

## 【附件四】

# 嘉義縣 109 學年度食農教育優良教案甄選

## 壹、課程理念

健康是生活中的重要目標，對個人而言它更是無價之寶。大家都知道早餐很重要，研究數據調查顯示出有 24% 的人沒有每天吃早餐！不吃早餐的人當中，主要的原因是因為沒時間，也有人沒胃口，甚至有接近一半的人不清楚吃早餐有什麼好處！其實吃早餐除了能夠幫助維持新陳代謝、早晨讓大腦醒腦和維持腸道健康之外，也讓我們一天的開始更有活力不會這麼疲勞！本課程強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略，最終目標希望學生能以健康原則選擇營養早餐，培養天天吃早餐的習慣。

## 貳、課程架構

1. 了解吃早餐的重要性。
2. 能以健康的原則選擇營養的早餐。
3. 培養每天吃早餐的習慣。

## 參、教學方法

1. 透過深度討論法，澄清兒童對吃早餐的認知。
2. 運用分組合作學習，運用「我的餐盤六口訣」，選擇營養早餐組合。

## 肆、評量方式

問答：能說出早餐的重要性  
自評：能以健康原則選擇營養早餐  
觀察：能養成每天吃早餐的好習慣

## 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	吃好早餐 學習加分	
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 _____	
<b>設計依據</b>		
學習 重點	學習表 現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
	學習內 容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。
核心 素養	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	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。 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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
	所融入 之單元	家庭教育

與其他領域/科目的連結	健康與體育		
教材來源	翰林三下健康與體育課本		
教學設備/資源	教用版電子教科書		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
吃好早餐	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1.了解吃早餐的重要性。 2.能以健康的原則選擇營養的早餐。 3.培養每天吃早餐的習慣。
	學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	

教學單元活動設計			
單元名稱	吃好早餐，學習加分	時間	40 分鐘
學習目標	1.了解吃早餐的重要性。 2.能以健康的原則選擇營養的早餐。 3.培養每天吃早餐的習慣。		
學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。		
學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 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。		

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-A3

具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

第一節：教學活動內容及實施方式		備註
第 48~49 頁 活動一、討論早餐的重要性 ■教師利用深度討論提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響？		【時間】 20 分鐘 【評量重點】 1. 問答：能說出早餐的重要性。
感受型問題	請問你有沒有太晚起床來不及吃早餐就到學校的情形？	
追問型問題	你覺得不吃早餐對身體有什麼影響？	
追問型問題	你覺得不吃早餐對學習有什麼影響？	
測試型問題	依據文本，不吃早餐為何會造成腸胃疾病？	
測試型問題	依據文本，不吃早餐，如何影響學習效果？	
歸納型問題	請你說說看，早餐的重要性為何？	
■教師統整兒童的意見，並說明不吃早餐的壞處，例如：上課時注意力不能集中，反應慢，學習效果差。胃部會因缺乏食物消化，導致胃酸分泌過多，長期下來容易造成腸胃疾病。 ■教師強調早餐的重要性：一日之計在於晨，面對一天的活動和學習，必須好好吃早餐，才能擁有充沛的體力。		
活動二、討論如何養成吃早餐的習慣 ■教師調查統計班上學生吃早餐的情形。 ■請學生就自身經驗，發表沒有吃早餐的原因。 ■配合課本第 49 頁及學生的意見，教師針對沒吃早餐的原因，例如：太晚起床沒時間吃早餐、胃口不好吃不下等，提出解決方法。		【時間】 20 分鐘 【評量重點】 1. 問答：能說出沒吃早餐的原因 2. 能提出解決方法
第二節：教學活動內容及實施方式		備註
第 50~51 頁 活動三、分析早餐組合 ■請學生發表自己的早餐內容為何。 ■教師配合課本第 50、51 頁說明：油條、紅茶等高油脂、高糖的食物，不		【時間】 20 分鐘 【評量重點】 1. 問答：能說出健康早餐的基本

但營養價值不高，還容易發胖，應盡量減少食用。

■師生共同討論，選擇健康早餐的基本原則，包括：均衡攝取各類食物，並搭配適量的蔬菜和水果。

■教師輔以「我的餐盤六口訣」，讓學生檢視健康早餐應有的營養組合。

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。

原則。  
2. 自評：能以健康原則選擇營養早餐。

### 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

**乳品類**  
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙  
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

**水果類**  
每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉一掌心  
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

**蔬菜類**  
菜比水果多一點  
當季且1/3選深色

**全穀雜糧類**  
飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

#### 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

#### 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

#### 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

■教師統整：不論早餐是自製或外食，只要選擇得當，都可以吃出健康和營養。

#### 活動四、設計營養早餐

■配合「我的餐盤六口訣」，請兒童分組設計一份營養均衡的早餐。

**吃好早餐，學習加分**

年 班 座號： 姓名：

請依據餐盤六口訣原則，設計一份營養均衡的優質早餐，讓整天都能活力充沛。請把你想到的早餐內容畫在下面的空白處。

■各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。

■請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組別。

■教師鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐，為健康加分。

#### 【時間】

20 分鐘

#### 【評量重點】

1. 自評：能以健康原則設計或選擇營養早餐。
2. 能養成每天吃早餐的好習慣。

#### 教學提醒

提醒兒童，早餐距離前一天的晚餐有十幾個小時，因此必須養成每天吃早餐的習慣，才能提供足夠的熱量和營養。  
對於經常不吃早餐的兒童，教師須詳細地探究原因，是來不及吃?沒有胃口?還是把家長給的早餐錢挪為他用?並針對原因加以輔導，建立兒童吃早餐的習慣。

#### 參考資料

網路資源：  
1. 董氏基金會-食品營養特區 <https://nutri.itf.org.tw/>  
圖書資源：  
《活力早餐 70 選》，李亮知著，(2005)，新北市:傑克魔豆文化事業有限公司  
《全家三餐健康吃》，謝宜芳著，(2002)，臺北市:臺視文化事業股份有限公司  
youtube 影片：  
1. 早餐要吃還要吃對，讓孩子天天吃健康的早餐-提升兒童食育力-董氏基金會  
<https://www.youtube.com/watch?v=k1cTfqUTdDU>



附錄：

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

**乳品類**  
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

**水果類**  
每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化

**蔬菜類**  
菜比水果多一點  
當季且1/3選深色

**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙  
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉一掌心  
豆>魚>蛋>肉類

**全穀雜糧類**  
飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

### 緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

### 種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

### 比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

## 吃好早餐，學習加分

年 班 座號： 姓名：

請依據餐盤六口訣原則，設計一份營養均衡的優質早餐，讓整天都能活力充沛。請把你想到的早餐內容畫在下面的空白處。

