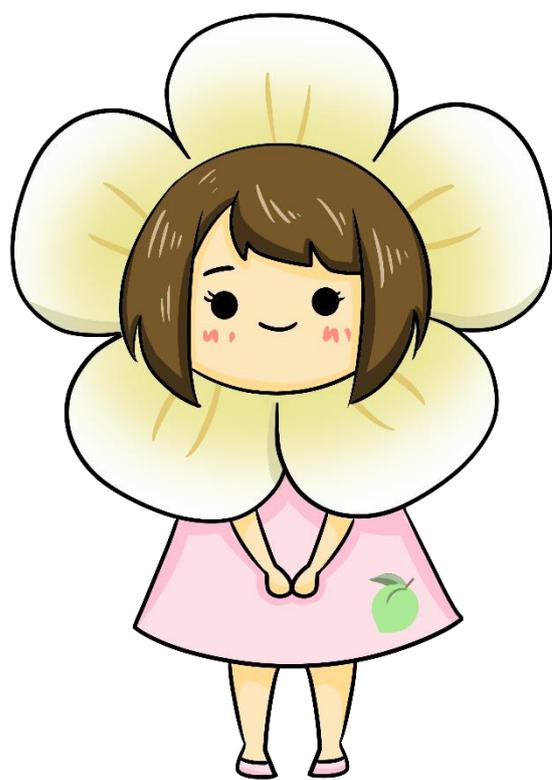


食在安心好健康



目錄

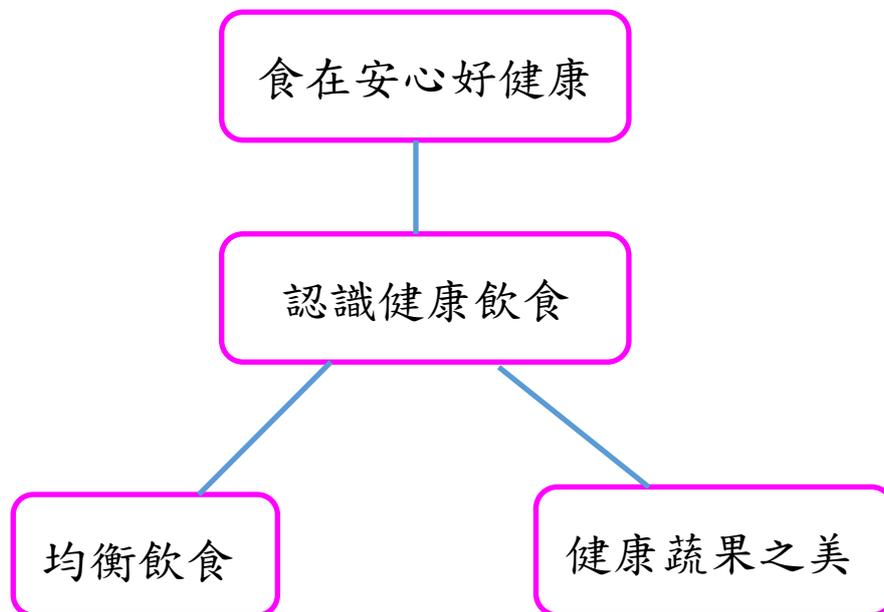
| | |
|-------------|---|
| 壹、課程理念..... | 1 |
| 貳、課程架構..... | 1 |
| 參、教學方法..... | 1 |
| 肆、評量方式..... | 1 |
| 伍、教學活動..... | 2 |
| 陸、教學成果..... | 5 |

壹、課程理念

現代許多家長因忙碌而成為「外食族」頗多，而再加上孩童挑食的習慣，造成飲食的不均衡以及蔬果的攝取量不足。所以，透過認識食物的種類與營養，養成均衡飲食，陪養健康良好的飲食習慣。

結合校園栽種的蔬果以及在地、當季的食材，來做「吃得安心，健康天然好味道」的一道菜。透過蔬果的彩色呈現，提升學生食用蔬果的攝取量，並且極力推動正確健康飲食，將它落實於生活上。

貳、課程架構



參、教學方法

觀察、小組討論、派對組合遊戲、實作體驗

肆、評量方式

口頭評量、實作評量、觀察、學習單

伍、教學活動

| | | | | | |
|---------------------|---------------|--|--|-------------|---|
| 領域/科目 | | 健康與體育 生活領域 | | | |
| 實施年級 | | 二年級 | | | |
| 主題名稱 | | 食在安心好健康 | | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 5- I -1 覺知生活中人、事、物的豐富面貌，建立初步的美感經驗。 | | | |
| | 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。 B- I -1 自然環境之美的感受。 | | | |
| 核心素養 | 總綱 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 | | | |
| | 領綱 | 健體-E-A1 具備良好健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，保健的潛能。 健體-E-A2 具備健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。 生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善、美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | | | |
| | 所融入之單元 | 健康與體育領域二年級第一單元—健康行動家 | | | |
| 與其他領域/科目的連結 | | 生活 | | | |
| 教材來源 | | 二年級健康與體育課本與自編 | | | |
| 教學設備/資源 | | 圖片、健康飲食資料、電腦、蔬果食材、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 | |
| 健康均衡飲食 | | 學習表現 | 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 | | 1.能了解六大類食物並舉例說明。 2.能養成每天均衡攝取六大類的飲食習慣。 3.能將健康飲食運用在日常生活上。 |
| | | 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。 | | |

| | | | |
|--------|------|------------------------------------|---|
| 健康蔬果之美 | 學習表現 | 5- I -1 覺知生活中人、事、物的豐富面貌，建立初步的美感經驗。 | 1.能結合校園栽種的蔬果與在地食材，進行實作。 2.能表達出所做的餐點圖與感想。 |
| | 學習內容 | B- I -1 自然環境之美的感受。 | |

| 教學單元活動設計 | | | |
|----------|--|----|-------|
| 單元名稱 | 食在安心好健康 | 時間 | 80 分鐘 |
| 學習目標 | 1.能了解六大類食物並舉例說明。 2.能養成每天均衡攝取六大類的習慣。 3.能將健康飲食運用在日常生活上。 4.能結合校園栽種的蔬果與在地食材進行實作。 5.能表達出所做的餐點圖與感想。 | | |
| 學習表現 | 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 5- I -1 覺知生活中人、事、物的豐富面貌，建立初步的美感經驗。 | | |
| 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。 B- I -1 自然環境之美的感受。 | | |
| 領綱核心素養 | 健體-E-A1 具備良好健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，保健的潛能。 健體-E-A2 具備健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。 生活-E-B3 感受與體會生活中人、事、物的真、善、美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 | | |
| 核心素養呼應說明 | 1.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2.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。 3.具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。 | | |
| 議題融入說明 | 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | | |

| 第一節：教學活動內容及實施方式 | | 備註 |
|--|---|----|
| <p>【引起動機】</p> <p>一、課前活動 將「每日飲食指南」、「我的餐盤」六口訣海報圖、蔬果磁貼圖卡貼在黑板上。</p> <p>二、導入活動 說明均衡飲食的六大類以及食物的營養素對身體健康的好處。</p> | <p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】 口頭回答</p> | |
| <p>【發展活動】</p> <p>1.老師讓學生自行分組，進行有趣的食物「派對組合遊戲」。</p> <p>2.透過蔬果的組合，以多彩蔬果顏色的魅力，提升每日蔬果攝取量。</p> <p>3.觀察與認識校園栽種的蔬果植物。</p> | <p>【時間】 30 分鐘</p> <p>【評量重點】 實作、觀察、 口頭發表</p> | |
| <p>【綜合活動】</p> <p>學生分組討論均衡飲食，以及吃多彩蔬果健康快樂的益處，並且派代表上台分享發表</p> <p style="text-align: center;">～第一節課結束～</p> | <p>【時間】 5 分鐘</p> <p>【評量重點】 口頭發表</p> | |
| 第二節：教學活動內容及實施方式 | | 備註 |
| <p>【引起動機】</p> <p>一、課前活動 準備新鮮天然蔬果食材器具。</p> <p>二、導入活動 教師說明蔬果融入生活飲食的健康與樂趣。</p> | <p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 口頭回答</p> | |
| <p>【發展活動】</p> <p>1.進行新鮮蔬果創意拼盤實作活動，融入生活飲食，呈現多樣貌的視覺美感。</p> <p>2.進行描繪健康活力學習單。</p> | <p>【時間】 20 分鐘</p> <p>【評量重點】 實作</p> | |
| <p>【綜合活動】</p> <p>學生現場實作的參與創意餐盤成果呈現，學習單作品分享。</p> <p style="text-align: center;">～第二節課結束～</p> | <p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 學習單、口頭報告</p> | |
| 教學提醒 | 嚴格要求學生在做蔬果拼盤活動，要戴上乾淨透明手套，注意食物的衛生安全。 | |

| | |
|------|---------------|
| 參考資料 | 十二年國民基本教育課程綱要 |
| 附錄 | |

陸、教學成果

一、教學過程（含照片）

烹調文章經驗分享

健康聰明跟著我

健康天然食材，烹調新鮮美味的佳餚是掌廚健康料理者的一大使命，而挑動品嚐者舌尖上的味蕾，令大家食指大動，胃口大開，欲罷不能的樂於美食菜餚中，吃出幸福洋溢的滋味和滿滿的感動，是做菜者心裡快樂的成就感。追求熱愛健康飲食料理的我，選購食材謹慎，注重新鮮天然食材、洗滌衛生、食品安全。

我做菜秉持著追求天然、不添加調味劑、人工化學物、香料色素，少油、少鹽、少糖的原則為健康做把關。所以煮出來的每一道菜，皆是食物本身散發出來的鮮美清爽味道，吃得健康身體無負擔，而且還讓人感到津津有味讚不絕口唷！

除了選購食材與烹飪秘訣的重要之外，食物的營養素和顏色的搭配組合、創意設計亦為重要，賞心悅目、色彩多樣、秀色可餐，為佳餚加分，也激出食慾的因子，色香味俱全足視覺與味覺在餐點上完美的饗宴。

我喜愛菜盤的菜色豐富且多變，要求自己每日三餐飲食吃多種顏色的食物；以及攝取多樣的蔬果，多食蔬果能使人心情愉悅快樂，蔬食美味健康。所以囉！天天五蔬果，聰明健康跟著我。在此向大眾推薦介紹這道清爽美味的「薯泥球」，主要的食材：馬鈴薯、紅蘿蔔、鹽巴（或健康美味鹽）。

步驟一：將馬鈴薯和紅蘿蔔削皮切丁放在鍋內

步驟二：內鍋加水水位滿至食材，放入電鍋煮熟

步驟三：煮熟後撈起搗成泥加上鹽巴攪拌均勻

步驟四：搓成球狀，成薯泥球

如要包成「高麗菜卷」須要進行第五步驟

步驟五：高麗菜川燙瀝乾後，包捲起薯泥球，為蔬菜卷

步驟六：完成的蔬菜卷亦可放入烤箱稍微烘烤

吃法一：熟的薯泥球可搭生菜沙拉吃

吃法二：薯泥球可沾上地瓜粉用少許的油下去煎酥再爆香九層塔

吃法三：烘烤後的蔬菜卷可直接單吃，清爽可口又養生

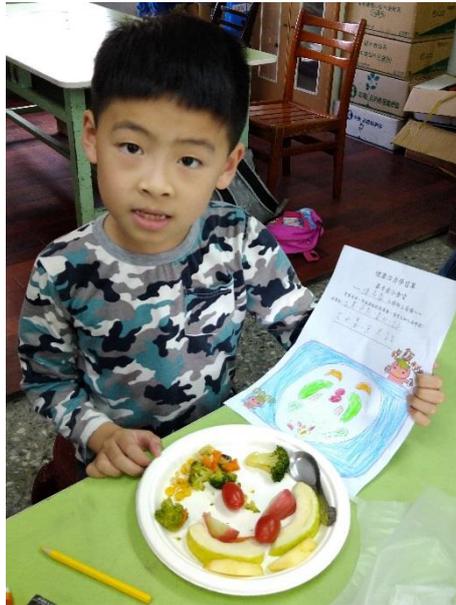
菜盤上還可以擺上蕃茄、香菇、櫻桃、綠花椰菜...等，做拼盤的搭配哦！

所以只要多點巧思就能讓菜餚變化多端，附上照片與大家分享，健康菜餚輕鬆做聰明煮歡喜吃哦！

活動照片









二、學生作品（學習單或其他）

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 鍾以云 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：白菜、蘋果、胡蘿蔔、花椰菜、胡蘆筍、玉米炒蛋

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 曾佩瑤 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：玉米、香菇、花椰菜、蓮藕、蘋果

芭樂香菇

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 楊雅潔 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：花椰菜、香菇、胡蘆筍、玉米、芋、芭樂、香菇

蓮藕、蘋果

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 廖亭妘 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：白菜、綠豆、冬瓜、花椰菜、玉米、山豆

蛋、胡蘆筍

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 張迪暢 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：白菜、綠豆、冬瓜、玉米、山豆

花椰菜、胡蘆筍、玉米炒蛋

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 廖駱蒙 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：花椰菜、玉米、番茄、芭樂、蓮藕

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 李恩庭 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：玉米、花椰菜、山豆

玉米、花椰菜

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 廖章樺 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：玉米、花椰菜、山豆

冬瓜、芭樂、蘋果、山豆

健康活力學習單
畢卡索小食堂
~~ 謝佩琳 小廚師上菜囉~~
營養美味、幸福滋味的蔬果餐，請客人細心品嚐囉！
蔬果有：番茄、芭樂、蓮藕、蘋果

胡蘆筍、香菇、玉米