



領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	6-1 飲食學問大			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原 則與方法。 2b-III-2 願意培養健康促進的生 活型態。 3a-III-2 能於不同的生活情境 中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產 品與服務。	核 心 素 養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的 習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運 動與保健的潛能。 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-C3 具備理解與關心本土、國際體 育與健康議題的素養，並認識 及包容文化的多元性。
	學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲 食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與 衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產 品的選擇方法。		
議題 融入	實質內涵	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之 學習重點	家庭教育、品德教育		
教材來源	翰林五下健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書、平板			
學習目標				
1.能認識飲食與禮俗、宗教、節慶、文化的關係。 2.能舉例說出傳統飲食禁忌與食物象徵的意義。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、討論飲食與禮俗、宗教的關係 ■教師引導學生思考：飲食除了滿足生理需求外，還含有哪些文化意涵？ ■教師舉例說明：			5 分	1.觀察： 能認同不 同宗教、族

<p>★飲食與禮俗：包括從出生至死亡的一切婚喪喜慶，都少不了食物相輔而行。例如：滿月油飯、訂婚喜餅、伴手禮、壽宴等。</p> <p>★飲食與宗教：信仰的宗教不同，對飲食的攝取也會有不同的限制。例如：猶太教徒不吃蛤蜊等甲殼類海鮮、印度教徒不吃牛肉、伊斯蘭教徒禁食豬肉、佛教徒不吃葷食也不喝酒。</p> <p>■教師統整：飲食在生理、心理、社會與宗教各方面都扮演了重要的角色。了解並接納飲食文化的差異，可以擴大我們的視野並豐富生活經驗。</p> <p>活動二、發表飲食禁忌及食物象徵的意義</p> <p>■教師說明傳統的飲食禁忌與食物象徵的意義。</p> <p>■請學生自由發表曾經聽過或自己家族裡的飲食禁忌。</p> <p>■請學生舉例說出不同的食物所象徵的意義。</p> <p>■教師統整並說明：食物除了滿足生理需求外，還會隨著社會和文化的演進，逐漸發展出許多不同的特色和功能。</p> <p>活動三、討論如何接納與尊重不同的飲食方式</p> <p>■教師以素食為例，請學生發表如何接待素食者。</p> <p>■教師說明素食的類別包括：純素、奶素、蛋奶素等，提醒學生在接待素食者時，必須先了解對方的需求，避免單就一己之見來推斷對方的喜好。</p> <p>■教師統整：每個人的飲食方式受到宗教信仰、區域文化、個人口味或家庭等因素的影響，而有不同的喜好。當有機會與人共食時，應該接納並尊重彼此之間的差異。</p> <p>活動四、飲食與遊戲(PaGam0)</p> <p>■進行搶答遊戲，教師請學生拿出平板，使用親師生平台，進入 PaGam0。</p>	<p>群、文化的飲食方式。</p> <p>2. 問答：能舉例說出飲食禁忌及食物象徵的意義。</p>  <p>10 分</p>  <p>10 分</p> <p>1. 觀察：能認同不同宗教、族群、文化的飲食方式。</p> <p>2. 問答：能舉例說出飲食禁忌及食物象徵的意義。</p> <p>15 分</p>
--	--

領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	五	總節數	共 2 節，80 分鐘
單元名稱	6-2 世界飲食大不同		
設計依據			
學習重點	<p>學習表現</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	核心素養	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展的潛能，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2</p>


		3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
議題融入	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 國 E5 體認國際文化的多樣性。 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。		
	所融入之學習重點	品德教育、多元文化教育、國際教育		
教材來源		翰林五下健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書、平板		
學習目標				
1.能接納並尊重不同國家的飲食文化。 2.能了解不同國家的飲食特色。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、表演與異國人士共餐的禮節 ■ 教師配合課本，說明不同的飲食文化，例如：泰國人用湯匙和叉子吃飯；印度人用右手將食物送入口中；日本人吃拉麵要發出聲音，越大聲表示越好吃。請學生發表面對不同的飲食方式應注意的禮節。 ■ 請學生表演與外國人共餐時的禮節。 ■ 請學生發表觀賞心得，並討論應該如何表現合宜有禮的行為。 ■ 請學生分享是否有旅遊或與外國人共餐的經驗？曾做過哪些有禮或失禮的行為？			20分	1.問答：能舉例說出不同國家的飲食特色。 2.自評：能尊重不同國家的飲食文化。
活動二、發表對不同飲食禮俗的應對方式 ■ 配合課本，師生共同探討面對不同的飲食禮俗時可能的做法，例如：入境問俗、隨遇而安、婉轉拒絕等。 ■ 請學生發表面對不同的飲食方式應注意的禮節。			20分	

<p>■教師統整並說明：面對不同的飲食方式，不論是接受或拒絕，都應該表現誠摯有禮的行為，避免造成不必要的誤會。</p> <p>活動三、認識日本和美國的飲食特色與文化</p> <p>■教師說明：隨著「地球村」觀念的來臨，如果能多了解不同國家的飲食特色與文化，不但能擴展國際視野，也能讓自己在適當的場合表現合宜有禮的行為。</p> <p>■配合課本，教師介紹日本的飲食特色及傳統飲食對健康的影響。</p> <p>■教師提問並請學生發表：是否喜愛吃速食？喜歡吃哪些速食呢？</p> <p>■教師說明：漢堡、薯條、熱狗、汽水等速食在美國是常見的食物。由於這些食物熱量高且不營養，因此美國政府於多年前開始鼓勵人民多攝取富含蔬果、纖維和低油脂食物，以養成健康的飲食習慣。</p> <p>■請學生就自己曾到餐廳用餐、旅遊的經驗，討論各國的飲食特色。</p> <p>活動四、認識泰國和德國的飲食特色與文化</p> <p>■配合課本，教師介紹泰國、德國的飲食特色，以及傳統食物對健康的影響。</p> <p>■教師提問：除了課文中所提到的內容，還知道哪些國家的飲食特色與文化？</p> <p>■教師統整：在國際場合表現有禮的行為，是維護國家形象的表現。接納並尊重不同國家的飲食文化，可以促進彼此間良好的互動。</p> <p>活動五、飲食與遊戲(PaGam0)</p> <p>■進行搶答遊戲，教師請學生拿出平板，使用親師生平台，進入 PaGam0。</p>	<p>15 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>1.問答：能舉例說出不同國家的飲食特色。</p> <p>2.自評：能尊重不同國家的飲食文化。</p> <p>1.問答：能舉例說出不同國家的飲食特色。</p> <p>2.自評：能尊重不同國家的飲食文化。</p> 
--	-------------------------------------	---



領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	五	總節數	共 2 節，80 分鐘
單元名稱	6-3 買得用心吃得安心		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原 則與方法。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生 活型態。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境 中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產 品與服務。</p>	<p>核心 素養</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的 習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運 動與保健的潛能。</p> <p>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。</p>

	學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
議題融入	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。		
	所融入之學習重點	品德教育、生涯規劃教育、家庭教育		
教材來源		翰林五下健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書、平板		
學習目標				
1.知道不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2.能運用食品及營養標示，選擇加工食品。 3.能選購保存良好且安全的食品。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、以均衡飲食的觀念討論不同的飲食組合 ■教師說明： 不同的飲食組合能提供不同的營養，善用均衡飲食的觀念來設計菜單，適當分配六大類食物的分量，並且盡可能選擇新鮮食材，才能吃出健康和美味。 ■配合課本，教師引導學生分析並發表學校午餐設計的菜單內容，包括： ★食物的種類和份量足夠嗎？ ★這份菜單有什麼優、缺點？是否有其他建議？例如：白飯改成糙米飯、牛奶改成乳品、增加水果等。 ■教師統整學生意見並強調均衡飲食的重要性。			25分	1.實作：能分析菜單是否符合均衡飲食的原則。 2.問答：能說出正確選購食物的方法。 3.自評：會運用食品及營養標示選擇加工食品。
活動二、分組設計菜單 ■請學生分組，各組展現創意設計一日菜單。 ■小組討論菜單內容，並檢視這些飲食組合是否符合營養均衡的原則。 ■各組推派代表上臺報告設計結果並進行小組互評。			15分	
活動三、發表挑選新鮮食物的方法 ■教師請學生自由發表：採購食物的經驗及選擇新鮮食物的方法。 ■配合課本及各類食物圖片，教師說明選購原則以「新鮮、安全、當季			15分	1.實作：能分析菜單是否符合均衡飲



<p>盛產」為主。</p> <p>活動四、討論如何挑選加工食品</p> <p>■配合課本，教師說明挑選加工食品的要領。</p> <p>■教師提醒學生一次購買的分量應視需要而定，否則存放過久，營養和風味會大打折扣。</p> <p>■請學生觀察課前蒐集的食品包裝袋及空罐上是否有公證機關推薦標誌，例如：CAS 優良食品、食品 GMP 等。</p> <p>■教師配合課本，說明優良食品標章的意義，以及對消費者的幫助。</p> <p>■教師統整：購買加工食品要選擇包裝完整、標示清楚的產品，且最好有優良食品標章認證。</p> <p>活動五、飲食與遊戲(PaGam0)</p> <p>■進行搶答遊戲，教師請學生拿出平板，使用親師生平台，進入 PaGam0。</p>	<p>15 分</p> <p>10 分</p>	<p>食的原則。</p> <p>2. 問答：能說出正確選購食物的方法。</p> <p>3. 自評：會運用食品及營養標示選擇加工食品。</p> 
---	-------------------------	--

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	五		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	6-4 飲食安全自己把關			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	核心素養	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>		
議題融入	實質內涵	<p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>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。</p>		

	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
所融入之學習重點	家庭教育、品德教育、法治教育、生涯規劃教育、環境教育
教材來源	翰林五下健康與體育課本
教學設備/資源	教用版電子教科書
學習目標	
1.能說出食物的處理和保存方式。 2.能說出正確使用冰箱的方法。	
教學活動設計	
教學活動內容及實施方式	時間 備註
活動一、討論食物的處理與保存方法 ■請學生自由發表家中處理和保存食物的方法。 ■配合課本，教師說明各類食物及加工食品的保存方法。 ■教師統整：食物買回來之後要妥善處理和保存，才能保障飲食衛生與安全。	15分 
活動二、檢討使用冰箱的習慣 ■教師說明冰箱是用來保存食物的，而非儲藏室。即使食物放入冰箱，如果保存不當，仍會發霉、腐敗。 ■師生共同討論，不當使用冰箱的方式對食品安全的影響，以及改善對策。 ■教師統整正確使用冰箱的方式及重要性。	15分 
活動三、飲食與遊戲(PaGam0) ■進行搶答遊戲，教師請學生拿出平板，使用親師生平台，進入 PaGam0.	10分

任務名稱	未完成人數	完成率	平均正確率	難易度
營養的早餐	0	100%	38%	易
健康要做的4件事?	0	100%	39%	易
-你今天吃蛋了嗎?	1 ▲	96%	57%	易
糧食的省思	1 ▲	96%	52%	難