冠狀動脈心臟病、結腸直腸癌等高危險性的疾病。

- 2.營養狀況改進通常會大幅降低疾病的發生率，在公共衛生的防護上有很大的助益。所以給與國人正確的營養觀念，營養教育是必須且重要的。

不當飲食是目前世界各國普遍存在且受重視的問題，為了解決不當飲食帶來的疾病及不良的影響，正確的營養觀念及「均衡飲食」是必須而且重要的。因此，研究者針對國小三年級學童，以影片、繪本以及提問討論的方式編寫「健康一二三」，期望以此課程，提醒學生正視「均衡飲食」的重要性。

貳、教案編寫

本教案根據新「國民飲食指標」建議的十二項原則、健康飲食原則以及國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域的能力指標，設計十堂營養知識的課程。為符合國小學童之實際需求及本研究之研究目的，十二項原則中將刪除三項，以留下來的九項指標作為教案設計之依據。

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足。
2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管。
3. 全穀根莖當主食，營養升級質更優。
4. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。
5. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康。
6. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。
7. 購食點餐不過量，份量適中不浪費。
8. 當季在地好食材，多樣選食保健康。
9. 來源標示要注意，衛生安全才能吃。

一、搭配領域與能力指標

此次飲食教育的教案中，除了呼應「國民飲食指標」的飲食原則，另外也配合「健康與體育學習領域」的能力指標設計課程。教學中的「蔬菜栽種體驗活動」則配合了「社會學習領域」、「綜合活動」以及「環境教育」的能力指標。

【健康與體育學習領域】

- 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
- 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣。
- 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
- 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
- 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
- 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
- 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
- 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
- 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。

【社會學習領域】

- 3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。
- 4-1-1 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。
- 4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。
- 5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。
- 5-2-2 舉例說明在學習與工作中，可能和他人產生合作或競爭的關係。
- 7-2-2 認識各種資源，並說明其受損、消失、再生或創造的情形，並能愛護資源。
- 9-2-1 舉例說明外來的文化、商品和資訊如何影響本地的文化和生活。

【綜合活動】

- 1-2-4 觀察自然界的生命現象與人的關係。
- 3-2-3 參與學校或社區服務活動，並分享服務心得。
- 4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。
- 4-2-2 運用簡易的知能參與戶外活動，體驗自然。
- 4-2-3 辨別各種環境保護及改善的活動方式，選擇適合的項目落實於生活中。

【環境教育】

1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係

1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響

2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。

2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。

3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。

二、教學目標

本教學期望達到的教學目標是：

一、體會食物對人類生活及健康的重要性。

二、認識六大類食物。

三、了解均衡飲食的意義。

四、認識兒童飲食金字塔。

五、知道健康飲食的原則。

六、認識營養教育網站。

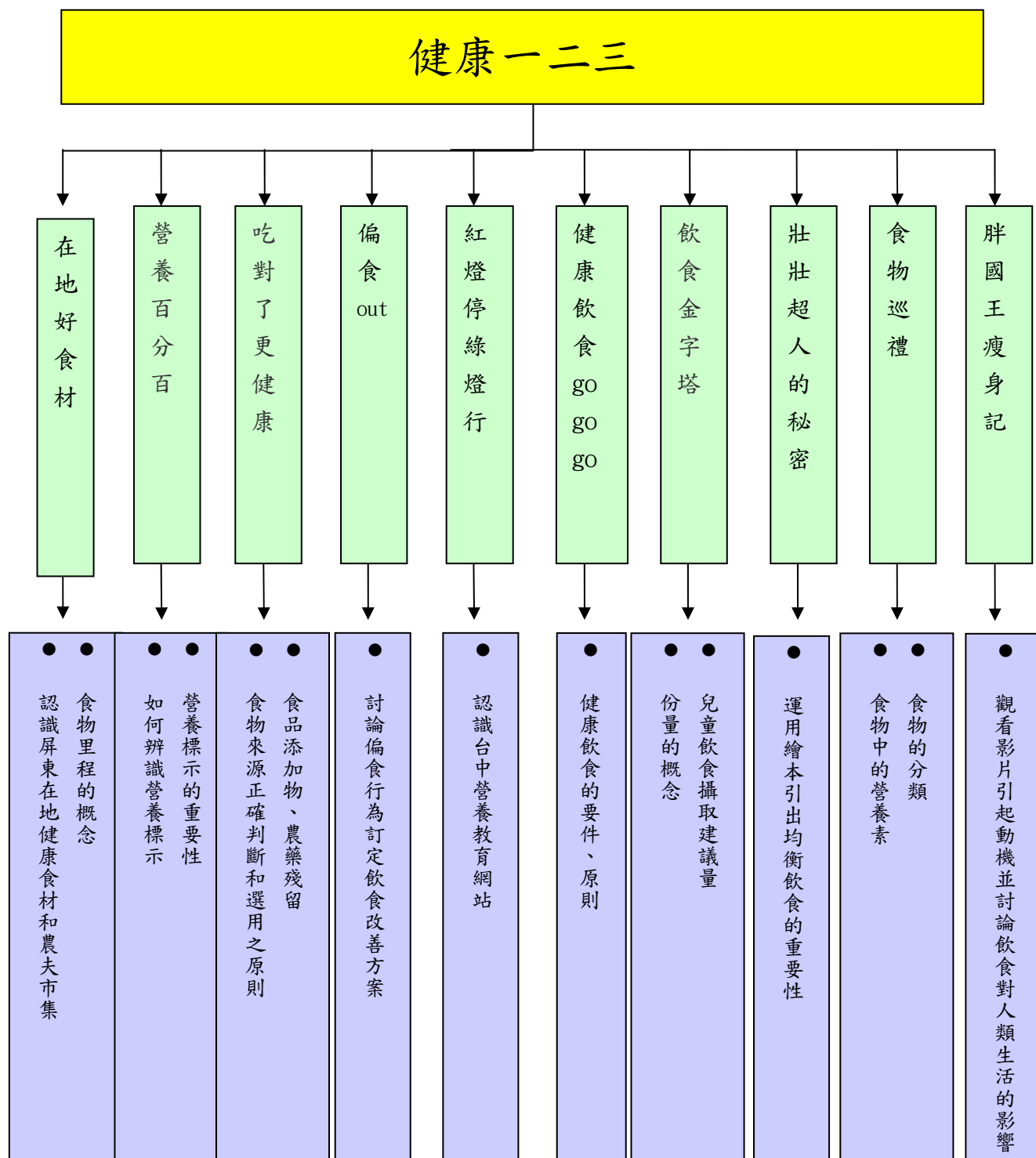
七、改善偏食行爲。

八、認識食品安全。

九、認識營養標示。

十、認識食物里程與在地食物。

參、教學架構圖



適用對象	國小中年級	單元名稱	食物種類數一數		
設計理念	<p>透過閱讀及討論「胖國王」一書，引起學生正視飲食在日常生活中的重要性。怎麼吃是一門重要的課題，關係著身體的健康。「胖國王」減肥的真正原因，值得學生細細思考。既然怎麼吃很重要，首先就要讓學生先看一看、數一數，食物到底分成幾大類？知道吃的食物有什麼類別，才能進一步的思考該怎麼吃。</p>				
能力指標	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。</p>				
教學目標	<p>一、體會食物對人類生活及健康的重要性。</p> <p>二、認識六大類食物。</p>				
課前準備	<p>一、器材：電腦、單槍投影機、實物投影機。</p> <p>二、相關影片、繪本、ppt。</p> <p>三、學習單（取自台中營養教育網）。</p>				
能力 指標	教學活動	時間 (分)	評量	其他教學 資源運用	

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p> <p>【社會領域】</p> <p>4-2-1</p>	<p>第一節課：胖國王瘦身記</p> <p>壹、準備活動~引起動機：我們這一節課要來看一個有趣的故事，靜下心來聽我說。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、播放【胖國王】影片，請全班共讀繪本。</p> <p>二、根據【胖國王】影片內容提出問題並進行討論。</p> <p>◎問題討論：</p> <p>（一）這個故事在講什麼（說出大意或是關鍵詞）？（有沒有人有不同的想法？）</p> <p>（二）胖國王為什麼要減肥？（能說出為什麼要減肥的理由或原因---說不出來時可引導回想故事情節、自己的想法也可以）</p> <p>（三）為了減肥，胖國王做了哪些事？</p> <p>（四）胖國王減肥成功了嗎？</p> <p>（五）你身邊有人在減肥嗎？減肥的理由是什麼？（引導學生思考並導向這是一件與生活息息相關的問題）</p> <p>參、綜合活動：老師引導總結，完成學習單</p> <p>一、完成胖國王學習單</p> <p>二、總結</p> <p>老師歸納：減肥是爲了身體健康，變成紙片人就不健康了。</p> <p>~第一節課結束~</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>3</p>	<p>口頭問答</p> <p>學習單</p>	<p>影片、電腦、單槍投影機</p>
--	---	--	------------------------	--------------------

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1</p> <p>2-1-2</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p> <p>2-2-1</p> <p>2-2-2</p>	<p>第二節課：食物巡禮</p> <p>壹、準備活動~引起動機</p> <p>◎複習【胖國王】的減肥故事（複習胖國王的減肥法以及減肥原因，討論學習單）</p> <p>貳、發展活動</p>	<p>5</p>	<p>學習單 口頭問答</p>	
<p>【社會領域】</p> <p>4-2-1</p>	<p>一、食物可分為六大類：(一)全穀根莖類、(二)蔬菜類、(三)豆魚肉蛋類、(四)低脂乳品類、(五)水果類，以及(六)油脂與堅果種子類。通常這六大類食物都應攝取，身體才能獲得均衡的營養。對減肥者而言，雖然熱量應加限制，但仍希望六大類食物都能攝取，以保持均衡營養原則。</p> <p>(七)其他類：</p> <p>1.食物舉例：巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、汽水、稀釋果汁飲料、運動飲料、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料</p> <p>2.主要營養素：糖－熱量、鹽－鈉</p> <p>3.功能：糖提供高熱量，但是少含其他營養素，鹽分會增加高血壓的危險。含有大量糖鹽的食品，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，減少罹患慢性病的危險。</p>	<p>10</p>	<p>ppt</p>	<p>電腦、單槍投影機</p>



二、分類說明：（舉例會以生活中常見之食物為主，營養素及功能會重點式提醒）

15

參、綜合活動：複習學習內容，老師引導總結

◎利用學習單提問：

7

（學習單 1 資料來源：台中市營養教育網）

3


◎總結

~第二節課結束~

學習單

適用對象	國小中年級	單元名稱	不多也不少 吃得剛剛好		
設計理念	透過閱讀及討論「壯壯超人的均衡飲食」一書，讓學生認識各種營養素對人體的幫助以及均衡飲食的重要性。吃得剛剛好，達到飲食金字塔的標準，不能多也不能少，是一門深奧的學問。要先知道到底什麼能多吃，什麼得少吃，什麼不能不吃，才能為自己擬定飲食改善方案。				
能力指標	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。</p> <p>5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。</p>				
教學目標	<p>一、了解均衡飲食的意義。</p> <p>二、認識兒童飲食金字塔。</p>				
課前準備	<p>一、器材：電腦、單槍投影機、實物投影機。</p> <p>二、相關影片、繪本、ppt。</p> <p>三、學習單（取自台中營養教育網）。</p>				
能力指標	教學活動	時間 (分)	評量	其他教學 資源運用	

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1</p> <p>2-1-2</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p> <p>2-2-1</p> <p>2-2-2</p> <p>【社會領域】</p> <p>3-2-1</p> <p>4-2-1</p> <p>5-2-1</p>	<p>第一節課：壯壯超人的秘密</p> <p>壹、準備活動~引起動機：問題討論</p> <p>◎還記得六大類食物嗎？（檢討學習單）</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、說故事：壯壯超人的均衡飲食</p> <p>二、根據繪本內容提問，問題討論：</p> <p>（一）這個故事在講什麼（說出大意或是關鍵詞）？（有沒有人有不同的想法？）</p> <p>（二）什麼叫做均衡飲食？（吃很多種食物嗎？還是食物的份量很多呢？）</p> <p>（三）均衡飲食的好處是什麼？（根據繪本提供的內容回答即可）</p> <p>參、綜合活動：老師引導總結，完成學習單</p> <p>一、完成壯壯超人學習單</p> <p>二、總結</p> <p>（本週同時進行蔬菜栽種體驗活動~詳見附件一）</p> <p>~第一節課結束~</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>3</p>	<p>學習單 口頭問答</p> <p>學習單</p>	<p>繪本、實物投影機</p>
---	---	---	--------------------------------	-----------------

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1 2-1-2 2-1-3 2-1-4 2-2-1 2-2-2</p> <p>【社會領域】</p> <p>3-2-1 4-2-1 5-2-1</p>	<p>第二節課：飲食金字塔</p> <p>壹、準備活動~引起動機：問題討論</p> <p>◎討論壯壯超人學習單</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、介紹兒童飲食金字塔（利用兒童飲食金字塔的圖表複習六大類食物）</p>  <p>二、舉例說明替代食物以及份量的概念</p> <p>參、綜合活動：老師引導總結，完成學習單</p> <p>一、完成學習單</p> <p>（學習單 2 資料來源：台中市營養教育網）</p> <p>二、總結</p> <p>~第二節課結束~</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>7</p> <p>3</p>	<p>口頭問答</p> <p>ppt</p> <p>學習單</p>	<p>電腦、單槍投影機</p> <p>電腦、單槍投影機</p>
--	--	--	-----------------------------------	---------------------------------

適用對象	國小中年級	單元名稱	飲食紅綠燈		
設計理念	高油、高鹽、高糖是現代人健康的殺手，尤其含糖飲料隨手可得，飲料店更是滿街都是。都以為年紀小什麼都能吃，但是越來越多的醫療新聞告訴我們，從小就要養成良好的飲食習慣，否則疾病一樣會上身。另外藉由遊戲的方式希望讓學生學得愉快、記得深刻，有空也可以陪家人一起認識對人體有益的食物				
能力指標	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。</p> <p>5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。</p> <p>5-2-2 舉例說明在學習與工作中，可能和他人產生合作或競爭的關係。</p> <p>7-2-2 認識各種資源，並說明其受損、消失、再生或創造的情形，並能愛護資源。</p>				
教學目標	<p>一、知道健康飲食的原則。</p> <p>二、認識營養教育網站（營養教育網站中將食物依烹調方式及食物特性分為紅燈食物、黃燈食物及綠燈食物，可依此方式分辨食物健康與否）。</p>				
課前準備	<p>一、器材：電腦、單槍投影機、實物投影機。</p> <p>二、相關影片、繪本、ppt。</p> <p>三、學習單（取自台中營養教育網）。</p>				
能力指標	教學活動	時間 (分)	評量	其他教學 資源運用	

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1</p> <p>2-1-2</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p> <p>2-2-1</p> <p>2-2-2</p> <p>2-2-3</p> <p>【社會領域】</p> <p>3-2-1</p> <p>4-2-1</p> <p>5-2-1</p> <p>5-2-2</p> <p>7-2-2</p>	<p>第一節課：健康飲食 go go go</p> <p>壹、準備活動~引起動機：問題討論</p> <p>◎複習兒童飲食金字塔及份量的概念（檢討學習單 2）</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、介紹健康飲食的要件（配合新聞事件）</p> <p>1. 營養全備充足：</p> <p>2. 食物分配均衡：</p> <p>3. 熱量調配平衡：</p> <p>4. 飲食內容多樣化：</p> <p>5. 適量與節制：</p> <p>6. 美味與愉快：</p> <p>二、健康飲食的原則</p> <p>1. 維持理想體重</p> <p>2. 均衡攝食各類食物</p> <p>3. 三餐以全穀為主食</p> <p>4. 盡量選用高纖維食物</p> <p>5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則</p> <p>6. 多攝食鈣質豐富的食物</p> <p>7. 多喝白開水</p> <p>（解說時會針對與學童飲食相關的部分，進行較詳細的說明）</p> <p>參、綜合活動：老師引導總結，教唱 <u>健康飲食童詩</u></p> <p>◎童詩教唱：<u>健康飲食童詩</u></p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>口頭問答學習單</p> <p>ppt、新聞短片</p> <p>唱歌時配小毛驢音樂或只要我長大的旋律</p>	<p>電腦、單槍投影機</p>
--	--	---------------------------------------	--	-----------------

	<p>全穀根莖好活力，蔬菜多多有元氣。 水果要吃才會水，隨時動動不生病。 牛奶兩杯長得高，豆魚肉蛋身體好。 油和糖鹽都要少，健康長大無價寶。</p> <p>◎總結</p> <p>~第一節課結束~</p>						
<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1</p> <p>2-1-2</p> <p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p> <p>2-2-1</p> <p>2-2-2</p> <p>2-2-3</p> <p>【社會領域】</p> <p>3-2-1</p> <p>4-2-1</p> <p>5-2-1</p> <p>5-2-2</p> <p>7-2-2</p>	<p>第二節課：飲食紅綠燈</p> <p>壹、準備活動~引起動機：問題討論、複習 <u>健康飲食童詩</u>】</p> <p>◎複習健康飲食的要件、原則及歌曲</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、介紹台中市營養教育網(帶領學生進入網站，並做全面的瀏覽介紹)</p> <p>二、進入台中市營養教育網---飲食紅綠燈(講解紅、黃、綠燈的食物分類法及分類意義)</p> <p>三、介紹飲食紅綠燈遊戲(先帶領全班操作一次，再尋求自願者自己挑戰闖關，如無自願者可用抽籤的方式，此活動可以讓學生學會什麼食物對人體有益；什麼食物對人體有害)</p> <p>參、綜合活動：複習學習內容，老師引導總結</p> <p>◎總結</p> <p>~第二節課結束~</p>	5	7	8	15	5	<p>口頭問答</p> <p>確認網路暢通 電腦、單槍投影機</p>

適用對象	國小中年級	單元名稱	吃出美麗 吃出健康		
設計理念	飲食問題關係著所有國人的健康，但是近年來卻不斷地爆發嚴重食安問題，國人對政府、對檢驗制度、對社會、對人心信心崩盤。既然一定要吃，吃甚麼，怎麼吃，如何選擇食物，是一門大學問。在沒有更好的方法之前，食品安全標章還是得學一學。				
能力指標	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。</p> <p>5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。</p> <p>5-2-2 舉例說明在學習與工作中，可能和他人產生合作或競爭的關係。</p> <p>7-2-2 認識各種資源，並說明其受損、消失、再生或創造的情形，並能愛護資源。</p> <p>9-2-1 舉例說明外來的文化、商品和資訊如何影響本地的文化和生活。</p>				
教學目標	<p>一、改善偏食行爲。</p> <p>二、認識食品安全。</p>				
課前準備	<p>一、器材：電腦、單槍投影機、實物投影機。</p> <p>二、相關影片、繪本、ppt。</p> <p>三、學習單（取自台中營養教育網）。</p>				
能力指標	教學活動	時間 (分)	評量	其他教學 資源運用	

【健康與體育學習領域】	第一節課：偏食 out 壹、準備活動~引起動機	5	網站	確認網路暢通
2-1-1 2-1-2 2-1-3 2-1-4 2-2-1	◎複習紅綠燈食物（利用飲食紅綠燈遊戲闖關，分組比賽，確認紅綠燈食物的概念）	5		
【社會領域】	貳、發展活動	15	學習單 ppt 口頭問答	電腦、單槍投影機
3-2-1 4-2-1 5-2-1 5-2-2 7-2-2 9-2-1	一、運用學習單，檢視飲食行爲 將學習單中的問題，一題一題討論，檢討飲食行爲的狀況合不合乎健康飲食原則 二、討論飲食改善方案（利用討論法結合之前學過的六大類食物及健康飲食原則，訂定可行的飲食行爲方案，並在一周後利用學習單檢視飲食行爲改善情形）	15	口頭問答	
	參、綜合活動：老師引導總結 ◎總結	5		
	~第一節課結束~			

<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>2-1-1 2-1-2 2-1-3 2-1-4 2-2-1 2-2-2 2-2-3 2-2-4</p> <p>【社會領域】</p> <p>3-2-1 4-2-1 5-2-1 5-2-2 7-2-2 9-2-1</p>	<p>第二節課：吃對了 更健康</p> <p>壹、準備活動~引起動機：</p> <p>◎檢視飲食改善狀況</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、從最近的新聞，「餽水油事件」開始說起，引導至食品添加物及農藥殘留等食品安全的問題（教學目的在引起學生注意食品安全的問題，只要概略解說即可，不須深入講解）</p> <p>1.最近有一個影響全台灣的新聞，有人知道嗎？</p> <p>2.誰來說說它的影響？</p> <p>3.你知道「餽水油」是什麼？我們來看看影片</p> <p>4.認識食品安全標章</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>參、綜合活動：老師引導總結</p> <p>◎總結</p> <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p>	<p>10</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>3</p>	<p>學習單 口頭問答</p> <p>口頭問答 新聞影片 ppt</p>	<p>電腦、單槍投影機</p>
--	--	--	--	-----------------

適用對象	國小中年級	單元名稱	家鄉食物按個讚
設計理念	<p>你知道你到底都吃進去了哪些東西？常常看見學生下課時間，人手一包零食，仔細一問，多半都是家長怕小孩肚子餓而準備的零食，通常都是孩子們最愛的洋芋片、科學麵、或是糖果。這裡面營養成分有哪些，其實沒人說得出來，所以，我們就好好的來認識一下「營養標示」。</p>		
能力指標	<p>【健康與體育學習領域】 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【社會學習領域】 3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。 4-1-1 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。 4-2-1 說出自己的意見與其他個體、群體或媒體意見的異同。 5-2-1 舉例說明自己可以決定自我的發展並具有參與群體發展的權利。 5-2-2 舉例說明在學習與工作中，可能和他人產生合作或競爭的關係。 7-2-2 認識各種資源，並說明其受損、消失、再生或創造的情形，並能愛護資源。 9-2-1 舉例說明外來的文化、商品和資訊如何影響本地的文化和生活。</p> <p>【綜合活動】 1-2-4 觀察自然界的生命現象與人的關係。 3-2-3 參與學校或社區服務活動，並分享服務心得。 4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。 4-2-2 運用簡易的知能參與戶外活動，體驗自然。 4-2-3 辨別各種環境保護及改善的活動方式，選擇適合的項目落實於生活中。</p> <p>【環境教育】</p>		

	1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。			
教學目標	一、認識營養標示。 二、認識食物里程與在地食物。			
課前準備	一、器材：電腦、單槍投影機、實物投影機。 二、相關影片、繪本、ppt。 三、學習單（取自台中營養教育網）。			
能力 指標	教學活動	時間 (分)	評量	其他教學 資源運 用

【健康與體育學習領域】	第一節課：營養百分百 壹、準備活動 ~引起動機：問題討論 ◎購買有包裝的食物，應注意的事項。（先發問再拿出餅乾包裝盒）	5	口頭問答	
2-1-1				
2-1-2				
2-1-3	貳、發展活動		ppt	ppt
2-1-4	一、營養標示的重要性	15		電腦、單槍投影機、餅乾包裝盒
2-2-1				
2-2-2	近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，且			
2-2-3	許多先進國家業已實施包裝食品營養標示制			
2-2-4	度。購買生鮮或加工的食品時，消費者可經由			
7-1-5	包裝上明確的標示及說明，以瞭解食品品質			
7-2-1	與營養。			
【社會領域】				
3-2-1	如此一來，就可以幫助消費者在選購飲食時，			
4-1-1	除了要求「衛生安全」品質之外，更要注重「營			
4-2-1	養均衡」。			
5-2-1				
5-2-2	二、如何辨識營養標示	10		
7-2-2				
9-2-1	（教學時會考量學生實際狀況，做簡單扼要的			
【環境教育】	說明）			
1-2-1				
1-2-2	三、檢視飲食改善狀況	5	學習單	
2-2-1				
2-2-2	參、綜合活動 ：老師引導總結			
3-2-2				
【綜合活動】	◎結語	5		
1-2-4				
3-2-3	~第一節課結束~			
4-2-1				
4-2-2				
4-2-3				

<p>【健康與體育學習領域】</p>	<p>第二節課：在地好食材</p> <p>壹、準備活動~引起動機：閱讀文章</p> <p>◎老師帶學生閱讀短文－食物里程。</p>	5	文章	電腦、單槍投影機
<p>2-1-1</p> <p>2-1-2</p>	<p>貳、發展活動</p>		影片	
<p>2-1-3</p> <p>2-1-4</p>	<p>一、老師說明食物里程的意義。</p>	3		
<p>2-2-1</p> <p>2-2-2</p>	<p>二、教師播放影片－食物里程是什麼？</p>	5		
<p>2-2-3</p> <p>2-2-4</p>	<p>(食物里程的概念可能會比較複雜，只要簡略說明即可，由此概念可導入在地食物的優點，</p>			
<p>7-1-5</p> <p>7-2-1</p>	<p>以及食物當令當季的選食原則)</p>		文章	
<p>【社會領域】</p> <p>3-2-1</p>	<p>三、老師帶學生閱讀短文－生命有它固定的節奏（在地食物的優點---農藥殘留問題）</p>	8		
<p>4-1-1</p> <p>4-2-1</p>	<p>四、教師介紹屏東各地特色食材（農夫市集）。</p>	15	ppt 網站	
<p>5-2-1</p> <p>5-2-2</p>	<p>參、綜合活動：老師引導總結</p>			
<p>7-2-2</p> <p>9-2-1</p>	<p>◎總結</p>	4		
<p>【環境教育】</p> <p>1-2-1</p>	<p>◎總結</p>			
<p>1-2-2</p> <p>2-2-1</p>	<p>~第二節課結束~</p>			
<p>2-2-2</p> <p>3-2-2</p>	<p>~第二節課結束~</p>			
<p>【綜合活動】</p> <p>1-2-4</p>	<p>~第二節課結束~</p>			
<p>3-2-3</p> <p>4-2-1</p>	<p>~第二節課結束~</p>			
<p>4-2-2</p> <p>4-2-3</p>	<p>~第二節課結束~</p>			

參考文獻

- 台中市營養教育網（2014，9月12日）。**營養動動腦**。取自於：
<http://140.128.171.15/FileDownListC114.aspx?appname=FileDownListC114>
- 行政院衛福部國民健康署健康九九網站（2014）。**飲食行為測量表**。取自於：
http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_EatingBehavior.aspx
- 邱清華（2005）。**公共衛生學**。台北市：華杏出版社。
- 食品藥物消費者知識服務網（2014）。**認識食品標章**。取自於：
<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&pid=6677>
- 張翠芬（2008，3月17日）。**兒童鈣攝取不足蛋白質過多**。中國時報。取自於：
<http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,17&id=643>
- 國民教育社群網（2014，9月12日）。**國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域**。取自於：http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php
- 董氏基金會食品營養特區（2012）。**兒童營養需求**。取自於：
<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=5&bid=39&cid=667>
- 董氏基金會食品營養特區（2012）。**健康飲食的原則**。取自於：
<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=45&bid=343&cid=1811>
- 董氏基金會營養教育資訊網（2006）。**良好的飲食習慣**。取自於：
<http://blog.xuite.net/jtfdiet/educate/6042475>
- 盧立卿、何沛穎（2010）。**國際間對嬰幼兒飲食營養建議之現況分析**。**台灣公共衛生雜誌**，**29**（5），384-400。