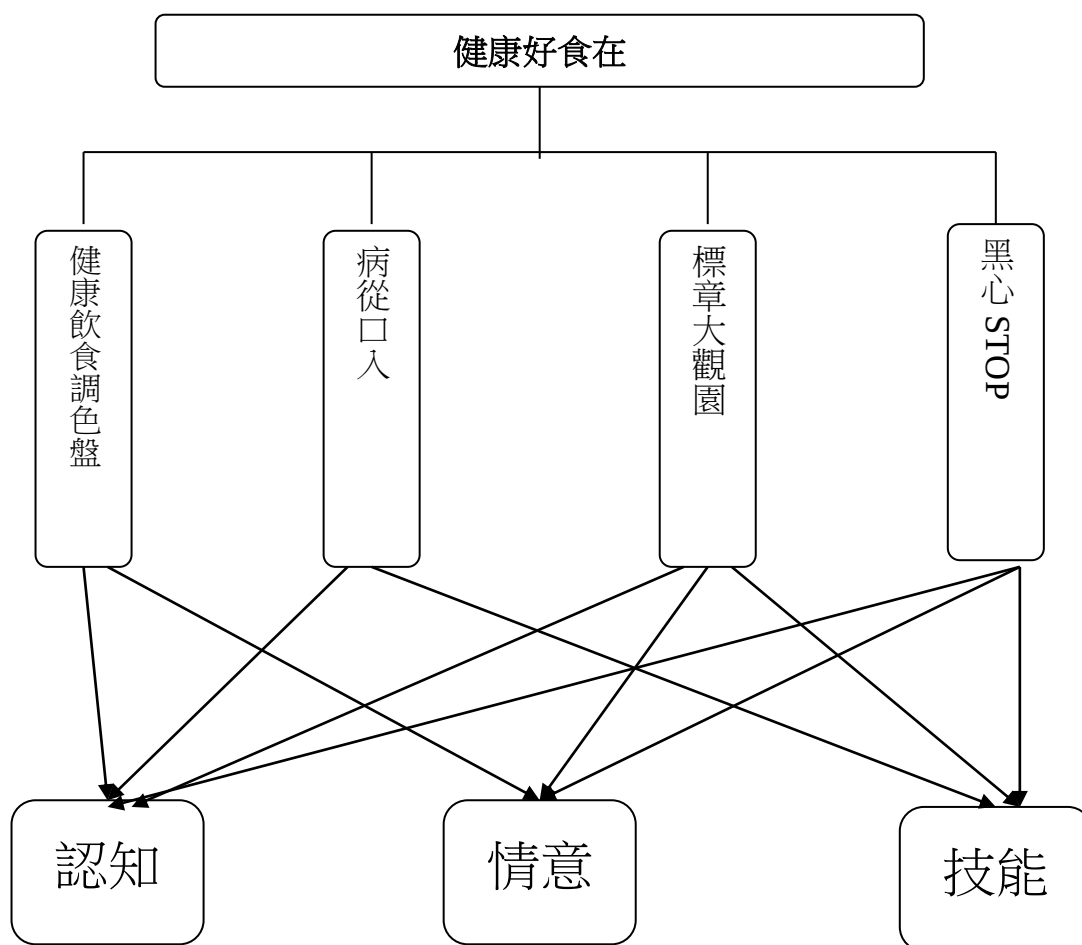


健康好食在

壹、設計理念

飲食是健康的基礎，均衡的營養可以維持健康、預防疾病，不當的飲食可能造成肥胖、心血管疾病、慢性疾病或某些癌症的危險。然而在忙碌的現代社會，人們時常因為不良的飲食習慣，忽略了攝取均衡的營養，而面對市面上各式各樣的食物，也常很難從中選擇衛生又安全的食物。讓我們一起從建立健康的飲食習慣開始做起，無論居家飲食或外出用餐都應該重視營養均衡以及衛生安全，才能擁有健康快樂的人生！

貳、主題架構圖



參、教學活動設計

主題 名稱	健康飲食	單元 名稱	健康好食在	適用年級	五年級
				教學節數	4 節
教學目標					
1. 了解正確的飲食建議量及飲食衛生。 2. 認識健康飲食標章及營養標示。 3. 能知道遇到飲食消費問題時如何處理。					
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		核心素養 具體內涵	健體-E-A1 健體-E-A2	
學習表現	【健體】 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。		議題融入	【家庭教育】 家 E8 了解家庭資源的意涵。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
學習內容	【健體】 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。				
統整相關領域					
健體 人權教育、性別平等教育、家庭教育、資訊教育					

肆、教案設計

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
《健康飲食調色盤》 - 回顧健康飲食六大類和食物金字塔的概念。 - 董氏基金會食品營養特區(飲食金字塔)網頁 檢視自己的身高體重是否標準？ - 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)* 身高(公尺) - 小組依算出數據對照身高體重對照表，討論是否符合標準。 依照建議飲食表看看自己一天的營養和熱量是否適當？ - 回顧前幾天的飲食，是否與飲食表接近？ - 發現缺乏或過多的部份，並討論對自己的健康是否有影響。 檢討可以如何改善或增加變化。 -----第一節結束-----	5' 15' 15' 5'	請學生課前先查詢相關資料。 學生依實際身高、體重做運算 課前紀錄自己的飲食狀況及健康狀況	飲食六大類食物金字塔 網頁顯示 紀錄表格	舉手搶答 數學運算討論 發表 發表討論 上課參與度	
《病從口入》 - 在第一節課中了解均衡飲食、適當的飲食量對身體健康的重要性之外，本節課開始討論食物的保存與健康的關係。 一般飲食的衛生。 - 何時需要洗手(個人衛生) - 食具衛生 - 食品選購技巧 - 生食、熟食處理 - 烹煮	5' 20'	請學生課前先查詢相關資料	相關資料(行政院衛生署食品資訊網)	發表討論 上課參與度	家 E11 安 E4

➤ 冷藏(正確冰箱的使用) ➤ 有害動物、昆蟲的汙染 ✚ 外出飲食的衛生。 ➤ 外時地點的選擇 ➤ 學生午餐的衛生 ➤ 餐盒的衛生 ◎ 帶回學習單填寫 -----第二節結束-----	15'		相關資料 (行政院衛生署食品資訊網) 學習單	發表 討論 上課參與度	
《標章大觀園》 ✚ 在上一節課中提及食品的選擇部份會與標章、標示有相關。 ✚ 健康飲食相關標章。 ➤ 收集有關健康食品標章的圖案或是食物包裝袋。 ➤ 老師介紹幾個常見的食品標章 ➤ 討論這些標章會在哪裡出現和意義。 ✚ 食品正確標示。 ➤ 『營養標示』之標題 ● 營養素含量標示之基準 ● 熱量之含量 ● 蛋白質之含量 ● 脂肪之含量 ● 飽和脂肪之含量 ● 反式脂肪之含量 ● 碳水化合物之含量 ● 鈉之含量 ● 其他出現於營養宣稱中之營養素含量(例如:標示高鈣，則應另有鈣之含量) ● 廠商自願性標示之其他營養素含量 -----第三節結束-----	10' 15' 20'	可於課前請孩子蒐集相關資料。 攜帶廣告單或有標示的商品。 攜帶標有食品營養標示的包裝袋	相關資料 教師連結至消費者守護神標章大觀園網站 商標資料	解說 發表 討論 上課參與度 發表 討論 上課參與度	

《黑心STOP》 前一節課學到健康食品標章，反之，有一些食品沒有相關認證標章，有些未標明營養標示。 當買到黑心食品或瑕疵食品時，消費者可以有哪些管道可以申訴或尋得解決的辦法？ 老師說明：消費者有— ➤ 八大權利 ● 基本需求 ● 講求安全 ● 正確資訊 ● 選擇 ● 表達意見 ● 請求賠償 ● 消費教育 ● 健康環境 ➤ 五大義務 ● 認知 ● 行動 ● 關心社會 ● 保護環境 ● 團結 請學生演出真實或狀況模擬劇，由學生討論申訴管道、程序，做評判。 《總結》 讓學生了解健康飲食對身體的重要性，並了解專業的健康飲食標章及營養標示方法，進而若遇到食品消費問題時，該如何尋求管道處理。 ◎ 帶回學習單填寫 -----第四節結束-----	5' 5' 10' 15' 5'	查詢相關新聞 讓學生能對消費者保護法有更深一層的認識。	教師連結至台灣消費者保護協會	發表 上課參與度 解說 戲劇演出 發表 討論 上課參與度	家 E8 家 E9
---	---	---	-----------------------	--	----------------------

伍、教學省思

一、教學目標達成情形

本次教學目標為讓學生了解六大類食物的功能，能分辨健康與不健康的飲食，並學會設計均衡的一日飲食菜單。整體而言，大部分學生能掌握基本概念，並能初步應用於日常生活中。

二、學生活動表現

主動參與討論：學生對於日常飲食的分享十分踴躍，能舉出自己早餐或午餐的內容，增加學習的連結感。

小組合作良好：在設計「健康便當」活動時，學生能彼此協商食物搭配，展現良好的合作與創意能力。

概念混淆現象仍存在：部分學生對於「油脂類」與「蛋白質類」食物仍易混淆，顯示需加強辨識與分類練習。

三、教學策略省思

多媒體與實物輔助教學成效佳：透過影片、食物模型、菜單圖片等教具輔助，有效吸引學生注意力，也幫助理解抽象概念。

情境設計引起動機：設計「幫超人規劃健康飲食」或「我是營養師」等情境活動，有效提升學生參與度。

時間分配略有不足：後半段活動（如分享成果與討論反思）因時間不夠而略顯倉促，未能完整引導學生統整學習重點。

四、課堂互動與教學回饋

師生互動自然活潑：教師善於提問與回應，學生敢於發表想法，課堂氣氛活潑有趣。

同儕互評可再加強引導：小組之間互相檢視飲食設計時，學生多以「好不好吃」為評價標準，教師應再強化健康標準的判準與語言表達。

五、未來改進建議

補強食物分類練習：增加更多分類遊戲或圖卡比對活動，加深學生對六大類食物的認識。

加入家庭延伸活動：設計簡單飲食記錄或家庭討論作業，讓學習延伸至生活情境中。

彈性調整課程節奏：視學生反應與進度適時調整活動時間，確保有足夠時間進行反思與鞏固。

六、成效分析

一、學習目標達成情形分析

✓ 認識六大類食物的功能與分類：

多數學生能清楚分辨主食類、蛋白質類、蔬果類等，並能說出各類食物的基本功能，顯示目標達成度高。

✓ 具備判斷健康與不健康飲食的能力：

學生能針對常見食物進行分類，並指出哪些屬於高油、高糖食品，有初步的健康判斷能力。

✓ 能設計簡單且均衡的一日菜單：

多數學生在小組活動中能將各類食物均衡安排，雖部分菜單內容不夠完整，但已展現應用能力。

二、學生學習反應與參與狀況

💡 學習興趣高：

活動設計結合生活經驗與創作元素（如設計便當盒），學生參與意願高，課堂氣氛熱烈。

🗣️ 討論與分享積極：

學生樂於分享自己日常飲食習慣，並與同儕比較，增進學習互動與反思。

⚠️ 學習落差需關注：

少數學生仍對於油脂類與乳品類等分類概念混淆，未能完全掌握食物功能，需進一步補強。

三、能力提升成效

✓ 認知能力：學生對營養概念有基本理解，能回答與飲食相關的基礎問題。

✓ 應用能力：能將營養知識運用於實際菜單規劃，有邏輯地分配食物種類。

✓ 合作與溝通能力：透過小組合作活動，學生練習了意見交換、分工合作與口語表達。

四、整體課程回饋分析

👍 教學策略成效佳：結合圖片、教具與任務導向活動，有效促進學習動機與理解深度。

👍 學習成效具可觀察性：學生設計作品與口頭說明可明確評估其知識掌握與應用程度。

🌀 教學資源與時間需優化：操作時間略感緊湊，未能充分進行成果分享與反思，建議日後課程節奏調整，或拆分為兩節課進行更完整教學。

飲食衛生小記者

- 查看家中冰箱存放哪些食物並填入框框中。

冷藏櫃

冷凍櫃

- 這些食品存放適當嗎？需要做哪些改善呢？

- 最近外食的紀錄。

時間	
地點	
參與的人	
環境衛生	
所點選的食品	
食品的狀況	
是否符合健康飲食	
是否有須改善的地方(環境、食品)	

食品身分證

- 請將學習單下方的健康飲食標章剪下並貼在正確的方格中。

牛奶圖示	蔬菜圖示	維他命圖示	豬肉圖示	餅乾圖示

- 小朋友你在報章雜誌或網路上是否看過有關不良或瑕疵食品的糾紛和相關處理的事件或新聞？請你將這篇文章剪下來。

✂ 請沿虛線剪下

