

嘉義縣 109 學年度
食農教育優良教案甄選

教案名稱：

一日之「食」在於「晨」

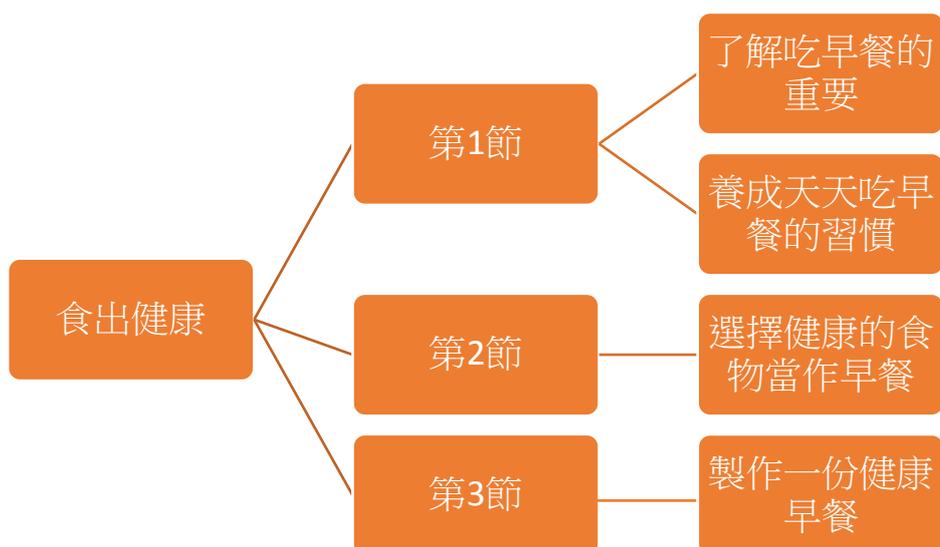
目錄：

- 一、 課程理念
- 二、 課程架構
- 三、 教學方法
- 四、 評量方式
- 五、 教學活動
- 六、 教學成果
- 七、 教學省思

壹、課程理念

透過討論帶著學生了解每天吃早餐的重要性，培養學生每天吃早餐的習慣，早餐為一天中重要的一餐，帶著學生選擇健康的食物作為早餐，培養其健康飲食的能力，以利日後能建立良好的飲食型態。

貳、課程架構



參、教學方法

本教案的教學方式為討論法與講述法。

肆、評量方式

本教案採多元評量的方式進行，透過觀察、實作、發表、學習單來評量。

伍、教學活動

領域/科目	健康與體育	
實施年級	三年級	
主題名稱	一日之「食」在於「晨」	
主題內容 勾選 可複選	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
學習 重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 ● 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 ● 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。
核心 素養	總綱	A1 身心素質與自我精進
	領綱	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。
議題 融入	實質內涵	學習如何健康飲食並展現在日常生活中。
	所融入之 單元	翰林版三下第三單元「健康百分百」
與其他領域/科目 的連結	無	
教材來源	翰林三下健康教育課本、董氏基金會-食品營養特區文章	
教學設備/資源	電腦、電視、健康食材	

各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
食出健康	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康 習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的為。	1. 能了解天天都要吃早餐的重要 性。 2. 能養成每天吃早餐的習慣。 3. 能以健康的食物作為早餐的選 擇。 4. 能做出一份健康的早餐。
	學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和 需求。	

教學單元活動設計			
單元名稱	食出健康	時間	3 節課
學習目標	1. 能了解天天都要吃早餐的重要性。 2. 能養成每天吃早餐的習慣。 3. 能以健康的食物作為早餐的選擇。 4. 能做出一份健康的早餐。		
學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康 習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。		
領綱核心素養	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。		
核心素養呼應說明	從生活中觀察、發現自己早餐的飲食習慣，透過課堂上的引導培養學生健康飲食的習慣，並能自己選擇健康的食物作為早餐的能力。		
議題融入說明	將食農教育融入健康課程中。		

第一節：教學活動內容及實施方式	備註								
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生今天是否有吃早餐。 2. 教師請學生分享沒有吃早餐的原因。 	<p>【時間】</p> <p>3</p>								
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生討論有吃早餐對早上的作息有哪些好處。 2. 教師請學生依據生活經驗組內分享沒有吃早餐早上的作息有哪些影響。 3. 教師播放「學童早餐吃得好，精神集中，學習效果好」的影片 4. 教師帶領學生統整吃早餐的好處和不吃早餐的壞處，並將其畫成表格。 <table border="1" data-bbox="193 701 1104 898"> <thead> <tr> <th>吃早餐的好處</th> <th>不吃早餐的壞處</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 上課比較專心</td> <td>1. 上課容易分心</td> </tr> <tr> <td>2. 學習效果比較好</td> <td>2. 精神較無法集中</td> </tr> <tr> <td>3. 有體力可以做很多事情</td> <td>3. 容易肚子餓導致胃不舒服</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 5. 藉由討論結果教師告訴學生早餐的重要性 	吃早餐的好處	不吃早餐的壞處	1. 上課比較專心	1. 上課容易分心	2. 學習效果比較好	2. 精神較無法集中	3. 有體力可以做很多事情	3. 容易肚子餓導致胃不舒服	<p>【時間】</p> <p>22</p> <p>【評量重點】</p> <p>能歸納出吃早餐的好處與不吃早餐的壞處。</p>
吃早餐的好處	不吃早餐的壞處								
1. 上課比較專心	1. 上課容易分心								
2. 學習效果比較好	2. 精神較無法集中								
3. 有體力可以做很多事情	3. 容易肚子餓導致胃不舒服								
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師與同學討論該如何達到天天吃早餐這個目標 2. 教師給予情境，請小組討論該如何解決問題，來達成吃早餐的目標 <p>例如</p> <p>情境：因為太晚起床而沒有時間吃早餐</p> <p>解法：前一天早點睡，隔天才能早起吃早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師發下早餐紀錄表，請學生紀錄是否有天天吃早餐。 	<p>【時間】</p> <p>15</p> <p>【評量重點】</p> <p>能解決問題達成天天吃早餐的目標。</p>								

第二節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：平常早餐都吃了哪些食物。 2. 教師請學生組內分享自己早餐吃了哪些食物，並將小組成員吃的食物記錄下來。 3. 統計全班吃了哪些食物當早餐。 	<p>【時間】</p> <p>5</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生說出自己吃了哪些食物當早餐。</p>
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生小組討論將提出的早餐分類，分類出哪些是健康的早餐，哪些是不健康的早餐。 2. 請小組上台分享分類的依據與想法。 3. 教師呈現早餐營養圖表，讓學生核對小組的分類和圖表的分類是否相同。 4. 依照分類圖表，教師詢問學生該如何選擇健康的早餐。 5. 教師帶領學生討論「選擇健康早餐的原則」： <ol style="list-style-type: none"> ①均衡攝取各類食物(如：蔬菜水果、雞蛋、饅頭、全麥土司) ②減少油炸與高熱量食物 ③減少含糖飲料(如：紅茶、奶茶)，改喝無糖豆漿或低脂牛奶 	<p>【時間】</p> <p>25</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能說出選擇健康早餐的原則。</p>
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師再次呈現食物營養圖表，告訴學生：我們是小小營養師，請設計出一份健康的早餐菜單。 2. 學生依據營養圖表設計出一份健康的早餐菜單。 3. 小組上台分享所設計的健康早餐菜單。 4. 請學生回家準備菜單上的食材，隔天帶來學校與同學分享並做出屬於自己的健康早餐。 	<p>【時間】</p> <p>10</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能設計出一份健康的早餐菜單。</p>

第三節：教學活動內容及實施方式		備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師複習食物營養圖表的內容。 2. 教師請學生拿出所帶的食材。 3. 請學生和全班同學介紹自己帶來的食材。 4. 全班同學依據食物營養圖表的分類來判定該食材是否屬於健康食材。 (若是則可用於製作健康早餐中，若不是則不可用於製作健康早餐中) 	<p>【時間】</p> <p>5</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能分辨食材是否為健康的食材。</p>	
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下全麥吐司。 2. 學生利用所帶的食材製作自己的健康早餐。 3. 教師請每位學生拿出杯子裝無糖豆漿作為健康早餐的配餐。 	<p>【時間】</p> <p>30</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能製作健康早餐。</p>	
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生做完健康早餐後與同學介紹自己用了哪些食材製作健康早餐。 2. 學生享用自己做的健康早餐。 	<p>【時間】</p> <p>5</p> <p>【評量重點】</p> <p>學生能與同儕介紹自己所用的食材。</p>	
教學提醒	注意學生帶來的食材是否需要冰，並在課程結束後馬上讓學生食用早餐，以免食物壞掉。	
參考資料	董氏基金會食品營養中心專文「吃早餐的好處」 翰林三下健康與體育課本	
附錄	「我是小小營養師」學習單	

陸、教學成果

一、教學過程（含照片）



活動說明：詢問學生是否吃早餐，有吃早餐的舉手。



活動說明：小組討論吃早餐的好處。



活動說明：學生上台分享小組討論「吃早餐的好處」的結果。



活動說明：組內分享自己的早餐吃些什麼。



活動說明：小組上台分享組員們不同的早餐，並將其歸類。



活動說明：設計一份健康的早餐菜單。



活動說明：和全班分享自己帶來要做健康早餐的食材。



活動說明：介紹有哪些食材是健康的食材。



活動說明：學生排隊試吃健康的食材(無加糖燕麥片)。



活動說明：製作自己的健康早餐。



活動說明：學生成品-健康又有創意的早餐。



活動說明：享用美味可口的早餐。



活動說明：學生發揮創意將無糖優格加入燕麥和肉鬆自製鹹口味的優格，大家吃得津津有味。

二、學生作品

我是小小營養師-設計出一份健康的早餐菜單

我是小小營養師 謝家澤

請依據營養圖表設計出一份健康的早餐菜單

我的早餐有
 主食：全麥吐司、玉米火腿魚有魚起司肉鬆三明治

飲料：無糖豆漿

配餐：優格、麥片、水果

畫出我的早餐：

我是小小營養師 陳羽潔

請依據營養圖表設計出一份健康的早餐菜單

我的早餐有
 主食：全麥吐司、玉米火腿魚有魚起司肉鬆三明治

飲料：豆漿

配餐：無

畫出我的早餐：

柒、教學省思

這次的教學讓學生充分了解到吃早餐的重要性，不但要吃，還要吃得健康，與學生探討哪些是健康食材的過程中學生露出了驚訝的表情，有許多食材顛覆了他們原有的認知。

上課前，學生們總覺得「無糖、健康的東西一定不好吃」，在課程中讓學生試吃一些無糖健康的食物，有幾位學生吃完後改變了這個觀念，而願意嘗試更多無糖的食物，看到孩子們有這樣的改變讓我覺得很開心。

上完三堂課後，我仍繼續觀察著學生早餐的飲食習慣是否改變，有幾位家長跟我分享孩子們在早餐店選擇早餐時會盡量避免油炸類並選擇健康的水果三明治，這樣的分享深深的感動著我，因為對我來說，教學最大的目的就是學生能將所學帶入生活中，學以致用。

從這些活動中，我發現原本枯燥乏味的健康食材教學，透過實作與實際體驗能提高學生的學習興趣與學習成效，但美中不足的是，學生們的生活經驗不足，有許多食材他們未曾接觸過，因此在教學的過程中較難與他們的生活經驗作結合。

附件一(學習單)

我是小小營養師

 請依據營養圖表設計出一份健康的早餐菜單

我的早餐有

主食：

飲料：

配餐：

畫出我的早餐：

