



健康飲食我最行

教學教案設計

目錄

壹、課程理念.....	2
貳、課程架構.....	2
參、教學活動.....	2
肆、教學成果.....	5
伍、教學省思.....	7

嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

壹、課程理念

由於班上有些孩子會帶早餐來學校吃，但大多是熱狗、薯條、果醬吐司、紅茶等，希望透過課程，讓孩童記錄自己一周的早餐，意識到自己的早餐是否健康，並能在學習後選擇較為健康的早餐。

貳、課程架構



參、教學活動

領域/科目	彈性領域~健康飲食我最行		設計者	陳欣琦
實施年級	二		總節數	2 節， 80 分鐘
單元名稱	健康飲食我最行			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。		
	領域 核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
單元目標	1.具備探索日常生活飲食與健康的思考能力。 2.透過實際操作與品嚐來分辨食物的滋味。 3.檢視自己的飲食是否健康，並設計選擇菜單，處理日常生活中的健康問題。			
學習表現	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。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。			
學習內容	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。			
與其他領域/ 科目的連結	健康領域			
教材來源	自編			
教學設備/ 資源	電腦、投影螢幕、米餅數包、食物現形記學習單、早餐紀錄表及菜單設計表、powerpoint			
教學活動設計				

教學活動內容及實施方式	時間	備註&學習評量															
<p>原型食物和加工食品</p> <p>一、喚起問題意識： 你吃的食物健康嗎？ ◎米餅和白米同樣是米食，吃起來有什麼不同？ 教師將學生發表的想法寫在黑板上。</p> <p>二、學生學習任務： 1. 活動：每位學生嘗一嘗米餅的味道，說一說和每天吃的白米飯的味道有何不同？ 2. 看一看米餅包裝上，除了米的成分還添加了什麼？ 3. 教師撥放 PPT 教學：原型食物和加工食品。 問題：1.米餅是原型食物還是加工食品?奶茶呢？讓同學發表。 2.說說看，哪些是原型食物？哪些是加工食品？ 4.想一想，吃原型食物對身體比較好還是加工食品？</p> <p>三、策略及方法分享(歸納): 1.日常飲食中，我們應該選擇什麼樣的食物對身體健康會比較好？ 學生發表。 2.«食物現形記»學習單：圈選出原型食物，寫出加工食品對健康的危害。</p> <p>~ 第一節結束 ~</p>	<p>3 分</p> <p>30 分</p> <p>7 分</p>	<p>口頭發表</p> <p>米餅數包實作評量 口頭評量 PPT</p> <p>口頭評量 學習單</p>															
<p>健康早餐 EASY GO --第二節開始--</p> <p>一、你吃的早餐健康嗎？ 探志郎是個二年級的小學生，每天早上匆匆忙忙，上學前都會去早餐店買早餐，以下是他這禮拜每天購買的早餐：</p> <table border="1" data-bbox="161 1480 1142 1619"> <thead> <tr> <th>星期一</th> <th>星期二</th> <th>星期三</th> <th>星期四</th> <th>星期五</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小熱狗</td> <td>薯條</td> <td>巧克力吐司</td> <td>雞塊</td> <td>蛋餅</td> </tr> <tr> <td>奶茶</td> <td>紅茶</td> <td>豆漿</td> <td>奶茶</td> <td>紅茶</td> </tr> </tbody> </table> <p>問題：「你覺得他這樣吃健康嗎？」「為什麼？」</p> <p>二、請學生事先記錄一周早餐內容。</p> <p>1. 上學校網站看一看學校的午餐菜單，你覺得學校午餐菜單設計得如何？是否大部分都是原型食物？有沒有包含六大類營養？ 2. 觀看 YOUTUBE 影片【營養師出去吃 EP1】全新企劃！營養師去早餐店，常見的早餐都是地雷https://www.youtube.com/watch?v=znLhpFkcO1w 3. 請大家上台發表自己的一周早餐內容，在黑板寫出屬於原型食物的早餐，教師協助檢視。</p>	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	小熱狗	薯條	巧克力吐司	雞塊	蛋餅	奶茶	紅茶	豆漿	奶茶	紅茶	<p>5 分</p> <p>30 分</p>	<p>PPT</p> <p>口頭評量</p> <p>早餐紀錄表 學校網站</p> <p>YOUTUBE 影片</p>
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五													
小熱狗	薯條	巧克力吐司	雞塊	蛋餅													
奶茶	紅茶	豆漿	奶茶	紅茶													

<p>4. 檢視自己的一周早餐，你覺得健康的食物圈出來，並重新設計下周的健康早餐菜單(可以從黑板同學寫出的原型食物中來選擇。)</p> <p>三、小朋友上台發表自己重新規畫的菜單。</p> <p>~第二節結束~</p>	5分	早餐紀錄表
---	----	-------

參考資料：

1. <https://natruallife.medium.com/%E5%8E%9F%E5%9E%8B%E9%A3%9F%E7%89%A9-335c58519002>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=znLhpFkcO1w>

附錄：

肆、教學成果

一、教學過程 (含照片)

第 一 節		
	吃米餅嚐味道	說出白米和米餅不同的滋味
第 二 節		
	奶茶好好喝繪本	回答問題
第 二 節		
	上台寫出自己記錄的原型食物早餐	看營養師去早餐店影片
第 二 節		
	設計早餐菜單	設計早餐菜單

二、學生作品 (學習單或其他)

1. 原型食物和加工食品

食物現形記

1. 下列哪些是原型食物? 請圈出來!

魚、高麗菜、泡麵、香腸、類果、餅乾、糖果、薯條、珍珠奶茶、豬肉、紅蘿蔔、鳳梨酥、香薰、巧克力

2. 加工食品不健康的因素可能有哪些? 請寫出代號在()中!

①纖維多 ②油脂多 ③糖分多
④有較多的營養素
⑤鹽分多 ⑥添加防腐劑 ⑦熱量高

(2, 3, 5, 6, 7)

食物現形記

1. 下列哪些是原型食物? 請圈出來!

魚、高麗菜、泡麵、香腸、類果、餅乾、糖果、薯條、珍珠奶茶、豬肉、紅蘿蔔、鳳梨酥、香薰、巧克力

2. 加工食品不健康的因素可能有哪些? 請寫出代號在()中!

①纖維多 ②油脂多 ③糖分多
④有較多的營養素
⑤鹽分多 ⑥添加防腐劑 ⑦熱量高

(2, 3, 6, 7, 8)

2. 早餐紀錄表及設計表

我的第一周早餐紀錄表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
豆漿、吐司、牛奶	三明治	三明治	三明治	豆漿、吐司、牛奶
good	good	good	good	good

設計自己的早餐菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
豆漿、吐司	牛奶	牛奶	水果	牛奶
good	good	good	good	good

我的第一周早餐紀錄表 早餐很重要,記得吃!

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
沒有	牛奶、麵包	沒有	沒有	沒有
good	good	good	good	good

設計自己的早餐菜單 配的很好!

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
豆漿、吐司	牛奶	玉米粉	牛奶、水果	飯
good	good	good	good	good

伍、教學省思

利用學生常吃的米餅引起學習動機，是屬於比較簡易的方法，不過學生在體驗原型食物的原味部分較為薄弱，之後可以設計更能體會原型食物滋味的活動讓他們體驗並享受原型食物的好滋味，例如動手榨柳丁汁。體驗吃米餅時，有孩子覺得為什麼不能每天吃好吃的加工食品，如薯條、炸雞，原型食物很沒有滋味，我就解釋如果將米餅、薯條、炸雞當主食，長久下來，身體會產生負擔，如：高血壓、糖尿病、肥胖等，於是課程中就用「奶茶好好喝」的繪本，讓他們了解天天吃好吃的加工食品會對身體有何影響。

在學生紀錄早餐時，有孩子發現自己一周五天吃的早餐大部分都是高油脂、鹽分多、糖分多的早餐，讓他們自己很驚訝！他們在重新設計自己的新的早餐菜單時就會特別注意選擇健康的餐點。另外也發現竟然有少部分孩子一周有3-4天沒吃早餐，所以也另外向他們強調吃早餐的重要。

在上第二節之前，我們已經紀錄了一個禮拜的早餐，第二節開頭探志郎每天買的早餐之設計來源，其實是平常看到一些孩子帶來學校的早餐內容，有一位孩子看到題目後大喊：「怎麼跟我每天會買的東西一樣？」讓他們很有感，連結自己的生活經驗。接著讓他們觀看學校網站上的午餐菜單，連結自己每天中午吃的營養午餐，想一想學校的午餐設計是不是大部分都是原型食物？而且營養午餐菜單旁還有列出六大類營養素的含量，讓學生知道設計菜單不能偏向某一類營養素，應大致六大類營養素都包含。接著觀看營養師早餐選擇影片，學生更能了解哪些食物和早餐較為健康。之後讓學生圈出自己一周的早餐有幾項原型食物，並上台寫出原型食物早餐內容，教師檢討篩選，學生在接下來設計菜單可以參考黑板上的內容來設計書寫。

教師後續在生活中觀察學生早餐飲食，發現大部分的學生能意識並知道選擇較為健康的早餐，不過沒辦法完全改成原型食物早餐，如：奶茶，因為學生說她不敢喝豆漿，不過我建議她可以喝牛奶；另一位同學是有將原本喝的紅茶改為較健康的牛奶，不過當天的吃食仍為草莓吐司，不過我還是很高興能在孩子心中種下健康的飲食觀念，畢竟孩子的飲食有所改變。