

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式,使學生接受素養導向課程學習,以

做健康行動的決定-成立正向心理健康社群



教師參加教育局辦理的正向心理健康研習社群



成立正向心理健康社群共讀好書



社群夥伴分享桌遊



社群夥伴共讀好書



社群夥伴公開觀授課, 互相學習分享



社群夥伴公開觀授課, 互相學習分享

## 正向心理健康融入 社會 領域教案設計

### 「文化的傳承與發展—飲食文化」

#### 一、內容說明

##### (一)設計理念：

香港嶺南大學中文系蕭欣浩博士指出：「飲食文化是飲食相關知識的總集，可分為實質和精神兩個層面。實質層面是指有形的、感官可感受到的元素，例如食物的色香味、烹調方法、食材等；精神層面則是飲食背後無形的文化體現，包括歷史、習俗、宗教、思想、哲學、地域、文化流通等。」蕭博士強調，認識飲食文化有助認識生活、社會、歷史、文化，甚至世界，因此，飲食文化有助認識世界。

台藝大藝政所副教授殷寶寧說：「那麼，跨國界移動的離散人，與無時差運送的全球餐桌，有可能共譜一首美好的奏鳴曲嗎？食物除了是『鄉愁』的記憶，我們同時也關注，食物如何跟著人而移動？我們能否在其中找到文化認同的痕跡？」

《飲食是文化的核心靈魂！用舌尖解碼與傳承記憶》，食力學堂的李依文這樣描述：「小小一個台灣雖然面積不大，但同時容納閩南、客家、原住民和新住民，成為一個文化大融合的環境。而吃在任何文化中都是最重要的核心靈魂，如何透過飲食來傳承文化也就變得格外重要。」所以，《不只是文化，傳承的是自我認同》，「當我們在認識文化的過程中，總是喜歡先從美食下手，但何曾想過屬於自己的飲食文化又是什麼？台灣的人口文化組成相當豐富，地域雖小，但是這塊土地上有著豐富的人文風景，而食育中飲食文化傳承的部分，絕對比想像中的還要更深刻，讓文化不輕易的失傳，也是為什麼食育必須落實到教育層面的原因。」

根據上述三位學者的論述，我們可以得到一飲食，不只是傳承，還是文化的自我認同。因此，飲食文化有助於我們去認識這個世界，所以食育教育必須落實到基礎教育層面，文化才不會輕易失傳，文化才得以傳承。

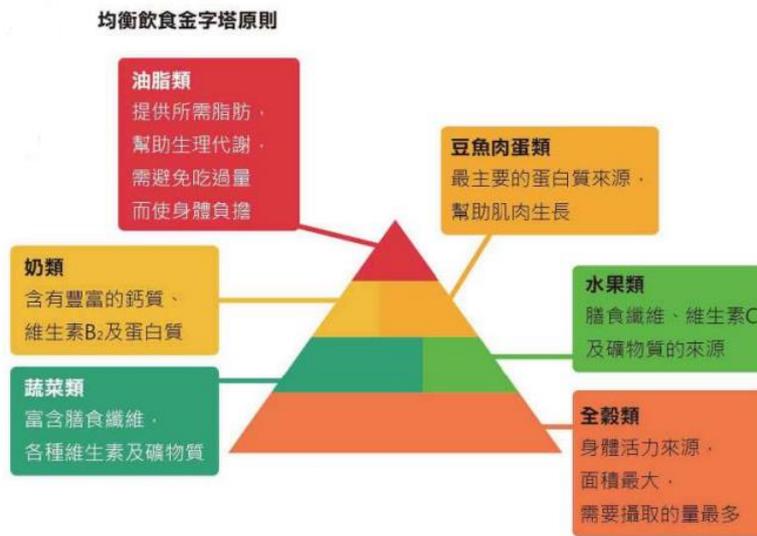
衛生福利部國民健康署健康九九之兒童健康館，對於健康飲食、身體活動和睡眠建議：「世界各國兒童肥胖的盛行率都在上升，兒童期肥胖會增加心臟血管疾病、糖尿病、脂肪肝及骨髓肌肉疾病，對心理與社交學習也多有影響。兒童肥胖會導致成年肥胖，增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率，因此肥胖防治應從兒童時期做起，並延伸至整個生命週期。」

衛生福利部國民健康署的每日飲食指南手冊，均衡飲食的意義：「每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是『均衡營養』，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應依據每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。」

所以兒童時期就要食育，讓學生了解食物的組成與營養，進而選擇健康均衡的飲食，衛生福利部國民健康署的每日飲食指南手冊涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

因此，本教案的設計理念，涵概飲食的「文化」與「健康」兩大主軸。從世界飲食文化到臺灣飲食文化到臺南飲食文化，一脈相承，串起飲食文化的地圖。接著，飲食除了美味與情感的連結之

外，現代人還要考量均衡健康的原則，六大類食物按照飲食金字塔的建議，來選擇適合自己的食譜，人人當個有文化又健康的世界公民。



圖片來源：均衡飲食金國王的環遊旅程手冊

本教案並以「五正四樂」為創作理念，「五正四樂」是學校正向心理健康促進整合性概念模式最核心概念，以增進學生身心健康為宗旨。世界衛生組織對健康的定義是指「個人在生理、心理及社會適應三方面皆達到良好安適的狀態，而不僅指沒有生病或體質健壯」(World Health Organization,1947)。

《學校正向心理健康促進工作指引》提及：「我國健康促進學校未來之正向心理健康促進工作，即欲透過增進 PERMA PLUS 的 9 項幸福元素，促使學生的生理健康、心理健康與社會情緒技能相互連結與整合，並在校園中可被看見，以及提升學校整體幸福感受，那麼學生的身、心和社會狀態將能更趨近世界衛生組織所定義的健康。」並將 PERMA PLUS 中的「樂觀」調整為「樂活」。

五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就。四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠。所以，學生的正向心理健康促進工作，我們可以從建構個人層面的自發、人際層面的互動，以及社會層面的共好來推動。也就是「個人—人際—社會」等層面的努力，漸漸加強學生的正向心理。如下圖所示：



學校正向心理健康促進整合性概念圖

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	社會 領域/ 社會 科	設計者	陳芬艷教師_____
實施年級	國小 六 年 級	總節數	6 節/240 分
實施類別	<input type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 ( _____ 領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input checked="" type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
單元名稱	文化的傳承與發展—飲食文化		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
	領域 核心素養 具體內涵	社-E-A3 探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。 社-E-B2 認識與運用科技、資訊及媒體，並探究其與人類社會價值、信仰及態度的關聯。 社-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。	

		社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。
學習重點	學習表現	2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。
	學習內容	Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。 Dc-III-1 團體或會議的運作可以透過成員適切的討論歷程做出決定。
議題融入	學習主題	學習到社會變遷現象的知識與觀念，並將之落實在生活中。
	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。 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
教材來源		康軒版社會領域第七冊(六上)第四單元第2課+自編
教學設備		自編簡報、google 簡報共作、電子白板、簡報筆、平板
學習目標		
1.了解文化的定義與範圍。 2.認識世界飲食文化的內涵。 3.體會臺灣飲食文化的菁華。 4.探討臺南美食的項目與吸引人之處。 5.理解六大類食物的分類。 6.明白飲食金字塔的構造。 7.培養 PERMA 幸福五元素的態度。 8.實踐五正四樂的意義與內涵。		
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)		時間
學習活動內容及實施方式(含教學策略)		學習評量
活動一(第一、二節)：飲食文化知多少？  一、課前準備 (一)學生：社會課本、世界地圖、色鉛筆。 (二)教師：上課簡報PPT、美食影片、五大洲學習單、自我檢核表。  二、引起動機		

<p>(一)老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你知道哪些國家的食物呢？</li> <li>2.你曾吃過哪些不同國家的食物呢？</li> <li>3.若讓你選擇晚餐的餐廳，你會選擇哪一類型的呢？</li> </ol> <p>△正向關係--尊重同理、關心互助、溝通協商、良好關係： 以此原則來選擇和家人共渡美好晚餐的類型。</p> <p>三、主要內容／活動</p>	5 分	口頭發表 行為觀察
<p>(一)展開世界地圖(電子圖)，介紹世界各地的美食。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歐洲：義大利披薩、德國漢堡、西班牙燉飯、波蘭餃子 pierogi、葡式蛋塔等</li> <li>2. 亞洲：日本壽司、日本和牛、日本拉麵、韓國泡菜、韓國銅版烤肉、北京烤鴨、麻婆豆腐、佛跳牆、泰國青木瓜絲、越南河粉、菲律賓烤乳豬等。</li> <li>3. 美洲：加拿大楓糖漿、加拿大芝士肉汁薯條、美國爆米花、墨西哥巧克力、委內瑞拉玉米餅 arepas、甜筒等</li> <li>4. 非洲：南非咖哩麵包 bunny chow、非洲姆安巴雞 chicken muamba</li> <li>5. 大洋洲：澳洲帕馬森起司雞肉 chicken parm</li> </ol>	20 分	上課表現 行為觀察
<p>(二)觀看影片：2022 年版本全球 15 大美食，你聽過哪些？ 又有哪些遺珠之憾？</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQAbKjiw69A">https://www.youtube.com/watch?v=eQAbKjiw69A</a></p>	7 分	鑑賞態度 行為觀察
<p>(三)提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文化是由個人或群體所創造？</li> <li>2. 文化可能受價值觀、知識、信仰的影響嗎？</li> <li>3. 文化可能包涵哪些內容？</li> <li>4. 文化可能因時間或區域的不同而有不同嗎？</li> </ol> <p>△正向參與--目標設定、勇於挑戰：積極回答問題。</p> <p>△由學生的回答歸納出文化的定義與範圍：</p> <p>文化是指一個社會或群體所共同創造、傳承、並且具有象徵性的價值觀、知識、信仰、行為方式、藝術和技能等的總體。文化可以包含多種不同的元素，例如語言、宗教、習俗、傳統、飲食、音樂、舞蹈、文學、建築、藝術、科學、技術等等，而這些元素又可能因為時間和地域的不同而有所變化和演進。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一)【食】全【食】美：畫出你心中的世界</p>	8 分	口頭發表 行為觀察
	20 分	實作評量

<p>1. 一人一張五大洲空白世界圖（附件一）</p> <p>2. 畫出你心中的世界，用「食物」元素來當題材，呈現獨一無二，屬於你自己獨特的世界地圖。</p> <p>△正向成就--發揮所長、問題解決、成就自己：能夠獨立完成「自己的世界地圖」。</p> <p>(二)展示作品</p> <p>1. 將作品透過實物投影機/或拍照上傳雲端</p> <p>2. 徵求自願者上臺發表自己的作品，並說明創作理念。</p> <p>3. 自我檢核表：給自己評分（附件二）</p> <p>△正向情緒--欣賞自己、感恩態度：能夠抱著感恩的態度、欣賞自己的角度，大方上臺展演。</p> <p style="text-align: center;">活動一 結束</p>	<p>15 分</p> <p>5</p>	<p>作品製作</p> <p>展演 上臺發表</p> <p>學生自評</p>
<p>活動二(第三、四節)：臺南美食知多少？</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：社會課本、分組（按分組座位坐好）、平板數臺（一生一臺）。</p> <p>(二)教師：上課簡報PPT、google簡報空白模版、簡報筆、分組檢核表。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你知道臺灣有哪些美食呢？</li> <li>2. 你知道臺南有哪些吸引觀光客的小吃嗎？</li> <li>3. 你曾吃過哪些令人印象深刻的臺南美食？</li> <li>4. 如果你的親朋好友來臺南作客，你會想要邀請他們品嚐哪些臺南美食！</li> </ol> <p>△正向關係--尊重同理、關心互助、溝通協商、良好關係：以此原則來選擇「好客臺南人」請客「臺南當地人好評的食物」。</p> <p>△樂食--均衡且健康的飲食習慣：挑選食物能兼顧健康。</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)臺南美食簡報 ppt：快問快答遊戲。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自製臺南美食簡報 ppt。</li> <li>2. 快閃圖片、快問快答。</li> <li>3. 挑一張令你（同一組）印象深刻的美食照片（下一步驟活動需要）。</li> </ol>	<p>5 分</p> <p>15 分</p>	<p>口頭發表 行為觀察</p> <p>參與討論 口頭發表</p>

△正向關係--尊重同理、溝通協商：以此原則來選擇「同一組員」都能認可的臺南美食。

(二) 分組討論：

1. 題目：臺南美食大調查
2. 你的外地親朋好友來臺南拜訪你，你會招待他享用哪項特別的臺南美食？
  - (1).全班分成 6 組(每組 4 人)，每人各有負責的任務，既分工又合作。
  - (2).每組選一種臺南特色美食
  - (3).完成Google共作簡報
  - (4).各組選擇項目分配表

組別	討論項目
第 1 組	例：牛肉湯
第 2 組	待討論
第 3 組	待討論
第 4 組	待討論
第 5 組	待討論
第 6 組	待討論

△工作任務表/1 生 1 平板

- 1.組長：統領整組、分配工作、協助組員
- 2.操作員：人人都是操作員
- 3.建議員：人人都可提供資料搜尋建議
- 4.發表員：代表上臺發表簡報

(三)Google簡報共作：

配置表/小組共作

張數	主題	細項
第一張	大logo	食物名稱、成員介紹、食物圖片、資料來源等。
第二張	此食物的來源/小故事	此食物的源由、小故事等、食物圖片、資料來源等。
第三張	此食物的特色	細部介紹此食物的特色、食物圖片、資料來源等。
第四張	此食物最有名的店家	找出此食物在臺南最有名的店家、店家圖片、資料來源等。
第五張	選此食物的原因	組員的心聲、網友的心聲、食物圖片、資料來源等。

20 分

參與討論  
合作能力

30 分

參與討論  
合作能力  
實際操作

		源等。		
第六張	小組學習心得 結語	學習心得、結束、感謝語等等、相關圖片、資料來源等。		
<p>四、總結活動</p> <p>(一)上臺發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組由「發表員」代表上臺發表。</li> <li>2. 透過Google共作簡報，即時利用教室的電子白板(班級智慧電視)展示成果(連線Google雲端)，並透過簡報筆操作。</li> </ol> <p>△正向關係、正向意義、正向成就--尊重同理、溝通協商、價值判斷、問題解決、成就自己、均衡且健康的飲食習慣：善用五正的原則，小組分工合作無間，完成Google共作簡報。</p> <p>△樂食--均衡且健康的飲食習慣：善用樂食均衡營養的原則，挑選適合又健康的食物。</p> <p>(二)統整：</p> <p>臺灣美食一方面因為自身發展，一方面受外來飲食的影響，呈現豐富多元的飲食文化，更是吸引外國觀光客來臺的一大誘因。臺南食物更是個中翹楚，假日小吃名店常常大排長龍，有美食之都之稱。</p> <p>(三)分組檢核表：</p> <p>給自己和上臺發表的組別評分檢核 (附件三)</p> <p style="text-align: center;">活動二 結束</p>			<p>5分</p> <p>2分</p> <p>3分</p>	<p>分組報告 鑑賞</p> <p>上課表現 行為觀察</p> <p>態度檢核 同儕互評</p>
<p>活動三(第五、六節)：樂食知多少？</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：彩色筆、雙面膠、分組(按分組座位坐好)。</p> <p>(二)教師：上課簡報PPT、營養影片、飲食金字塔拼圖6套、半開海報紙6張、午餐食譜學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)飲食教育動畫：《均衡飲食金國王的環遊旅程》(0'00"-5'00")</p> <p>(二)教師提問：</p>			<p>5分</p> <p>10分</p>	<p>鑑賞態度 行為觀察</p> <p>口頭發表</p>

<p>1.均衡王國的「金國王」為何身體出狀況呢？</p> <p>2.營養大臣所說的飲食金字塔，你能說出來嗎？</p> <p>3.你曾經有過和「金國王」飲食失控的經驗嗎？說一說和大家分享過程。</p> <p>△正向參與--目標設定、勇於挑戰：積極回答問題。</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)飲食金字塔：拼圖遊戲。</p> <p>1. 飲食金字塔說明：六大類食物名稱、功能、分量等</p> <p>2. 自製飲食金字塔拼圖 6 組--</p> <p>(1). 六大類食物名稱圖卡：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>(2). 功能圖卡：</p> <p>①全穀雜糧類--身體活力來源、面積最大、需要攝取的量最多。</p> <p>②蔬菜類--富含膳食纖維、各種維生素及礦物質。</p> <p>③豆魚蛋肉類--最主要的蛋白質來源，幫助肌肉生長。</p> <p>④乳品類--豐富鈣質、幫助正常生理代謝、促進維生素吸收，適量吃。</p> <p>⑤水果類--重要的膳食纖維、維生素 C 及礦物質來源。</p> <p>⑥油脂與堅果種子類--富含脂肪、幫助身體正常生理代謝，促進維生素吸收。</p> <p>(3).分量圖卡（黃金比例 221）：</p> <p>①全穀雜糧類--每餐一碗。</p> <p>②蔬菜類--每餐一碗。</p> <p>③豆魚蛋肉類--每餐半碗。</p> <p>④乳品類--每天 2 杯。</p> <p>⑤水果類--每天 2 拳頭。</p> <p>⑥油脂與堅果種子類--每天 1 湯匙。</p> <p>3. 同一組分工合作完成「飲食金字塔拼圖」。</p> <p>4. 黏貼於半開海報紙，完成屬於自己組別的金字塔海報，周邊可補充文字或圖案等。</p> <p>(二)飲食金字塔達人秀：</p> <p>1. 六組抽籤，每一組負責一項食物類別。</p>	<p>25 分</p> <p>20</p>	<p>行為觀察</p> <p>實際操作 作品製作 小組討論</p> <p>展演 小組討論 態度檢核</p>
---	-----------------------	---

<p>2. 展演六大類食物--利用上述完成的海報圖當背景，可以用演說、肢體表演、對口相聲、戲劇等，完成該類食物的介紹。</p> <p>3. 全組總動員--有人旁白、有人演出、有人導演等等。</p> <p>△正向關係、正向意義、正向成就--尊重同理、溝通協商、價值判斷、問題解決、成就自己：善用五正的原則，小組分工合作愉快，完成六大類食物的展演。</p> <p>△樂動、樂活、樂食、樂眠--身體活動、休閒活動、均衡營養、優值睡眠：正常作息，保持充足的身體活動、健康均衡飲食習慣。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一)美味營養午餐大票選：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示學校這一週的營養午餐菜單</li> <li>2. 各項菜餚支持者發表陳述理由</li> <li>3. 全班票選最健康又美味的一道菜</li> </ol> <p>(二)統整：</p> <p>學校營養午餐的設計兼顧健康與美味，符合六大類食物的比例，希望學生能吃得健康吃得滿足，所以要珍惜與感恩，食用完畢不浪費。</p> <p>(三)「我的週末午餐食譜」學習單 (附件四)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人設計屬於自己獨一無二的健康食譜--按照食物金字塔的比例，設計自己家庭的週末午餐食譜，注重均衡、營養與美味，讓家人也能和自己一樣，明白均衡飲食的重要。</li> </ol> <p>△正向意義--生命意義、價值判斷：能夠按照家人的需求並明白生命的意義，價值判斷，設計食譜。</p> <p style="text-align: center;">活動三 結束</p>	<p>8 分</p> <p>2 分</p> <p>10 分</p>	<p>口頭回答 行為觀察</p> <p>上課表現 行為觀察</p> <p>學習單 實踐</p>
---	-----------------------------------	---

二、教學提醒(或省思)：上課實況



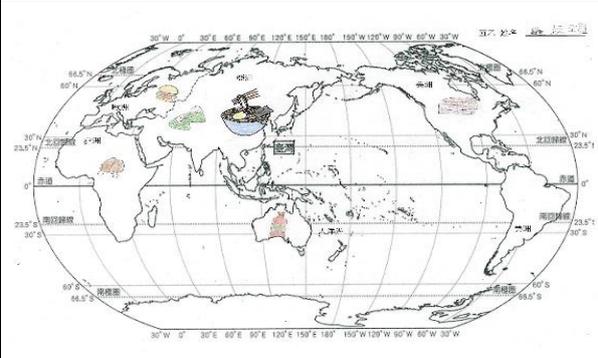
活動一：紹世界各地美食



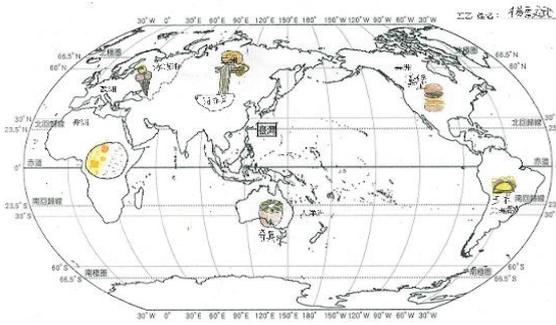
活動一：『食』全『食』美世界地圖  
--學習單全班製作中



活動一：學生上臺分享作品



活動一：學生的作品之 1



活動一：學生的作品之 2

自檢核表		五乙 姓名: <u>潘冠穎</u>	
編號	是否達成	項目	得分
1	<input checked="" type="checkbox"/>	能確定亞洲的美食	1
2	<input checked="" type="checkbox"/>	能確定歐洲的美食	1
3	<input checked="" type="checkbox"/>	能確定非洲的美食	1
4	<input checked="" type="checkbox"/>	能確定南美洲的美食	1
5	<input checked="" type="checkbox"/>	能確定大洋洲的美食	1
6	<input checked="" type="checkbox"/>	能上台分享	1
7	<input checked="" type="checkbox"/>	能用心聽同學的分享	1
8	<input checked="" type="checkbox"/>	能給上台分享的同學掌聲	1
9	<input checked="" type="checkbox"/>	能欣賞同學作品的優點	1
10	<input checked="" type="checkbox"/>	能獨立完成作品	1
小計，總分10分			10

活動一：學生自我檢核表



活動二：臺南美食知多少  
--介紹臺南美食



活動二：臺南美食  
--快問快答遊戲



活動二：臺南美食大調查  
-- Google 簡報小組共作之 1



活動二：臺南美食大調查  
-- Google 簡報小組共作之 2



活動二：學生上臺發表  
-- Google 共作簡報之 1



活動二：學生上臺發表  
-- Google 共作簡報之 2



活動三：《均衡飲食金國王的環遊旅程》  
影片賞析



活動三：有關六大類食物分類、功能、  
黃金比例 221 的提問



活動三：《飲食金字塔--拼圖遊戲》之 1



活動三：《飲食金字塔--拼圖遊戲》之 2



活動三：《飲食金字塔達人秀》  
-- 學生上臺展示作品



活動三：總結活動  
-- 美味營養午餐大票選

我的週末午餐食譜

姓名: 戴 [redacted]

項目	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯點	水果
範例	五穀米飯	照燒雞腿	炒青江菜	炒高麗菜	味噌蔬菜湯	奇異果
我的菜單	意大利麵	炸豬排	蒸蛋	炒空心菜	玉米濃湯	西瓜
六大類別	全穀	肉	蛋	菜	全穀+蛋	水果

※ 是否符合黃金比例 221: 是; 否

我的週末午餐食譜

姓名: 廟 [redacted]

項目	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯點	水果
範例	五穀米飯	照燒雞腿	炒青江菜	炒高麗菜	味噌蔬菜湯	奇異果
我的菜單	麥麵包	炸魚	甜木赤叉	炒高麗菜	玉米濃湯	草莓
六大類別	全穀	魚肉	菜	菜	全穀+蛋	水果

※ 是否符合黃金比例 221: 是; 否

我的週末午餐食譜

姓名: 李 [redacted]

項目	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯點	水果
範例	五穀米飯	照燒雞腿	炒青江菜	炒高麗菜	味噌蔬菜湯	奇異果
我的菜單	白飯	炸魚	豆芽菜	空心菜	貢丸湯	芒果
六大類別	全穀類	魚類	蔬菜類	蔬菜類	魚肉	水果類

※ 是否符合黃金比例 221: 是; 否

項目	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯點	水果
範例	五穀米飯	照燒雞腿	炒青江菜	炒高麗菜	味噌蔬菜湯	奇異果
我的菜單	白米飯	雞排	高麗菜	蒸蛋	冬瓜	蘋果
六大類別	全穀物類	肉魚蛋類	蔬菜類	肉魚蛋類		水果類

## 二、教學提醒(或省思)：整體狀況

這份正向心理健康融入社會領域教案設計，主題繞著「文化的傳承與發展--飲食文化」，所以通篇都在說「食物」，由「食物」串起整份教案的脈絡。

活動一的「飲食文化知多少」，介紹世界各地的美食，先透過CNN票選出世界 50 大美食的介紹，讓學生有了初步的印象，再分別介紹 5 大洲的美食，讓學生將「食物」與「世界地圖」作結合，最後繪製「『食』全『食』美--世界地圖」。對學生而言，是新奇有趣的，高年級學生其實對於「世界」還處在朦朧未懂的狀態，有些食物更是未曾聽過，透過簡報的食物圖片，加深了具體的印象，再親手製作「『食』全『食』美--世界地圖」，竟然每位學生都能生動的繪製出作品，並且大方的上臺發表。少數弄不清洲別與食物的配對，也能夠勇於舉手提問，在教師的協助之下，最後都能順利完成作品；有些同學則是精益求精，自我要求高的學生，非常認真繪製作品，則可以利用課餘時間讓學生補齊作品。

活動二的「臺南美食知多少」，則結合校本課程的簡報製作和 5G 智慧學習學校的生生有平板，學生先備能力--能夠熟練的操作平板並會製作簡報。透過「臺南美食快問快答遊戲」，讓學生對於臺南在地的的美食有了基本的認識，再分組深入研究廣受觀光客喜愛的臺南美食，一組一道食物，利用 Google 簡報可以共作的特性，分工合作操作平板，完成小組任務，並大方上臺發表作品，可謂是「本土」與「資訊」的完美結合。高年級學生對於平板的操作流暢，又能分工合作，順利在一堂課完成簡報的製作。但因為是共作，有時會不小心刪掉同學的頁面，需不時的提醒共作時的規則；有時會在眾多網路資料中無法取捨，老師就要適時給予指導。

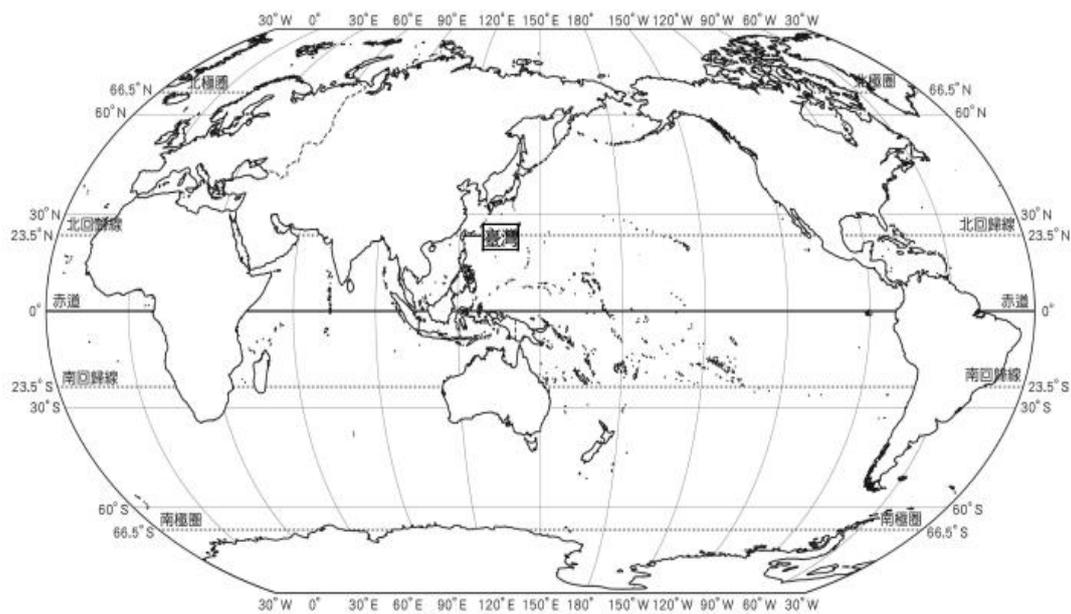
活動三的「樂食知多少」，主要是讓學生認識飲食金字塔，了解六大類食物應如何攝取，才能吃得快樂又健康。

課程以「均衡飲食金國王的環遊旅程」引起動機，讓學生討論金國王發生了什麼事？也讓學生分享自身飲食失控的經驗。接著以簡報介紹飲食金字塔、六大類食物營養素對身體的功用，並讓學生分組完成「飲食金字塔」拼圖及上台報告。最後以學校今日的午餐菜單，讓學生推選認為最健康的一道菜及說明推薦原因為何。

過程中，學生能專心聆聽、積極合作、踴躍分享，尤其有位學生分享在去年疫情停課期間，在家線上上課中餐都以泡麵、餅乾裹腹，造成跟現在一樣胖的身材，讓同學哈哈大笑。今天的課程達到正向心理健康的「正向關係」、「正向意義」、「正向成就」指標，並且了解健康均衡飲食習慣的重要。

三、參考資料(課程會用到的參考資料)

附件一：五大洲空白世界圖 (資料來源：康軒電子書)



附件二：自我檢核表

編號	是否達成	項目	得分
1	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能確定亞洲的美食	1
2	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能確定歐洲的美食	1
3	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能確定美洲的美食	1
4	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能確定非洲的美食	1
5	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能確定大洋洲的美食	1
6	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能上臺分享	1
7	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能專心聽同學的分享	1
8	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能給上臺分享的同學掌聲	1
9	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能欣賞同學作品的優點	1
10	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	能獨立完成作品	1
小計，滿分 10 分.			_____分

附件三：分組檢核表

自主學習—組內共學檢核表

評分標準	檢查確認	得分
1. 每位組員都能參與小組討論	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1
2. 每位組員都有分派到製作簡報的任務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1
3. 每位組員都能實際操作平板	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1
4. 每位組員都能配合上臺簡報的任務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1
5. 每位組員都能依負責的部分完成任務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1

滿分 5 分，小組總得分：\_\_\_\_分

自主學習—組間互學評分表

評分組別：第\_\_\_\_組

評分標準	分數	各組得分					
		第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組	第 6 組
1. 能介紹自己的組別、組員姓名	1						
2. 報告時態度大方、衣著整潔	1						
3. 報告音量大小適中	1						
4. 報告時間控制合宜(1-2 分鐘內完成)	1						
5. 簡報製作內容正確且美觀	2						
6. 簡報製作能完整表達清楚	2						
7. 能分享個別組員或小組學習心得	2						
小組總得分							

滿分 10 分

#### 附件四：我的週末午餐食譜

項目	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯點	水果
範例	五穀米飯	照燒雞腿	炒青江菜	炒高麗菜	味噌蔬菜湯	奇異果
我的菜單						
六大類別						
※ 是否符合黃金比例 221： <input type="checkbox"/> 是； <input type="checkbox"/> 否						

#### 四、附錄(參考書目及網站)

##### (一)書籍：

1. 均衡飲食金國王的環遊旅程手冊
2. 十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊
3. 學校正向心理健康促進工作指引電子書
4. 康軒國小社會電子書

##### (二)網站：

1. 十二年國民基本教育課程綱要 國民中小學暨普通型高級中等學校社會領域  
<https://reurl.cc/b7pr9o>

2. 中華民國交通部觀光局觀光網  
<https://www.taiwan.net.tw/>

3. 台南旅遊網  
<https://www.twtainan.net/>

4. 臺北旅遊網  
<https://www.travel.taipei/zh-tw/must-visit/snacks-top10>

5. 2022 年版本全球 15 大美食，你聽過哪些？又有哪些遺珠之憾？  
<https://www.youtube.com/watch?v=eQAbKjiw69A>

6. 台灣十大美食/全球排行榜：亞洲美食  
[https://www.youtube.com/watch?v=5ksUO\\_1fll4](https://www.youtube.com/watch?v=5ksUO_1fll4)

7. 均衡飲食金國王的環遊旅程  
<https://reurl.cc/1e5RgX>

8. 《嶺大脈博 第 71 期》從飲食文化認識生活、社會與歷史  
<https://reurl.cc/ZX6E63>

9. 《文化觀察》「吃」光記憶嗎？從跨國移動、全球餐桌談食物與鄉愁的記憶  
<https://www.openbook.org.tw/article/p-812>

10. 《食力》飲食是文化的核心靈魂！用舌尖解碼與傳承記憶  
<https://www.foodnext.net/life/education/paper/5616707767>

11.小吃為王！擁有必吃街頭美食的亞洲國家 TOP10，這些特色好料吃過沒？

<https://www.shopback.com.tw/blog/top-10-asia-countries-for-street-food>

12.吃出在地味，歐洲 15 大必嚐街頭小吃。

<https://reurl.cc/jlz5Wm>

13.中南美洲美食文化指南

[abconline.com.tw/blog/spanish/mid-and-south-america](http://abconline.com.tw/blog/spanish/mid-and-south-america)

14.走進美國的十大經典食物，看看美國人怎麼吃的

<https://www.soundofhope.org/post/365782?lang=b5>

15.【澳洲】雪梨十大絕不能錯過美食，肉派、生蠔、炸魚薯條，吃的喝的通通告訴你！

<https://www.kkday.com/zh-tw/blog/19612/oceania-australia-sydney-10-must-eat>

16.紐西蘭十大小吃

<https://www.hopetrip.com.hk/news/201412/143798.html>

17.非洲人每天都吃什麼，還你一個真實的非洲！

<https://kknews.cc/zh-tw/food/ryanjzr.html>

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式,使學生接受素養導向課程學習，以

做健康行動的決定-精進輔導知能

臺南市 112 學年度龍潭國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	輔導知能宣講		
日期	112. 11. 22	實施對象	學校教師
課程內容敘述	提供相關的輔導策略給予老師，也協助填寫輔導系統中的輔導紀錄。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
說明：三級輔導		說明：學校的一級輔導	
說明：輔導紀錄撰寫格式		說明：影片欣賞	

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式,使學生接受素養導向課程學習，以

做健康行動的決定-健康教育素養雙語教學

十二年國教新課綱素養導向教學 CLIL 教案設計範例 (臺南市 109 年 2 月修訂)

MOE Curriculum Guidelines Competence-based CLIL Lesson Plan

學校全銜 School	龍潭國小	設計者 Designer	黃鈺婷
課程名稱 Course Title	飲食行動家	適用年級 Grade	二年級
配合融入之學科 領域 Integrated Subjects	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 科技 (第四學習階段) 備註：不包含語文及社會領域		
配合融入之議題 Integrated Issues	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育		
總綱核心素養(跨 領域)或領綱核心 素養(單領域) MOE Core Competencies	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。  英參 1-I-5 能聽懂課堂中所學的字詞。 英參 1-I-6 能聽懂簡易的教室用語。 英參 1-I-8 能聽懂簡易句型的句子。 英參 2-I-3 能說出課堂中所學的字詞。 英參 3-I-2 能辨識課堂中所學的字詞。 英參 9-I-1 能夠將所學字詞做簡易歸類。		
課程目標 Course Objectives	1. 認識六大類食物。 Understand the six groups of food. 2. 了解飲食均衡對健康的重要性。 Understand the importance of a healthy diet. 3. 了解六大類食物每日適當攝取量。 Understand the intake for the six groups of food each meal. 4. 養成良好飲食習慣。 Develop healthy eating habits.		
表現任務 Performance Tasks	1. 能辨認六大食物的名稱。 2. 能辨認出食物內包含的六大類食物種類。 3. 能寫下自己一日三餐的內容，並分辨各食物分屬的六大類食物類別。		

	4. 能說出健康飲食的習慣。
Culture/ Community/ Citizen 情境脈絡 節次配置 Title of Each Period	1. 第一節:認識六大食物的種類、應攝取的適當分量及對身體的效益。 2. 第二節:區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類，並檢視其一日三餐是否符合健康餐盤原則。 3. 第三節:養成每天均衡六大類食物的習慣。 4. 第四節:於生活中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。
相關領域之學習 表現或相關議題 之實質內涵  MOE Curriculum Guidelines	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
學習目標 Learning Objectives	學科學習內容 Content
	Ea-I-2 基本的飲食習慣。  Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。  Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。  Ea-I-2 基本的飲食習慣。  Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication
	Classroom English: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Good morning, everyone.</li> <li>● Let's have the roll call.</li> <li>● Turn to page _____.</li> <li>● I'm going to show you a video.</li> <li>● What do you see in the video?</li> <li>● Which one do you like?</li> <li>● What do you see in the picture?</li> <li>● Any volunteers?</li> <li>● Come here and put it in the correct group.</li> <li>● Everyone gets one copy.</li> <li>● Is there anyone who hasn't gotten a copy?</li> <li>● Don't forget to write your name.</li> <li>● Take out your pencils.</li> </ul>

- Please get into groups.
- Five people in each group.
- Is everyone in a group?
- Please work with your group members.
- You have 10 minutes to finish your work.
- Okay, time's up.
- Now, you're going to share your answers with the class.
- I need some volunteers. Anyone?
- Let's welcome \_\_\_\_ with a big hand!
- When it's not your turn, please be quiet and listen carefully.

Language Learning:

- grains, protein, dairy, vegetables, fruits, oil and nuts
- healthy, energy, strong, balanced diet
- What's this?
- It's \_\_\_\_\_.
- How much \_\_\_\_\_ should we eat per meal?
- The \_\_\_\_\_ intake per meal is about the size of a \_\_\_\_\_.
- The \_\_\_\_\_ intake per meal is larger than size of a \_\_\_\_\_.
- Which one is not in the group of \_\_\_\_\_.
- Less sugar, less salt, less oil
- Is it a healthy meal?
- Let's have a healthy meal.
- Don't be picky.
- Eat breakfast every day.
- Have a balanced diet.
- Achieve zero food waste.

第一節 First Period

	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources	認知能力 Cognition
學習任務/活動 Learning Tasks	準備階段 Preparation Stage 1. Greeting. “Good morning, everyone.” “Let's have the roll call.” “Turn to page 18.” 2. Play the video “Describe what you eat for breakfast!”. “I'm going to show you a video.”	Video PPT Textbook	(1)能辨認出六大類食物名稱。  (2)能辨認出對應六大類食物的食物名稱，至少各三項。



(Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gGRsEeynyFA>)

“What do you see in the video?”

“What’s this? ”

“It’s \_\_\_\_\_.”

“Which one do you like?”

“Which one would you like to choose for breakfast?”

#### 發展階段 Development Stage

1. Introduce the six groups of food:  
“grains, protein, dairy, vegetables, fruits, and oil and nuts.”



2. List and describe the six groups of food.  
“What do you see in the picture?”
3. Explain various types of food and their functions.  
“You will get energy.”  
“Food helps you grow up.”  
“It’s good for your bones and teeth.”  
“You can poop easily.”  
“It’s good for the digestion.”  
“It can protect your organs and skin”
4. Ask questions based on their understanding about the six groups of food.  
“Do you like bitter melons? ”  
“How does them taste? ”

5. Play the video 《我的餐盤》 to learn the intake for the six groups of food each meal.



(Link:<https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo>)

“Rock, paper, scissors, good!”

總結階段 Summary Stage

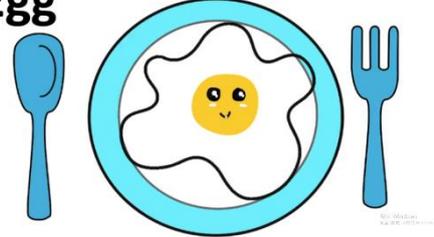
1. Emphasize the importance of consuming the six groups of food in a balanced manner.

自編自選教材或學習單 Learning Materials

**Cereal**



**Egg**



**Juice**



**Tea**



第二節 Second Period

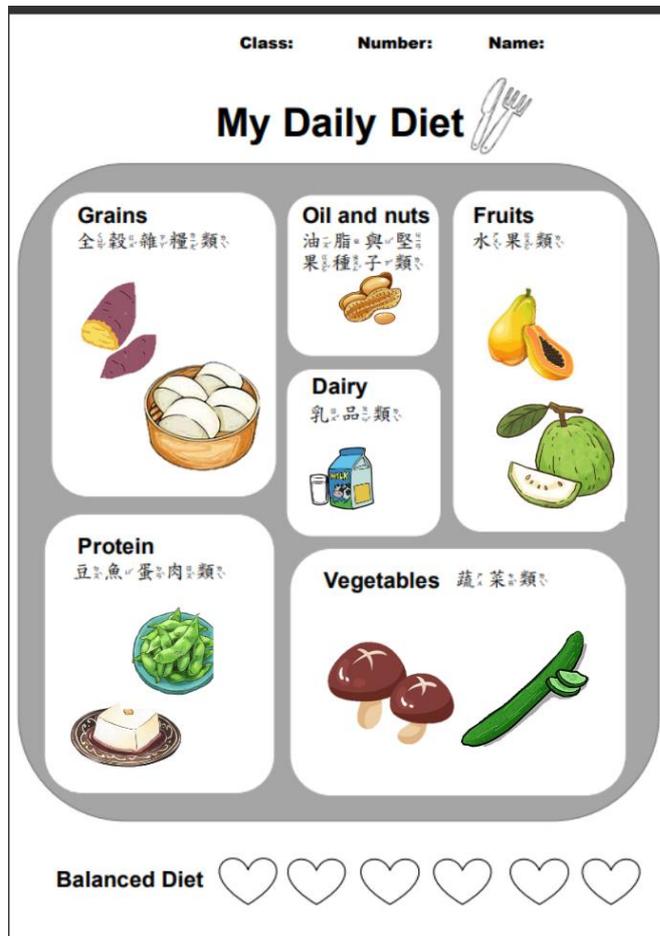
	<p>步驟 Procedures</p>	<p>教學資源 Teaching Resources</p>	<p>認知能力 Cognition</p>
<p>學習任務/活動 Learning Tasks</p>	<p>準備階段 Preparation Stage</p> <p>1. Greeting. “Good morning, everyone.” “Let's have the roll call.”</p> <p>2. Review the six groups of food and the intake for the six groups of food.</p>  <p>“How much _____ should we eat per meal?”</p> <p>“The _____ intake per meal is about the size of a _____.”</p> <p>“The _____ intake per meal is larger than size of a _____.”</p>	<p>PPT Flashcards Worksheet Textbook</p>	<p>(1)能辨認說出食物內包含的六大類食物種類。</p> <p>(2)能寫下自己的一日三餐內容，並分辨各食物分屬的六大類食物類別。</p>
	<p>發展階段 Development Stage</p> <p>1. Introduce three meals. “breakfast, lunch, dinner”</p>  <p>早午餐 全穀類-雜糧類: 早餐吐司 豆魚蛋肉類: 雞蛋 乳品類: 起司-牛奶 蔬菜類: 生菜 水果類: 開心果 油類-堅果種子類: 油類-堅果種子類</p> <p>午午餐 全穀類-雜糧類: 白飯 豆魚蛋肉類: 蛋-雞腿 乳品類: 蛋-雞腿 蔬菜類: 炒青菜 水果類: 小番茄 油類-堅果種子類: 油類-堅果種子類</p> <p>晚晚餐 全穀類-雜糧類: 米 豆魚蛋肉類: 牛肉 乳品類: 牛奶 蔬菜類: 彩椒 水果類: 香蕉 油類-堅果種子類: 南瓜子</p>		

2. Show flashcards and invite students to classify them into the six groups of food.  
 “Any volunteers?”  
 “What’s this?”  
 “toast, egg, cheese, apple, lettuce, milk, pistachio, spoon cabbage, scrambled egg, rice, braised chicken leg, white radish, tomato, beef noodles, tofu, bell pepper, banana, pumpkin seed”  
 “Come here and put it in the correct group.”
3. Check if all six groups of food have been consumed.
4. Understand the importance of a balanced diet.

總結階段 Summary Stage

1. Distribute “My Daily Diet” worksheet and ask students to write down the foods they ate yesterday.  
 “Everyone gets one copy.”  
 “Is there anyone who hasn't gotten a copy?”  
 “Don't forget to write your name.”  
 “Here are six groups of food. There are six hearts below. One heart represents one category of food. You need to draw what you ate yesterday in the blanks. Please color the hearts if you have eaten food from this group. ”
2. Remember to examine each of their three meals to see which of the six major categories of food were included and whether their meals were nutritionally balanced.





第三節 Third Period

	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources	認知能力 Cognition
學習任務/活動 Learning Tasks	<p style="text-align: center;">準備階段 Preparation Stage</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Greeting. “Good morning, everyone.” “Let's have the roll call.”</li> <li>Review the six groups of food and determine which one of the food is not in this group based on the slides. “Which one is not in the group of _____.”</li> </ol>	PPT Textbook	(1)能說出每天要吃早餐的原因，並選擇健康的早餐組合。
	<p style="text-align: center;">發展階段 Development Stage</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guide students to observe the pictures and ask them to consider which one is better for breakfast. “Which one is healthier?” “Meal A or meal B?”</li> <li>Share and explain the meal chosen by the students.</li> </ol>		(2)能在組合三餐內容時，包含六大類食物。

	<p>“Which one would you choose? Why?”</p> <p>3. Remind students to choose foods that are low in sugar, oil, and salt. “Less sugar, less salt, less oil”</p> <p>4. Complete the lunch matching game on page 25 of the textbook. “Take out your pencils and match the pictures and the six groups of food.”</p> <p>5. Divide Students into groups to discuss how to create a dinner meal that includes all the six groups of food. “Please get into groups.” “Five people in each group.” “Is everyone in a group?” “Now, please design a dinner menu and make sure to include all six groups of food.” “Please work with your group members.” “You have 10 minutes to finish your work.”</p> <p>6. Present and explain the choices of dinner on stage. “Okay, time’s up.” “Now, you’re going to share your answers with the class.” “I need some volunteers. Anyone?” “Let’s welcome ____ with a big hand!” “When it’s not your turn, please be quiet and listen carefully.” “Is it a healthy meal?”</p> <p>總結階段 Summary Stage</p> <p>1. Understand the classification of common foods into the six groups of food, and choose meals that include all six groups of food.</p>		
自編自選教材或學習單 Learning Materials			



第四節 Fourth Period

	<p>步驟 Procedures</p>	<p>教學資源 Teaching Resources</p>	<p>認知能力 Cognition</p>
<p>學習任務/活動 Learning Tasks</p>	<p>準備階段 Preparation Stage</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Greeting. “Good morning, everyone.” “Let's have the roll call.”</li> <li>Play the video “A Healthy Meal”.</li> </ol>  <p>(Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I">https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I</a>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ask “ Are you a picky eater?”</li> <li>Emphasize the balanced diet and avoid selective eating to ensure consumption of the six groups of food. “Let’s have a healthy meal.”</li> </ol>	<p>Video PPT Textbook</p>	<p>(1)能說出飲食過量的壞處。</p> <p>(2)能說出健康飲食習慣原則。</p>

“Don’t be picky.”

發展階段 Development Stage

1. Explains the principles of healthy eating habits:
  - (1) Eat breakfast every day.
  - (2) Have a balanced diet.
  - (3) Achieve zero food waste.
2. Ask students the following questions:
  - (1) What happens if you don’t have breakfast?
  - (2) What happens if you have breakfast?
  - (3) Why do we need a balanced diet?
  - (4) Have you ever eaten too much food before? How did you feel at that time?
  - (5) Why is zero food waste important?
3. Writing a checklist to confirm if students have developed healthy eating habits.

“Everyone gets one copy.”

“Is there anyone who hasn't gotten a copy?”

“Don't forget to write your name.”

“The following are good eating habits.”

“Please tick the checkbox”

“Add up your total score.”
4. Review our own eating habits.
5. Discuss with classmates how to improve and achieve a healthier diet.

總結階段 Summary Stage

1. Discuss with others the challenges you face in maintaining a healthy diet and brainstorm solutions together.

# Are you a picky eater?



© Microsoft Windows  
Windows 10 (20H2) | © Microsoft Windows

Class: \_\_\_\_\_ Number: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

## Healthy Eating Habits

Please tick the check box.

	Well done  3 points	Good  2 points	In progress  1 point
Eat breakfast every day. 			
Have a balanced diet. 			
Achieve zero food waste. 			

I have \_\_\_\_\_ points.



認識六大類食物



認識六大類食物



學習如何選擇均衡的食物



學習如何選擇均衡的食物



學習六大類食物的攝取



學習六大類食物的攝取

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式,使學生接受素養導向課程學習,以

### 做健康行動的決定-健康生活守則



介紹我的健康餐盤



講解 85210



學生自己製作健康生活守則



學生自己製作健康生活守則



學生自己製作健康生活守則



學生自己製作健康生活守則

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式,使學生接受素養導向課程學習,以

### 做健康行動的決定-健康飲食學習單

#### 健康飲食,我做到-問題解決

五年 甲 班 座號 11 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容:  
昨天吃了白飯,炒魚,炒蔬菜,炒蛋。

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量:

一天中是否喝到2杯奶? 有 適量 過多 沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果? 有 適量 過多 沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多? 有 適量 過多 沒有(不足)

堅果種子是否吃到一茶匙? 有 適量 過多 沒有(不足)

豆腐蛋肉是否吃到一掌心? 有 適量 過多 沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多? 有 適量 過多 沒有(不足)

我的飲食問題是: 不能喝乳品

我的飲食問題的原因是: 乳糖不耐症

我找到的解決問題方法: 改喝豆奶類

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題,請寫上您會如何協助小朋友解決問題:  
三餐增加蔬菜的比例,魚肉平衡,三餐讓營養更均衡。

#### 健康飲食,我做到-問題解決

五年 乙 班 座號 20 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容:  
高麗菜加飯加牛肉湯...

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量:

一天中是否喝到2杯奶? 有 適量 過多 沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果? 有 適量 過多 沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多? 有 適量 過多 沒有(不足)

堅果種子是否吃到一茶匙? 有 適量 過多 沒有(不足)

豆腐蛋肉是否吃到一掌心? 有 適量 過多 沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多? 有 適量 過多 沒有(不足)

我的飲食問題是: 牛奶不足

我的飲食問題的原因是: 晚餐吃太飽

我找到的解決問題方法: 早餐喝牛奶

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題,請寫上您會如何協助小朋友解決問題:  
鼓勵多吃蔬菜,早餐鮮奶+主餐

#### 健康飲食學習單

#### 健康飲食學習單

#### 健康飲食,我做到-問題解決

五年 丙 班 座號 9 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容:  
白切山雞,宮保雞丁,鳳梨炒飯

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量:

一天中是否喝到2杯奶? 有 適量 過多 沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果? 有 適量 過多 沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多? 有 適量 過多 沒有(不足)

堅果種子是否吃到一茶匙? 有 適量 過多 沒有(不足)

豆腐蛋肉是否吃到一掌心? 有 適量 過多 沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多? 有 適量 過多 沒有(不足)

我的飲食問題是: 水果吃太多而魚肉類吃太少

我的飲食問題的原因是: 因為我喜歡吃水果,但不太喜歡吃魚

我找到的解決問題方法: 減少水果的份量,然後試著多吃魚

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題,請寫上您會如何協助小朋友解決問題:  
鼓勵孩子多吃一點魚肉類,因為吃了可以長高,可以打籃球。

#### 健康飲食,我做到-問題解決

五年 丙 班 座號 13 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容:  
排骨便當

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量:

一天中是否喝到2杯奶? 有 適量 過多 沒有(不足)

是否有吃到1拳頭大的水果? 有 適量 過多 沒有(不足)

蔬菜是否有吃的比水果多? 有 適量 過多 沒有(不足)

堅果種子是否吃到一茶匙? 有 適量 過多 沒有(不足)

豆腐蛋肉是否吃到一掌心? 有 適量 過多 沒有(不足)

全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多? 有 適量 過多 沒有(不足)

我的飲食問題是: 肉類過多

我的飲食問題的原因是: 吃外食

我找到的解決問題方法: 吃天然燉煮的

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題,請寫上您會如何協助小朋友解決問題:  
多吃蔬菜和水果讓寶貝飲食均衡了,少喝含糖飲料。

#### 健康飲食學習單

#### 健康飲食學習單

### 健康飲食，我做到-問題解決

五年 丁 班 座號 8 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容：

吃燙青菜和白飯

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量：

一天中是否喝到2杯奶？ <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		堅果種子是否吃到一茶匙？ <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
是否有吃到1拳頭大的水果？ <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		豆魚蛋肉是否吃到一掌心？ <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
蔬菜是否有吃的比水果多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？ <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)

我的飲食問題是：挑食

我的飲食問題的原因是：有的食物很苦

我找到的解決問題方法是：我看看吃著苦吃的食物

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：  
① 將不喜吃的食物煮在湯裡面  
② 換多種煮法。

### 健康飲食學習單

### 健康飲食，我做到-問題解決

五年 丁 班 座號 4 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容：

魚、魚、魚、菜

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量：

一天中是否喝到2杯奶？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		堅果種子是否吃到一茶匙？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
是否有吃到1拳頭大的水果？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		豆魚蛋肉是否吃到一掌心？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
蔬菜是否有吃的比水果多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)

我的飲食問題是：挑食

我的飲食問題的原因是：難吃

我找到的解決問題方法是：永遠面對，慢慢吃

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：  
儘量搭配小朋友喜歡主食，並對不喜歡食物一併食用

### 健康飲食學習單

### 健康飲食，我做到-問題解決

五年 戊 班 座號 17 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容：

米飯、青江菜、蕃茄炒蛋、蔬菜湯、西瓜

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量：

一天中是否喝到2杯奶？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		堅果種子是否吃到一茶匙？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
是否有吃到1拳頭大的水果？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		豆魚蛋肉是否吃到一掌心？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
蔬菜是否有吃的比水果多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)

我的飲食問題是：蔬菜水果不均衡

我的飲食問題的原因是：假日沒按照平時吃飯的順序

我找到的解決問題方法是：出門前切好水果帶著吃

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：  
出門在外，偶爾吃的比較不均衡！平日就會留意，注意飲食攝取！

### 健康飲食學習單

### 健康飲食，我做到-問題解決

五年 戊 班 座號 13 姓名           

(1) 回想昨天晚上晚餐吃的食物的內容：

泥鰍、清炒、什錦奶

(2) 用「我的餐盤」以彩筆畫出昨天晚上晚餐吃的份量：

一天中是否喝到2杯奶？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		堅果種子是否吃到一茶匙？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
是否有吃到1拳頭大的水果？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		豆魚蛋肉是否吃到一掌心？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)
蔬菜是否有吃的比水果多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)		全穀雜糧是否吃的和蔬菜一樣多？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 沒有(不足)

我的飲食問題是：吃太多

我的飲食問題的原因是：吃太快

我找到的解決問題方法是：要慢慢吃

【親子健康互動區】  
家長看了小朋友飲食的問題，請寫上您會如何協助小朋友解決問題：  
餐前抹化，小量加量，時時提醒細嚼慢嚥。

### 健康飲食學習單