

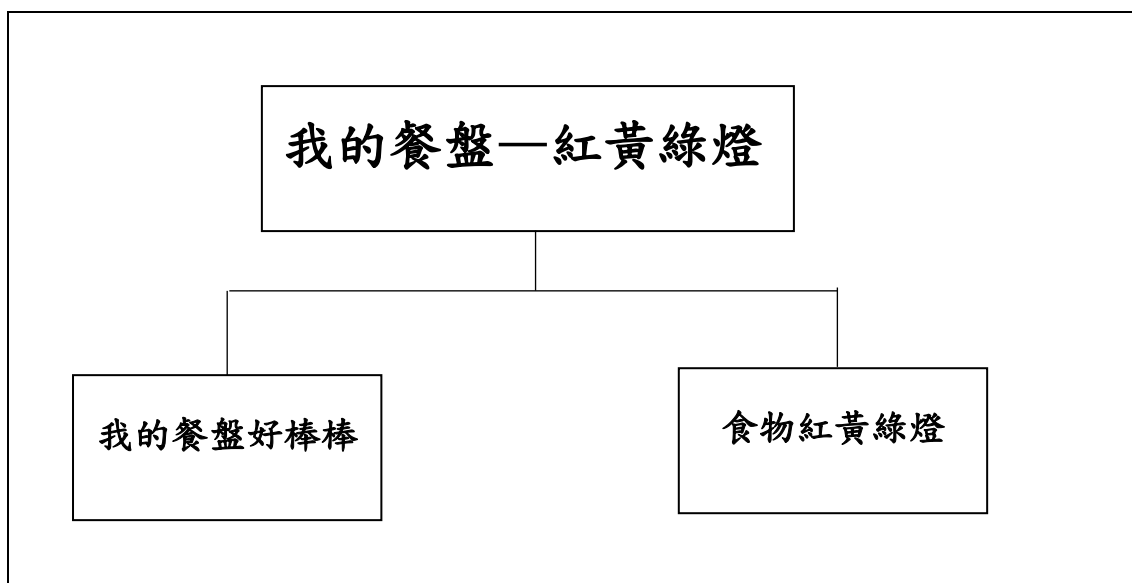
嘉義縣 108 學年度食農教育教案

壹、課程理念：

配合政府對國人的飲食建議，從小深根發芽，讓學生從飲食中對健康促進及食物量的認知、採取積極、正向的健康行為，進而提升個人健康技能和生活品質。

再以健康有活力觀點，了解「飲食紅綠燈」是飲食遵循原則，依熱量高低將各類食物分成適合每天選用的「綠燈食物」、必須限量攝取的「黃燈食物」、及只能偶爾攝取的「紅燈食物」，養成正確的飲食習慣。

貳、課程架構：



參、教學方法：

1. 本教學設計使用影片等教學媒體，增加學生知識建構，再經由討論、發表、操作和紀錄的方式，期望學生能有正確的觀念，並將健康行為落實在生活中。

- 2.藉由影片與遊戲的學習，透過思考、判斷的活動，讓學生知道均衡飲食的方法，願意嘗試並攝取多樣化的食物，並培養良好的飲食習慣。
- 3.能認識六大類基本食物。藉由飲食紅黃綠燈的劃分，能分辨健康的飲食行為，養成「不偏食」的良好飲食習慣。

肆、評量方式：

口頭報告、口頭評量、學習單、文字紀錄、實作、發表。

伍、教學活動：

領域/科目	健康與體育/健康	
實施年級	二年級	
主題名稱	我的餐盤—紅黃綠燈	
設計依據		
學習重點	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出一天六大類基本食物的量是否足夠。 2. 能將營養午餐吃光，表現出愛物惜物的習慣。 3. 能分辨出食物的營養與否。 4. 能在日常生活實踐少吃營養不夠的食物。
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別食物屬於六大類基本食物中之哪一類。 2. 實際操作一星期所吃食物的量是否符合「我的餐盤」。 3. 藉由操作知道少吃營養不夠食物的好處。
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題
	領綱	健體-E-A2
議題融入	實質內涵	環境、海洋、法治、安全及家庭教育。
	所融入之單元	第一節：我的餐盤。 第二節：紅黃綠燈。
與其他領域/科目的連結	數學領域/大小及數量	

教材來源	1. 衛生福利部國民健康署 2. 台灣癌症基金會 3. 教育部手冊 4. 竹崎鄉義仁國小團隊 5. 學校午餐手冊
教學設備/資源	網路、學習單

各單元學習重點與學習目標

單元名稱	學習重點		學習目標
我的餐盤	學習表現	1. 能說出一天六大類基本食物的量是否足夠。 2. 實際操作一星期所吃食物的量是否符合「我的餐盤」。 3. 能將營養午餐吃光，表現出愛物惜物的習慣。 4. 完成學習單。	1-1 能說出不吃蔬果對身體的影響。 1-2 能知道健康飲食的原則有哪些。 2-1 能知道天天五蔬果的內涵。 3-1 認識蔬果的種類。 3-2 知道吃當季蔬果的好處。
	學習內容	1. 辨別食物屬於六大類基本食物中之哪一類。 2. 實際操作一星期所吃食物的量是否符合「我的餐盤」。	
紅黃綠燈	學習表現	1. 能分辨出食物的營養與否。 2. 能在日常生活實踐少吃營養不夠的食物。	1-1 能說出食物紅黃綠燈各代表什麼意義。 1-2 能區分並選擇健康的營養餐點。 1-3 能將食物放於正確的食物類別中。
	學習內容	藉由操作知道少吃營養不夠食物的好處。	

教學單元活動設計

單元名稱	我的餐盤—紅黃綠燈	時間	2 節/80 分鐘
------	-----------	----	-----------

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解健康飲食的原則。 2. 了解天天五蔬果。 3. 認識蔬果。 4. 了解攝食的內涵及好處並實踐在生活中。 5. 能說出食物紅綠燈各代表什麼意義。 6. 能區分並選擇健康的營養餐點。 7. 能將食物放於正確的食物類別中。
學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出一天六大類基本食物的量是否足夠。 2. 能將營養午餐吃光，表現出愛物惜物的習慣。 3. 能分辨出食物的營養與否。 4. 能在日常生活實踐少吃營養不夠的食物。
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別食物屬於六大類基本食物中之哪一類。 2. 實際操作一星期所吃食物的量是否符合「我的餐盤」。 3. 藉由操作知道少吃營養不夠食物的好處。
領綱核心素養	健體-E-A2
核心素養呼應說明	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題
議題融入	環境、海洋、法治、安全及家庭教育。

第一、二節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>單元一：我的餐盤好棒棒</p> <p>【教學準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備餐盤的種類及使用狀況：長方形盤子攜帶不便，故讓同學自行決定。 2. 什麼是「我的餐盤」？是以衛生福利部國民健康署的每日飲食指南為基礎，將我們每天吃的食物以最簡單的口訣方式來使小朋友容易知道每日營養是否充足。 <p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師藉由衛生福利部國民健康署網站播放有關「我的餐盤」影片。 2. 老師指導並請小朋友跟著哼唱。 <p>【發展活動】</p>	<p>10 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、發表。</p> <p>10 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、實作、發表。</p>

<p>1.在午餐開動前，先傳念午餐感恩詞：「本縣是農業縣，餐桌上的食物是許多農、漁民努力的成果。在用餐之前，我們感恩土地、感謝農民、謝謝食物，123 開動！」讓小朋友懷這感恩心把飯菜吃光光。</p> <p>2.利用中午學校營養午餐檢視是否份量足夠?並填入學習單中。</p> <p>3.如果不足，請其發表如何補足。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1.小朋友相互觀摩努力的結果。</p> <p>2.綜合今日課程及小朋友發表，說明每位同學在餐盤量是否符合標準，要適時愛惜自己的身體。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、學習單、實作、發表。</p> <p>5 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、學習單、實作、發表。</p>
<p>單元二：食物紅黃綠燈法</p> <p>【教學準備】</p> <p>老師介紹在交通號誌上紅綠燈各代表什麼意義。</p> <p>綠燈走，紅燈停，黃燈要小心。</p> <p>【引起動機】</p> <p>1.什麼是紅黃綠燈食物？</p> <p>紅黃綠燈交通號誌食物分類，主要是以衛生福利部國民健康署的每日飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，就能達到每天注意選擇較健康的食物。</p> <p>2.將我們每天吃的食物，以最簡單的方式將其區分為紅燈、黃燈和綠燈。</p> <p>3.以綠燈行、紅燈停、黃燈要小心的交通號誌方式，來使小朋友容易分辨各項食物。</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一) 老師播放有關食品安全及食品添加物的影片。</p> <p>1.老師介紹剛剛影片中所看到的食品。</p> <p>2.老師介紹當季食材及其營養成分。</p> <p>營養食物：白飯、紅蘿蔔、魚、香蕉、白開水、高麗菜、蘋果。</p> <p>少吃的食物：軟糖、洋芋片、薯條、炸雞腿、可樂、冰淇淋、棉花糖。</p> <p>(二) 以遊戲的方式讓小朋友抽取一張食物圖卡，並請小朋友將抽到的食物圖卡放於正確的食物類別中，以加深小朋友對六大類食物的認識，以便於日後再選擇食物時能靈活應用。</p> <p>(三) 利用「紅綠燈大作戰」闖關遊戲，統整本單元之概念。</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 擲骰子決定先後順序。</p> <p>2. 如遇到「綠燈」則需說出二樣綠燈類食物。</p>	<p>3 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、發表。</p> <p>7 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量。</p> <p>20 分鐘</p> <p>口頭評量、實作、發表。</p>

	<p>3. 如遇到「紅燈」則需說出二樣紅燈類食物。</p> <p>4. 如遇到「黃燈」則需說出二樣黃燈類食物。</p> <p>5. 最先回到終點者為優勝。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>綜合今日課程，說明在贏得健康之餘，也應適時接受自己、愛惜自己的身體。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>口頭報告、口頭評量、學習單。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 二年級注意力不是很集中，各項活動時間可再拉長。</p> <p>2. 有遊戲活動要注意安全。</p> <p>3. 要有結論、總說的時間。</p>	
<p>參考資料</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署</p> <p>2. 台灣癌症基金會</p> <p>3. 教育部手冊</p> <p>4. 竹崎鄉義仁國小團隊</p> <p>5. 學校午餐手冊</p>	
<p>附錄</p>	<p>1. 我的餐盤學習單</p> <p>2. 紅黃綠燈大作戰</p> <p>3. 食物紅黃綠燈參考資料</p>	

陸、教學成果（無則省略，勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）：

一、教學過程照片：



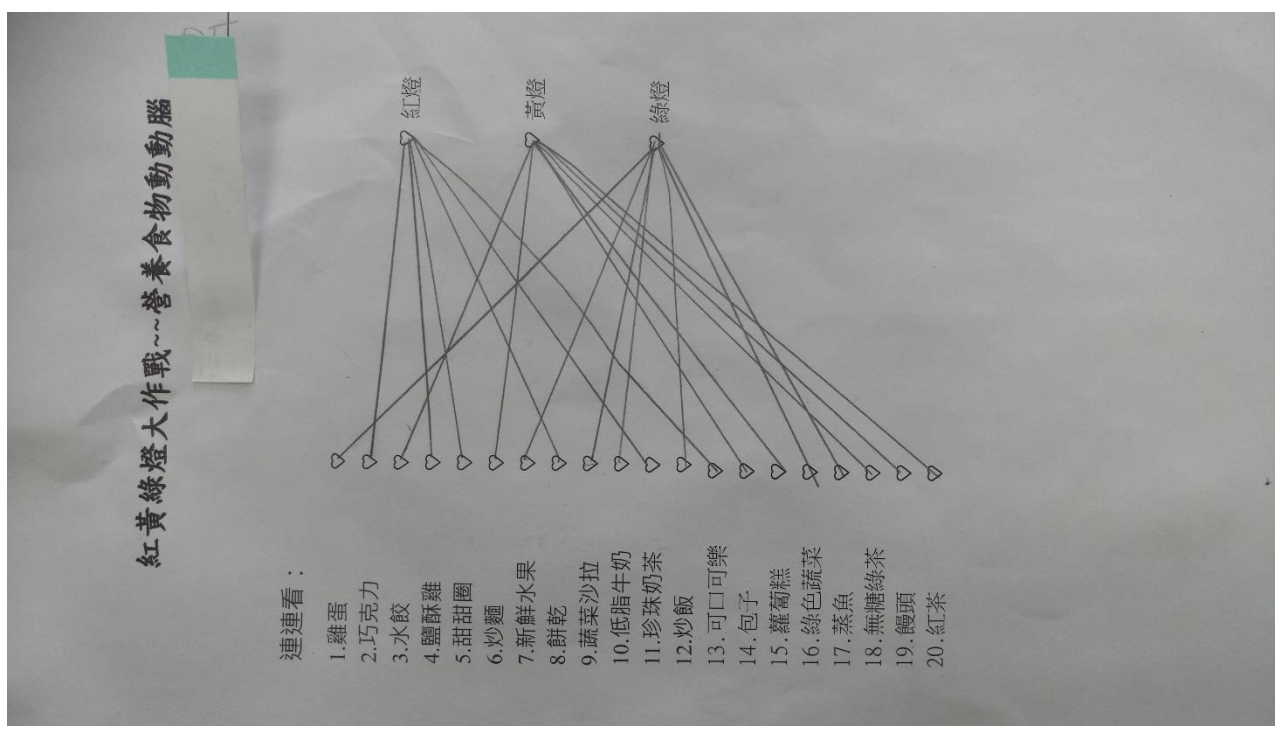


二、學生作品：

我的餐盤棒！棒！棒！

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天早晚一杯奶	△	△	△	△	△	△	△
每餐水果拳頭大	△	△	△	△	△	△	△
菜比水果多一點	○	○	○	○	○	○	○
飯跟蔬菜一樣多	○	○	○	○	○	○	○
豆魚蛋肉一掌心	○	○	○	○	○	○	○
堅果種子一茶匙	○	○	○	○	○	○	○
如果不夠要如何做							

做到：○ 部分做到：△ 沒有做到：× 家長簽章：



我的餐盤棒！棒！棒！

年 班 號姓名：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天早晚一杯奶							
每餐水果拳頭大							
菜比水果多一點							
飯跟菜一樣多							
豆魚蛋肉一掌心							
堅果種子一匙							
如果不夠要如何做							
<p>做到：○ 部分做到：△ 沒有做到：×</p> <p>家長簽章：</p>							

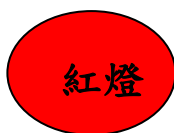
食物紅黃綠燈參考資料

二年 班 號姓名：

紅黃綠燈法



行



停



要小心

透過「紅黃綠燈法」，既可以簡單的選擇對身體較健康的食物種類，更能藉此改變不好的飲食習慣。

◆ 綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。

例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉，和橄欖油、玉米油、花生油、葵花油等。

◆ 黃燈食物

含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物。

例如鹹蛋、炒飯、炸雞、糖醋排骨、漢堡、披薩、水果罐頭等。

◆ 紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物。

例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等，但是平日最好還是保持安全距離。

分類	綠燈（天天吃）	黃燈（偶爾吃）	紅燈（避免吃）
定義	指天然、原味的食物，營養豐富，有助健康，熱量較低，油糖較少	營養，熱量適中，油糖稍高	低營養，高熱量，高油，高糖或是烹調加工複雜的食物
全穀根莖類	燕麥片、薏仁，五穀雜糧飯，白飯，饅頭，全麥土司，無糖玉米脆片、陽春麵，鍋燒麵，冬粉，蒸蘿菠糕，烤蕃薯，烤馬鈴薯，水煮玉米，菱角，烤玉米（不加醬）、	炒飯，炒麵，炒米粉、油飯，蛋餅，海綿蛋糕，培果、小餐包、煎蘿菠糕，蘇打餅乾，小湯圓、蔥麵包	滷肉飯、泡麵、田八寶飯、起酥麵包、波羅麵包、肉鬆麵包、奶油蛋糕、慕斯蛋糕、可頌、牛角麵包、甜甜圈、油條、炸薯庭、炸地瓜條
蛋豆魚肉類	蒸蛋，水煮蛋，茶葉蛋、蛋花湯、豆皮、豆腐、無糖豆漿、清蒸或水煮的各式海鮮、瘦肉、雞胸肉、去皮去肥油肉品	滷蛋、荷包蛋、鹹蛋、皮蛋、甜豆漿、內臟類（豬肝、豬心、豬肺等）、雞翅膀、豆乾、素姬、干絲	炒蛋、臭豆腐、炸豆皮，麵筋罐頭、油漬魚罐頭、魚卵、蝦卵、魚皮、鹹魚，肥肉，雞皮、豬皮、豬腳、培根、火腿、香腸、熱狗、肉鬆、肉醬罐頭、鹹酥雞、雞排
蔬菜類	各種水煮、涼拌新鮮蔬菜、少量油炒青菜	大量油炒青菜	炸蔬菜、油炸乾燥蔬菜片、筍絲罐頭
水果類	各式新鮮水果	100% 純果汁（不加糖）、無糖水果乾（葡萄乾、蔓越莓、加州蜜棗等）	油炸乾燥水果乾（香蕉片、鳳梨片，蘋果片等）、水果罐頭、蜜餞、還原果汁
奶類	脫脂奶、低脂奶、全脂奶、低糖或無糖優酪乳	調味乳、低脂起司	稀釋乳酸飲料（養樂多、比菲多等）
油脂堅果類	天然植物油（橄欖油、葵花油、苦茶油等）	腰果、花生、杏仁、腰果、瓜子、南瓜子、核桃、開心果	動物油（牛油、豬油）、奶油、瑪琪琳、花生醬
甜點零食飲料	少糖果凍、仙草、愛玉、白木耳、蒟蒻、不加糖飲料（麥茶、決明子茶、洛神茶、花茶）、白開水	布丁、粉圓、紅豆湯、運動飲料	糖果、巧克力、冰淇淋、月餅、小西點、鳳梨酥、酥皮點心、夾心餅乾、洋芋片、汽水、可可、含糖飲料

紅黃綠燈大作戰~~營養食物動動腦

二年 班 ____ 號 姓名 _____

連連看：

- | | | |
|---------|---|------|
| 1.雞蛋 | ♡ | |
| 2.巧克力 | ♡ | |
| 3.水餃 | ♡ | ♡ 紅燈 |
| 4.鹽酥雞 | ♡ | |
| 5.甜甜圈 | ♡ | |
| 6.炒麵 | ♡ | |
| 7.新鮮水果 | ♡ | ♡ 黃燈 |
| 8.餅乾 | ♡ | |
| 9.蔬菜沙拉 | ♡ | |
| 10.低脂牛奶 | ♡ | |
| 11.珍珠奶茶 | ♡ | ♡ 綠燈 |
| 12.炒飯 | ♡ | |
| 13.可口可樂 | ♡ | |
| 14.包子 | ♡ | |
| 15.蘿蔔糕 | ♡ | |
| 16.綠色蔬菜 | ♡ | |
| 17.蒸魚 | ♡ | |
| 18.無糖綠茶 | ♡ | |
| 19.饅頭 | ♡ | |
| 20.紅茶 | ♡ | |

柒、教學省思：

小朋友受大環境影響且父母或是主要教養者不注重營養之下，吃進過多垃圾食物，影響身心發展！最新專家研究，台灣地區小朋友身高已低於日本！這無異給我們一個警訊！一定要注重小朋友的飲食質量及營養，在校老師要讓小朋友了解在日常生活飲食中，我們喝含糖飲料時，並沒有補充到必須的營養物質，不但容易肥胖，也容易讓鈣質流失，這並不是均衡的飲食；在家也要請父母或是主要教養者相互配合，不要寵愛小朋友。「習慣」是可以養成的，只要我們願意且認真的陪伴，相信小朋友會越來越好。