

領域/科目		健康與體育領域/健康		
實施年級		國中一年級/第四階段	總節數	3 節 (135 分鐘)與 25 分鐘的實作課程
單元名稱		吃出營養與健康		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	領網核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食的選擇		
議題融入	實質內涵	環境教育議題 Ea-I-I 食物的認識、體驗與珍惜		
設計理念				
飲食是影響人們健康的重要因素之一，根據全國營養健康調查(2005～2008)顯示，目前國人過輕、過重、肥胖的的情形愈來愈多，且營養愈來愈不均衡，若平時的飲食吃得對、吃得好或吃不對、選擇不當，對生理與心理長期來說皆會有正面或負面的影響，故飲食教育其重要性可見一斑。又國中階段青春是生長發育的第二個快速時期，因此要把握這最重要的關鍵期，期許能藉由正確的選擇飲食與攝取均衡的營養，以培養生活技能與健康的價值觀。 在本次的教學活動裡，大量的運用教科書的內容，其主要的原因是讓學生有具體的書本文字為依歸，加上教師將創意設計在章節裡小單元中的小活動內，在每講解說明內容時，都能成功的引起學生的學習動機，並且透過書本的重點畫線，讓學生即時的掌握重點之外，也能加深在認知方面的記憶，同時，小活動的設計則是讓學生參與課程，另一用意則是從活動與提問之中了解學生的生活經驗，進而解釋與分析利弊，師生				

的互動處於熱烈的討論，一問一答之間的分享與回饋，大大提升學生於課堂中的專注力，畢竟，生活經驗是孩子最重要亦是最深刻的體驗，因此，教學活動的設計以此為重要的主軸；活動的進行則是讓孩子的抽象觀念更加的具體。

此外，在整體的教學活動設計：首先，說明青春期的生長發育的關鍵階段，因此如何選擇正確的飲食很重要，加上良好的飲食習慣深深影響人一生的健康與未來；其次，再導入講解六大類營養素與六大類食物之後，進一步讓學生明白每日飲食指南的內容與每日建議量，並且透過食物模型與活動的進行，逐項介紹份量的概念，同時也實際執行於午餐時間，期盼透過具體實作份量的操作演示方式，加強學生對於份量的概念，也期許學生能習得此份量的概念，進而實際的應用在自己平時用餐習慣裡，進而培養學生能有帶得走的能力；再者，藉由學習單的撰寫與習作的評量來總結此次的教學活動；最後，鼓勵學生能進一步的落實在日常生活之中，以達到健康促進與健康人生的目的。上述的四點則成為本次教學進行的大架構與教學理念。

再者，於這教學活動之中，在一年級課程的單元裡，首度嘗試於中午用餐時間進入班級裡實地操作演示份量的概念，將書本的認知更具體化以加深學生的印象之外，更在課堂中進行自己飲食習慣的分享，同時讓學生於課程中反思自己的飲食行為與健康是否相符合，學生的回饋非常的熱烈效果顯著，可視為是一次很成功的教學活動，亦是一項創新與創意的教學活動設計，對健康教育教學者而言，亦是一大的挑戰與重要的教學經驗。

最後，正確認知、情意的培養與健康行為的落實，仍是健康促進很重要的元素，未來身為健康促進教學者，將會持續的在這方面努力耕耘，讓學生能有認知、情意、技能行為的學習目標，並達到生活技能的健康行為能力。

學習目標

【認知】

- 1.了解六大類營養素與六大類食物。
- 2.了解每日飲食指南建議的份量概念。

【情意】

- 1.培養正確的飲食與份量的觀念。
- 2.能確實的將正確的飲食觀念落實於日常生活中，並且關心家人的健康。
- 3.培養學生珍惜感恩食材的價值觀。

【技能】

- 1.能正確的選擇有益健康的食物。

2.食物的份量能做到均衡營養不偏食。	
【行為】	
1.能能粗估自己每日飲食的蔬菜量。	
2.能將食物的份是技能應用在日常生活裡。	
教學設備/資源	黑板、粉筆、字卡、零食外包裝、餐具一套、每日飲食指南掛圖、食物模型、小型食物磅秤一台、單槍、投影機、自編學習單

※第一節課程開始※

教學步驟	評量方式
一、引起動機 1.教師提問:「請問人一生當中,生長發育最快速的第一個時期是哪個時期?」請學生踴躍舉手發言,教師並適時的給予同學鼓勵與肯定。 2.教師再進一步的提問:「人一生當中,生長發育的第二個快速時期是哪個時期?」請學生踴躍舉手發言,教師並適時的給予同學鼓勵與肯定。 3.教師總結學生的答案,並且點出青春期的成長發育最快速的時期,若是錯過了此關鍵階段,對生長發育影響甚大,因此,要如何吃、吃的營養、吃的均衡非常重要。 4.教師接著導入本節的重點。 二、發展活動 【活動一：動口(唸)動腦(想)動動手(寫)】 1.教師提問:「六大類食物指的是哪些?而哪些又是六大類營養素呢?」教師請自願的學生上台寫出來,教師適時鼓勵並肯定學生。 2.教師小結學生的答案,並且再次將學生容易混淆的六大類食物與六大類營養素適時釐清兩者的不同,並且說明六大類營養素與六大類食物缺少任何一種或不均衡時,身體就無法發揮正常的運作,因此,均衡與足量兩者缺一不可。 3.教師接著開始逐項介紹「六大類營養素」。 【活動二：身體補給站】 1.教師藉由黑板上學生所寫的內容逐一說明： (一)醣類： (1)教師解說醣類的特性與功能。 (2)教師特別針對纖維素亦稱「膳食纖維」進一步做說明,並且由一句廣告詞「xx 燕麥片,有效降低膽固醇」來引發學生思考,並且提問:「哪些食物多	教師觀察 參與討論 作業完成

含有膳食纖維？」請學生舉手發言。

(3)教師小結重點，並鼓勵學生應多食用，因為膳食纖維可以與膽酸鹽結合排出體外，增加膽固醇的分解，因而可以降低血中膽固醇的濃度，此外，亦可以促進腸的蠕動與幫助排泄。

(二)蛋白質：

(1)教師解說蛋白質的特性與功能。

(2)教師小結。

(三)脂質：

(1)教師解說脂質的特性與功能。

(2)教師提問：「如何辨識動物性脂肪和植物性脂肪呢？」請學生踴躍舉手發言，並適時的給予肯定。

(3)教師總結學生的答案後，並進一步的引導學生思考兩者對身體的影響為何，請學生自由發言。

(4)教師再拿出課前準備的零食外包裝，請學生觀看後，解釋棕櫚油與椰子油兩種的用途，再進一步說明它對健康的影響。

(5)教師小結重點。

(四)維生素：

(1)教師解說維生素的特性與功能。

(2)教師進一步說明水溶性維生素與脂溶性維生素的種類與功能。

(3)教師小結重點，水溶性維生素會跟著水分排出體外，所以需要每天補充，而脂溶性維生素可儲存在體內，每隔幾天補充即可。另外，進一步的說明，近年來青少年常缺乏部分維生素與礦物質，可能與偏食或不愛吃蔬果有關。

(五)礦物質：

(1)教師解說礦物質-鈣、磷、鐵的特性與功能。

(2)教師解釋鈣、磷在攝取上應注意的事項，同時也解釋鐵質對女生的重要，也提醒男生亦要足量攝取。

(3)教師小結。

(六)水：

(1)教師解說水的重要性。

(2)教師提問：「請同學想一想，今天你的第一口白開水是什麼時候喝的？」藉由此提問來引發學生思考個人在飲用白開水方面多數人有不足的情形。又提問：「每天要喝多少白開水呢？」請學生舉手發言，並進一步的說明足量的水份對身體來說是很重要的，同時也鼓勵學生多喝水。

(3)教師小結。

2.教師適時的總結重點，並說明無論何種營養素，彼此間皆相互協助，缺乏任何一種，都會對人體產生不同的影響。

三、綜合活動 1.請學生於課後複習本次上課內容。 2.請學生練習健康習作 p24-26。	
---	--

※第二節課程開始※

教學步驟	評量方式
一、引起動機與喚起記憶 1.教師進行一連串的提問，以喚起學生的記憶，並透過搶答加分的方式，讓學生的注意力集中，也讓本次的課程繼續進行。 2.教師提問： (1)「請同學說出六大類營養素？」<u>答：醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質和水。</u> (2)「請說出膳食纖維可從哪些食物中攝取？(說出兩種)」<u>答：燕麥、糙米。</u> (3)「非熱量營養素」指的是哪些？<u>答：維生素、礦物質和水。</u> (4)「人體需求量最多的礦物質同時也是構成骨骼和牙齒的是什麼？」<u>答：鈣。</u> (5)「什麼是具有調節體溫、潤滑關節與幫助養分運送與廢物排出的功能？」<u>答：水。</u> 3.教師在每題的提問後，逐一給舉手回答的學生適時的回饋與讚美，並請健康小老師協助加分。 4.教師接著提問：「請同學回想一下，你今天的早餐吃了哪些食物？」教師請學生踴躍舉手發言。 5.教師並進一步的提問同學：「你認為你的早餐有涵蓋哪六大類食物呢？」，又提問同學：「那這些份量是否足夠？是否均衡呢？」 6.教師透過一連串的提問，引發同學思考，並且引起學生的學習動機之後，接著導入本單元的學習重點。 二、發展活動 【活動一：健康飲食指南】 1.教師說明，我們的健康會隨著攝取的食物種類不同，而有所改變，加上青春期是生長發育重要的關鍵，而在這些眾多的食物裡，要如何做出正確的選擇，同時又要兼顧份量是很重要的。 2.教師拿出課前準備的「每日飲食指南」掛圖，進一步說明，「飲食指南」是提供如何選擇食物的指標，而「每日飲食指南」是營養專家建議，每天可從六大類基本食物中，選擇一日所需要的份量。 3.教師逐一解說六大類食物的份量，並透過小小的活動加深學生的印象。 <u>(一)全穀根莖類</u>	參與討論 教師觀察 學習單

- (1)教師解說全穀根莖類主要提供的營養素。
- (2)教師提問：「一天當中，要攝取多少的全穀根莖類呢？」請學生踴躍舉手發言。
- (3)教師進一步的解釋，讓學生明白碗的大小大約指的是一般平常家裡使用的碗，同時具體拿出直徑約 11 公分的碗給學生看，並明一碗的份量，此外，並請同學想想平時的飲食裡是否有達到每天 1.5~4 碗的量，也提醒學生平時所吃的麵條、麵包、地瓜...等亦是此類，因此要多留意是否有過量的情形。

(二)低脂乳品類

- (1)教師提問：「記得昨天有喝一杯乳品的舉手？」接著又提問：「大約有多少 CC 呢？」請學生踴躍舉手發言，並給予學生肯定與鼓勵。
- (2)教師接著拿出事前準備的牛奶，請自願的學生出來倒出一杯所喝的牛奶量。教師進一步的說明根據每日飲食指南的建議，每天要喝 1.5~2 杯的牛奶，而每杯大約是 240 毫升。
- (3)教師將兩杯牛奶做一比較，讓學生對於量更加的了解，同時具體的拿出杯子的容器，大約是口徑 6 公分的杯子，而 240 毫升大約是 9.5 公分高。
- (4)教師總結並說明，牛奶是鈣質的最佳來源，而青少年每天應攝取足量的鈣質，若能再配合適度的在陽光下運動，更能幫助身體吸收鈣質。

(三)豆魚肉蛋類

- (1)教師說明，豆魚肉蛋類主要提供蛋白質的最佳來源，同時也佔每天總熱量的 18%。
- (2)教師進一步的在黑板繪出一個手掌，繪製出一份手掌大小，並說明每天應攝取 3-8 份，而一份粗估方式為半個手掌大，讓同學具體的了解一份的大小是多少？教師同時提問：「購買便當時，選擇的重點什麼？」請 1-2 位同學分享，並給予鼓勵。
- (3)教師歸納學生的答案，通常學生在購買便當時，會以「肉類的大小」做為我們選擇的重點，而忽略了量的多寡與均衡性，以致於動物性蛋白質有攝取過多的情形。
- (4)教師總結，新版的每日飲食指南也指出，國人應建議多從豆、魚類攝取動物性蛋白質，並鼓勵優先選擇豆類等植物性的蛋白質。

(四)蔬菜類

- (1)教師先拿出食物的模型道具來引起學生的學習動機，並且逐一的拿出模型來問學生哪些是常吃的蔬菜？亦或是哪些是不喜歡的蔬菜呢？
- (2)教師進一步說明蔬菜提供的營養素與對人體的重要性，同時也拿出盤子的餐具模型，具體說明一盤是指直徑約 15 公分的盤子，而一天的建議量是 3~5 碟，而且是煮熟後平鋪擺滿直徑約 15 公分的盤子。

(五)水果類

- (1)教師再拿出水果模型道具來引發學生的學習興趣，並且說明建議每天應攝取 2~4 份的水果，一份水果為一個拳頭大。教師再進一步的解釋，若是像西

瓜、葡萄、櫻桃等這類的水果，則切小塊後，約一碗(直徑 11 公分的碗)的量為一份。

(2)教師並請學生想一想：每天是否有吃足量的水果？教師鼓勵同學應該多吃當季且有益健康的水果。並且進一步的說明，水果和蔬菜所提供的營養素並不相同，故不能省略或互相替代。

(3)教師提問：「請問若不吃水果，喝果汁可以嗎？」請學生分享自己的生活經驗。

(4)教師並以「柳丁汁和吃柳丁」為例，進一步的說明，若是喝果汁的話很容易會有熱量超過的情形，而且喝果汁不易有飽足感，吃整顆的水果不但有飽足感還能攝取到纖維質，幫助腸胃的蠕動。

(六)油脂與堅果種子類

(1)教師說明，油脂與堅果種子類主要是提供脂肪的來源。

(2)教師進一步的說明，平時所吃的肉類也有不少的動物性油脂，故建議選擇植物性油脂，以免吃進過多的膽固醇，增加身體的負擔。

(3)教師說明，每日飲食指南建議量為每天應攝取 3-7 茶匙及堅果種子類一份，教師進一步的拿出具體的茶匙，讓同學了解量之外，而堅果種子類的部份則建議的一份亦是一茶匙的量。

(4)教師最後小結，提醒學生堅果種子類又稱為「看不見的油」，平時在食用時很容易因為好吃而忽略量的攝取，故要注意以免吃進過多的油脂。

【活動二：食字路口】

1.教師提問：「你們會不會『吃』東西呢？」，進一步的提問：「你會選怎樣的的食物來吃呢？是健康的？還是好吃的呢？為什麼？」教師請學生踴躍舉手發表看法，並適時的給予肯定與鼓勵。

2.教師總結並歸納出下列三項好的飲食習慣原則：

(1)飲食均衡不偏食：教師說明偏食會當成的原因之外，也進一步的說明營養不良的情形，分別舉出「愛吃肉的人」和「不愛吃蔬菜的人」兩者因偏食造成的健康問題，並建議學生正確均衡飲食方式與健康飲食觀念的建立。

(2)多樣飲食有變化：教師解釋同一種類的食物，所含的營養素也不完全相同，彼此之間不能互相取代。教師也舉例「吃水果和吃維他命丸」的兩者的不同，而且經常變換食物會讓飲食更有趣味。

(3)三高飲食要適度：教師提問：「昨天有吃雞排和飲料的舉手。」透過問題問，讓學生意識到平時不經意的情形，或者為了方便，而高油、高糖和高鹽的食物就很容易有攝取過多的情形，因此教師進一步的再舉出學生最喜歡的泡麵為例，先請學生分享「如何煮泡麵？」請學生踴躍分享生活經驗，教師再進一步的建議，可以多選擇米粉、冬粉等未經油炸的食材，或者是加入青菜與蛋及減少調味包的使用等方式。

(4)教師總結，習慣的養成不容易，從小有父母、師長的協助建立起的好習慣

要珍惜與堅持，才能有好的健康人生。 三、綜合活動 1.教師請學生完成學習單乙份(上半部份即可)，並於下次上課時繳交。 2.請同學分成六組，於上課前坐好。 3.預告下次上完課後，要接著在中午用餐時進行份量的實作課程。	
---	--

※第三節課程開始※

教學步驟	評量方式
一、引起動機 1.教師先拿出課前準備的磅秤一台。 2.教師先預告上課的流程，來引發學生對這堂課的期待。 二、發展活動 【活動一：份量知多少？】 1.教師講解六大類食物的份量，並且舉出平時學生最容易不足的蔬菜類為例，透過教師自行拍攝的照片，讓學生了解每日飲食指南建議的一份的蔬菜的量為多少。 2.教師請自願的學生分享看完蔬菜份量的想法，和平時自己吃的量是否有差異，並給予學生分享的學生回饋。 3.接下來，教師拿出這次的營養午餐的菜單，將今天的菜色列在黑板上。 4.教師隨即請自願的學生上台，一一寫出菜色裡，包括哪些六大類食物，教師適時的回饋並鼓勵學生。 5.教師總結，學校的菜單皆是營養師所設計，涵蓋了每位學生午餐所需的營養，因此，也進一步的鼓勵學生要多多食用營養午餐並且學習珍惜感恩。 三、綜合活動 1.教師簡單說明待會的實作進行方式與流程。 2.請學生於課後撰寫學習單乙份(下半部份)，並於下次上課時繳交。	教師觀察 學習單

※實作課程開始※

教學步驟	評量方式
一、課前準備 1.事先與該班的導師做課程說明與告知午餐實作課程的流程。 2.請學生將午餐的餐桶擺放好就定位。 二、發展活動 【活動一：我來動手做做看】 1.教師請學生先依序盛出平時的飯量與菜量。 2.教師再根據飲食指南的建議，盛出一餐所需要的量。 3.教師進一步的和學生的量比比看，是否有明顯的差異 4.再請學生自己動手，重新的盛出飲食指南建議的量。 三、綜合活動 1.教師說明這次活動的目的，主要是讓學生感受平時可能在吃午餐時，可能有蔬菜不足而肉類過量的情形，另外，也讓同學實際的操作一份的多寡為多少，更加具體建立份量的概念。 2.教師進一步的解釋，由於平時不可能隨身攜帶或自備一台磅秤來秤份量，因此，我們的方式是用身體的一部份，如：拳頭大小、碗的大小、杯子大小與手掌來粗估份量，而我們亦可透過學校準備的湯匙或自己的湯碗來初步建立份量的概念，讓自己每餐食用的份量儘量接近每日飲食指南的建議量。 3.教師總結這次的課程活動，並感謝學生的認真參與，而且時間掌握的很好，也很配合課程的進行，最後希望同學們有了這次的小小體驗課程之後，進而在未來的用餐時刻能繼續的落實在日常生活之中，並且把六大類食物與六大類營養素概念，及每日飲食指南的份量概念和家人分享，同時共同的來選擇正確的飲食，為自己的健康把關。 4.完成健康習作 p32-33。	教師觀察 實際操作 習作作業

參考資料

- 1.健康教育康軒版 1 上，第二單元第 1 章與第 2 章。
- 2.健康習作康軒版 1 上，p24-27 與 p32-35。
- 3.台灣常見食品營養圖鑑
- 4.台北市聯合醫院仁愛院區顏妙容營養師製作的投影片(節錄部份)
- 5.衛生福利部食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw>

附件

- 1.吃出營養和健康-食字路口學習單

吃出營養和健康—「食」字路口

學習單

班級：

座號：

姓名：

親愛的孩子們：青春期的生長發育的第二個快速時期，因此把握青春期的長高長壯的機會，並且注重這階段的營養很重要喔，另外，青春期的你可能會有許多機會選擇自己想吃的食物，你的飲食習慣是什麼呢？還有，你是如何選擇的呢？還有哪些是對健康有益的食物呢？看看以下的情境，找出問題後並給他們一些正確的建議，最後請思考若是你會如何選擇？

◎胖虎：今天我想吃排骨飯，雖然它每天的配菜都相同，但是六大類食物都有，總是讓人百吃不厭。

◎阿福：我不喜歡吃便當，也不喜歡吃深綠色蔬菜，更不喜歡牛奶，我只要吃一碗魯肉飯。

◎大雄：晚餐我要吃雞排、奶茶加泡麵，它實在是太好吃了，雖然大人說會影響健康，但我還是想吃。

◎學習完這單元之後，相信對於六大類食物和六大類的營養素有一定的認識，若能進一步的落實在日常生活當中，對你的生長發育一定有助益，請想一想，在這單元中，你最大收穫與反思是什麼？或者印象最深刻的是什麼？請寫下來與老師分享。