

(健康與體育) 領域~主題課程架構表

主題名稱

營養的食物

課程
目標

一、藉由攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。

二、養成良好的飲食習慣。

三、尊重大家在進行五感飲食體驗時有不同的發現與樂趣。

課程總節數

7 節

單元
名稱

食物調色盤

飲食好習慣

本次授課單元名稱

飲食好習慣—五感飲食

本次授課單元目標

1. 透過體驗五感覺察的吃食步驟，誘發口水分泌的健康飲食技能。
2. 能覺察五感飲食步驟的感官發現。
3. 理解在飲食前先運用三種或更多的感官覺察，可以促進分泌口水消化酵素幫助消化。

預期學生學到的...

1. 運用五感感官覺察食物。
2. 知道感官可以刺激口水分泌。
3. 體驗五感飲食的樂趣。

預期使用的教學策略

1. 提問法
2. 故事情境想像
3. 實作體驗
4. 兩兩分享