

教案名稱	食在好健康			學習階段	低年級
學習領域	彈性課程				
時間	400 分鐘/10 節	班級 人數	40 人		
活動及課程 之設計主軸	1.瞭解食物的營養素及對人體的重要。 2.知道選擇食物的紅黃綠區。 3.認識零食的「食品標示」 4.能每日攝取多樣化的食物。			食農教育 學習內容	1.認識食物 2.飲食的均衡與健康
單元設計理念	從學生每日在校用餐的經驗，瞭解營養午餐菜單的安排，並設計夢想菜單。從夢想菜單延伸認識高雄在地食材，並做食物紅綠燈分配。學會多食物與食品的分類，追求健康飲食，落實在生活中。				
九年一貫 能力指標	生 4-1-3 使用媒體與藝術形式的結合，進行藝術創作活動 生 7-1-1 運用五官觀察物體的特徵(如顏色、敲擊聲、氣味、輕重...) 健 2-1-3 培養良好的飲食習慣 健 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點 綜 4-1-3 知道環境保護與自己的關係				
議題融入	家 1-1-3 認識食品衛生與安全的重要性 家 1-1-4 願意與他人分享自己所喜歡的食物				
單元目標	1 知道午餐菜單的內容 2 認識飲食與分類 3 飲食對健康的影響			學習 目標	1-1 能設計一餐的菜單 1-2 能說出高雄在地食材 2-1 能分辨飲食紅綠燈 2-2 能進行食物分類 3-1 能創作健康飲食漫畫 3-2 能將健康飲食運用在生活 上
學生學習 條件分析	學生每日中午在學校用餐的經驗，能說明每日菜色的變化，並知道主食與配菜的搭配。				
教學前 準備	老師準備： 營養午餐菜單、圖卡、圖畫 紙、色筆、學習單、圓形貼紙 (紅、黃、綠)、教學簡報、高雄 在地食材地圖(資料來源：高雄 市政府農業局)			學生準備： 最喜愛的零食一包	

參考資料 來源	<p>1. 「我愛、我瘋、我要真食物」教案 https://ppt.cc/fgG6Ax 資料來源：楊淑燕、袁愛玲、周寶蕾，高雄市政府教育局飲食教育資訊網</p> <p>2. 《在地食材-食育計畫活動》簡報 https://goo.gl/J9M5yB 資料來源：何慧嫻，SlidePlayer</p> <p>3. 高雄市在地食材資訊網 http://ikh.tw/agrifood/ 資料來源：高雄市政府農業局</p> <p>4. 小遊戲-飲料看燈行 https://goo.gl/vmkZ6B 資料來源：董氏基金會</p>
------------	---

教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
40 分鐘	1-1	<p>一、準備活動 詢問今日和昨日午餐內容。</p> <p>二、發展活動 學會看菜單，知道每日主食、副食、湯、乳品&水果和熱量。</p> <p>三、總結活動 藉由學生發表指定日期的菜單內容，確認學生知道每日用餐菜色。</p> <p style="text-align: center;">~ 第一節結束 ~</p>	<p>營養午餐菜單</p> <p>學習單</p>
40 分鐘	1-1	<p>一、準備活動 詢問今日午餐和昨日午餐內容</p> <p>二、發展活動 設計夢想菜單並畫出來，要有主食、副食、湯、乳品&水果。</p> <p>三、總結活動 學生設計自己的夢幻菜單，畫好並上台分享。</p> <p style="text-align: center;">~ 第二節結束 ~</p>	<p>學習單</p> <p>色筆</p>
40 分鐘	1-2	<p>一、準備活動 配合當季水果詢問學生，高雄哪裡有種植荔枝(大樹)、高雄哪裡有種植香蕉(旗山)...</p> <p>二、發展活動 高雄在地食材介紹 (一)教師介紹高雄在地食材及其營養成分。 (二)教師介紹當季食材及其營養成分。</p> <p>三、總結活動 利用配對遊戲確認學生已經熟悉高雄在地食材。</p> <p style="text-align: center;">~ 第三節結束 ~</p>	<p>教學簡報</p> <p>高雄市在地食材地圖</p> <p>圖卡</p>
40 分鐘	2-1	<p>一、準備活動 紅燈停綠燈行，食物是不是也有要少吃的呢?</p> <p>二、發展活動 介紹飲食紅綠燈 (一)教師說明各顏色所代表的意義並舉例說明。 (二)各組發下「飲食紅綠燈」學習單，各組學生一起討論圖中 16 種食物為紅、黃、綠哪種燈號食物。</p>	<p>學習單</p>

教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
40 分鐘	2-2	<p>(三)討論後教師隨機抽取各組學生發表，並指導學生將各食物填入正確的紅綠燈位置上。</p> <p>三、總結活動</p> <p>討論後教師隨機抽取各組學生發表，並指導學生將各食物填入正確的紅綠燈位置上。</p> <p>~第四節結束~</p> <p>一、準備活動</p> <p>從老師帶來的零食中，探討零食是紅綠燈哪一種。</p> <p>二、發展活動</p> <p>食物分類。</p> <p>(一)教師拿出事先準備的零食(食品)，並將這些食物(食品)依照教師指定的方式(餅乾、糖果、飲料、蔬果、其他)分類。</p> <p>(二)教師拿出健康零食，請學生做比較。</p> <p>(三)請學生上台發表比較結果。</p> <p>三、總結活動</p> <p>利用圈叉遊戲確認學生已經學會選擇健康零食。</p> <p>~第五節結束~</p>	<p>零食</p> <p>圓形貼紙 (紅、黃、綠)</p>
40 分鐘	2-1 2-2	<p>一、準備活動</p> <p>食物變變變，讓學生了解食材不同的烹煮方式。</p> <p>二、發展活動</p> <p>2-2 結合第三節課的高雄在地食材，讓學生分享家裡烹煮在地食材的方式。教師進行愛玉製作教學，並請學生寫學習單。</p> <p>三、總結活動</p> <p>學生瞭解添加不同食材能使料理更美味，並愛惜食物不浪費。</p> <p>~第六節結束~</p>	<p>學習單</p>
40 分鐘	3-1	<p>一、準備活動</p> <p>不吃青菜會發生什麼事呢？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)繪本導讀-愛吃青菜的鱷魚。</p> <p>資料來源：2003，湯姆牛，信誼出版社</p> <p>(二)繪本導讀</p>	

教學計畫			
時間	學習目標	教學流程/教學內容	教學資源
40 分鐘	3-1	資料來源：2004，比爾特·穆勒、李紫蓉，上人出版社 (二)學生填寫學習單 三、總結活動 學生能了解不挑食的重要，並實際執行不挑食。 ~第七節結束~	學習單
40 分鐘		一、準備活動 學校裡還有許多小朋友挑食，我們可以怎麼作讓大家不挑食呢(做海報宣導) 二、發展活動 海報著色。 三、總結活動 完成海報，並貼在走廊布置與宣導。 ~第八節結束~	圖畫紙
40 分鐘	3-2	一、準備活動 回顧之前上課的內容 二、發展活動 健康飲料遊戲王 (一)進行飲料看燈行小遊戲 小遊戲-飲料看燈行 https://goo.gl/vmkZ6B 資料來源：董氏基金會 (二)教師說明：認識健康飲料 VS 含糖飲料 三、總結活動 利用遊戲確認學生已經熟悉健康飲料的觀念。 ~第九節結束~	
	3-2	一、準備活動 成果發表，照片分享。 二、發展活動 將自己學到什麼知識畫下來。(圖畫日誌) 三、總結活動 完成圖畫日誌並上台分享。 ~第十節結束~	學習單

飲食紅綠燈

__年__班 姓名：_____

小朋友對於我們日常生活所享用的食物，是否真的那麼適合天天享用呢？根據飲食紅綠燈我們可以把食物做個分類，當作我們日常飲食的依據。

請你練習把下列食物的代號分類到紅燈、黃燈、綠燈裡面吧~

◇ 紅燈 _____

◇ 黃燈 _____

◇ 綠燈 _____



1. 珍珠奶茶



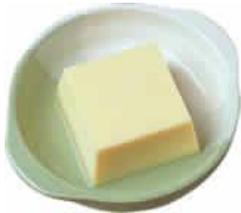
2. 漢堡



3. 青菜



4. 牛奶



5. 雞蛋豆腐



6. 現打西瓜汁



7. 米飯



8. 咖啡



9. 棒棒糖



10. 炸雞



11. 清蒸石斑魚



12. 西瓜



13. 巧克力蛋糕



14. 荷包蛋



15. 芒果乾



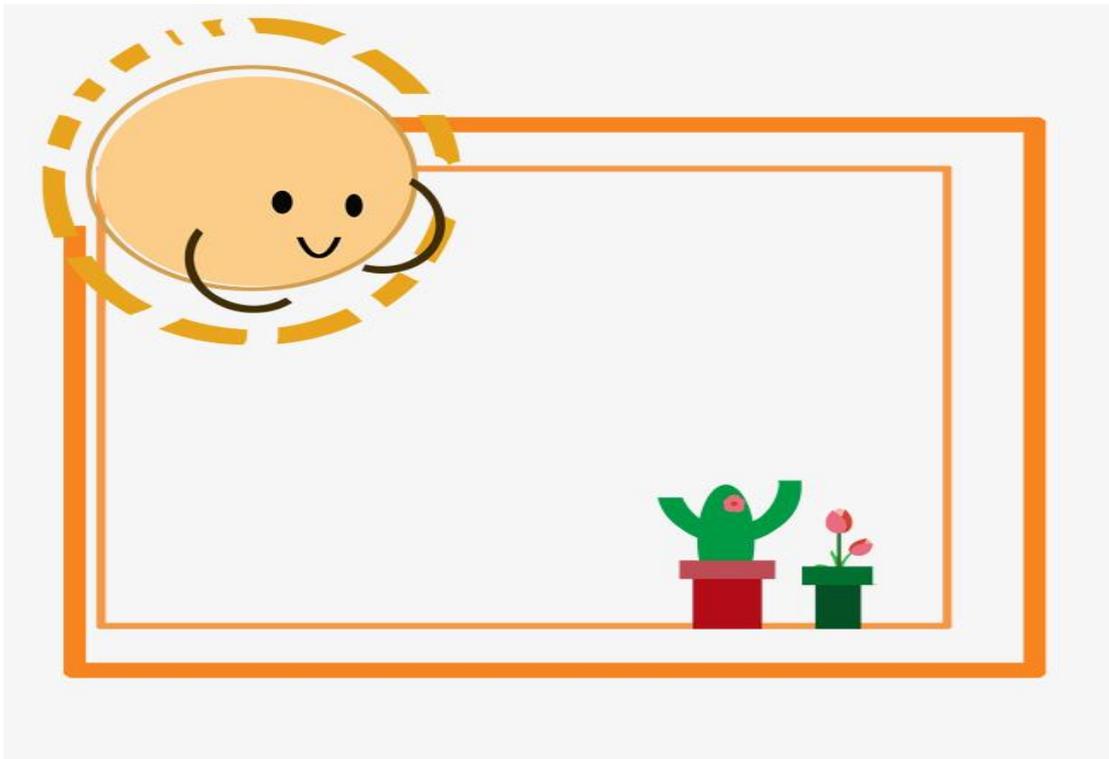
16. 洋芋片

我的夢幻菜單

小朋友，我們一起來設計一份營養美味的菜單吧！



將你心中的夢幻菜單畫出來吧！



手洗愛玉學習單

一、 今天製作的手洗愛玉有哪些材料和配料呢？

- 愛玉籽 礦泉水 紅茶 綠豆
 蘋果 香蕉 蜜紅豆 糖

二、 請排出製作愛玉的正確流程。(填代號)

- (1)依個人喜好放入愛玉、糖水、配料就可以享用囉!
(2)先將礦泉水煮好放冷。
(3)將愛玉籽放入手洗袋中，壓入水中搓揉 6-7 分鐘，直到水變色即可。
(4)依個人喜好調製糖水並準備配料。
(5)放在旁邊靜置 20-30 分鐘凝固。



請排出正確順序()

三、 高雄出產愛玉籽的地方在哪裡?_____

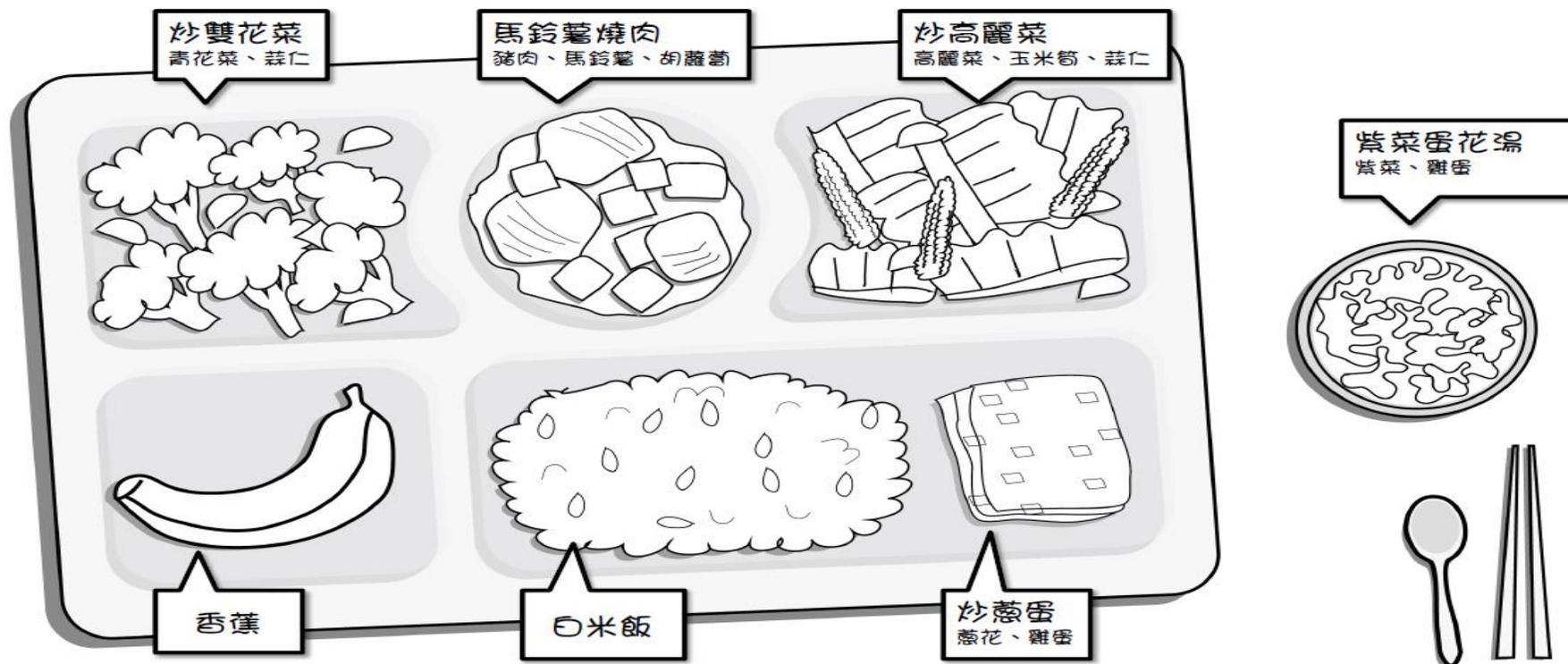
四、 請簡單描述今天的心得並畫出最印象深刻的畫面。|

我覺得自己手洗愛玉_____。



的 餐 盤

數一數，我的餐盤裡有 _____ 種顏色，對照每日飲食指南，這一餐營養足夠嗎？



主辦單位：高雄市政府農業局

執行單位：財團法人中國生產力中心

廣告



阿平的菜單繪本 學習單

一年 班 姓名:

阿平的媽媽說阿平應該要多補充營養，下面哪些是媽媽提到的營養元素呢？

(有的請✓)

蛋白質 鈣質 脂肪 鐵質

一、阿平為什麼感到肚子不舒服?(對的畫○)

1. () 阿平吃太多的零食。
2. () 因為他看太久的電視節目。

二、為什麼阿平的晚餐不再只吃零食?(對的畫○)

1. () 因為零食吃完了。
2. () 他已經了解吃太多零食不健康。

請畫下故事中你最喜歡的場景。





愛吃青菜的鱷魚

一年 班 姓 名:

繪本學習單

三、農夫每天都準備很多青菜給小鱷魚吃，請問故事書中提到小鱷魚吃了那些青菜?(有的請✓)

青江菜 花椰菜 高麗菜 大頭菜

四、為什麼醫生說小鱷魚很健康?(對的畫○)

1. () 因為牠每天都跳健康操。
2. () 因為牠每天都吃青菜。

五、故事中大家為了變健康開始做什麼事情?

1. () 吃很多的烤肉和炸雞。
2. () 煮健康的青菜料理。

請畫下故事中你最喜歡的場景。

