



## 全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：愛的穀粒一起來

適用對象：國小四年級

教案作者：鍾宜芬



教案名稱	愛的穀粒一起來																																																										
學習領域	健康與體育領域、綜合活動領域、彈性學習課程																																																										
設計理念	<p>本校位於屏東縣東南隅的滿州鄉，雖位於滿州鄉的市中心，但整體交通極為不便，距離屏東市車程約需兩個半小時，屬於極偏的山區學校。家庭社經地位普遍較低且健康保健意識不足，家長平日忙於生計，學童多為祖父母照顧，因祖父母一輩對於口腔保健、健康體位與正確用藥等知識較為不足，間接影響孩童健康。</p> <p>目前國小 6 班共 72 人，幼兒園 1 班共 24 人，學生人數共 96 人，其中有 78.13% 的學生來自弱勢家庭（低收入及中低收入學生 51 人、原住民學生 30 人、新住民學生 9 人、單親學生 20 人），教職員工共 23 人。</p> <p>本校 110 學年度第一學期各年級健康體位測量數據如下表：</p>																																																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年級 體重</th> <th>1 年級</th> <th>2 年級</th> <th>3 年級</th> <th>4 年級</th> <th>5 年級</th> <th>6 年級</th> <th>平均</th> <th>屏東 平均</th> <th>全國 平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>過輕</td> <td>16.70</td> <td>10.00</td> <td>7.10</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>7.70</td> <td>5.50</td> <td>7.06</td> <td>8.55</td> </tr> <tr> <td>適中</td> <td>50.00</td> <td>70.00</td> <td>42.9</td> <td>33.30</td> <td>61.10</td> <td>46.20</td> <td><b>50.70</b></td> <td>61.41</td> <td>64.25</td> </tr> <tr> <td>過重</td> <td>33.30</td> <td>0</td> <td><b>14.30</b></td> <td><b>16.70</b></td> <td>11.10</td> <td>7.70</td> <td>12.30</td> <td>13.64</td> <td>12.90</td> </tr> <tr> <td>肥胖</td> <td>0</td> <td><b>20.00</b></td> <td><b>35.70</b></td> <td><b>50.00</b></td> <td><b>27.80</b></td> <td><b>38.50</b></td> <td><b>31.50</b></td> <td>17.90</td> <td>14.29</td> </tr> </tbody> </table>									年級 體重	1 年級	2 年級	3 年級	4 年級	5 年級	6 年級	平均	屏東 平均	全國 平均	過輕	16.70	10.00	7.10	0	0	7.70	5.50	7.06	8.55	適中	50.00	70.00	42.9	33.30	61.10	46.20	<b>50.70</b>	61.41	64.25	過重	33.30	0	<b>14.30</b>	<b>16.70</b>	11.10	7.70	12.30	13.64	12.90	肥胖	0	<b>20.00</b>	<b>35.70</b>	<b>50.00</b>	<b>27.80</b>	<b>38.50</b>	<b>31.50</b>	17.90	14.29
	年級 體重	1 年級	2 年級	3 年級	4 年級	5 年級	6 年級	平均	屏東 平均	全國 平均																																																	
	過輕	16.70	10.00	7.10	0	0	7.70	5.50	7.06	8.55																																																	
	適中	50.00	70.00	42.9	33.30	61.10	46.20	<b>50.70</b>	61.41	64.25																																																	
過重	33.30	0	<b>14.30</b>	<b>16.70</b>	11.10	7.70	12.30	13.64	12.90																																																		
肥胖	0	<b>20.00</b>	<b>35.70</b>	<b>50.00</b>	<b>27.80</b>	<b>38.50</b>	<b>31.50</b>	17.90	14.29																																																		
<p>從本校各年級及全校統計數據分析得知，本校學生<b>體位適中</b>比率為 50.70%，低於屏東縣 61.41% 與全國 64.25% 的平均值，需積極改善；<b>體位過重</b>比率為 12.30%，優於屏東縣 13.64% 與全國 12.90% 的平均值，持續改善。<b>體位肥胖</b>比率為 31.50%，高於屏東縣 17.90% 與全國 14.29% 平均值，需積極改善。</p>																																																											
<p>無論是身高成長不足、體重過輕、過重或肥胖，在在都顯示飲食不當、營養攝取不足皆都造成體位不健康的狀態。因此，如何從琳瑯滿目、五花八門的飲食中找出均衡的營養來增進身體的強健是本校當前重要的課題。而六大類食物中的全穀及未精製雜糧可提供維生素 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等營養素，是每日主食的攝取來源，為本教案主要教學內容。教學重點包括認識全穀及未精製雜糧，結合滿州民謠念唱「每日飲食</p>																																																											

	<p>餐盤」口訣，熟悉全穀雜糧分類及每日飲食需求，並透過學生自己製作料理，實踐在生活中。</p> <p>本教案實施對象為四年級學生，教案設計採 PBL 主題式探究課程教學設計，大概念為「選擇與責任」。本課程設計之教學流程從現象覺察(記錄三餐飲食內容)、現況理解(發現「每個人每一餐吃的食物各有不同」)、脈絡分析(六大類食物-全穀及未精製雜糧)、選擇評估(每日飲食餐盤)、規劃因應(設計我的餐盤)至實踐省思(執行及調整)，帶領學生逐步建立健康飲食生活態度。</p> <p>體位不良的原因絕對不是單一因素造成，需藉由整體檢視找出問題才能對症下藥，希望透過本教案從認知、技能至實際行動的課程設計，建立學生正確的飲食態度，瞭解營養均衡的重要性，願意執行健康生活行動，培養學生健康生活素養。</p>
教學時間	200 分鐘(5 節) ※教學對象之一節課時間為： <u>40</u> 分鐘
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <u>4</u> 年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<p>•<b>教師準備</b>：教學簡報檔、學習單、國民健康署 6 大類食物_全穀雜糧類影片、分類圖卡、平板、民謠歌詞、字卡、錄影機、食材、美食鍋、電鍋、廚房刀具組、砧板、備料盤及廚房烹飪用具等。</p> <p>•<b>學生準備</b>：假日飲食紀錄表、裝飾用食材。</p>
教學目標	<p>一、能認識及分辨全穀及未精製雜糧。</p> <p>二、能以全穀雜糧類為每日主食攝取來源。</p> <p>三、能體會文化與生活的關係，並落實在生活中。</p> <p>四、能演練基本健康生活技能並展現個人健康促進行動。</p>
教學活動素材	<p>(請列點呈現教材/教具，如:學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記另附原始檔於光碟中)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「穀」動健康學習單(附件一)。</li> <li>2. 第一、二節教學簡報檔及教學實踐。</li> </ol>



3. 台北市政府教育局-83 期午餐通訊-認識全穀雜糧類 - YouTube。
4. 解謎豆子 - 雜糧知識問答 (foodiedu.org)。
5. 臺北市 Eatingright 學校午餐營養探索樂園-全穀雜糧博士大考驗(桌遊) (tp.edu.tw)
6. 第三節教學簡報檔。





7. 第四、五教學簡報檔。



各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>能將食物分類到合適的種類之中，並了解每日健康飲食的餐盤內容。</p>	<p>課前準備：</p> <p>請學生利用假日記錄自己的三餐飲食內容。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節課</b></p> <p style="text-align: center;">活動一、營養小精靈</p> <p>介紹「我的餐盤口訣」(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)，讓孩子輕快地念看。</p> <p>請學生思考假日所吃的食物包含哪些食物種類。</p> <p>師：假日吃了哪些食物？和班上同學說說看。</p> <p style="text-align: center;">活動二、分類營養師</p> <p>小組討論分類：請學生將個人所記錄的食物，依據「我的餐盤口訣」進行分類。</p> <p>師：請利用每個人假日紀錄的食物清單，試試看將每個人的食物清單做分類，那些食物可以分成相同的種類，並說明理由，</p>	<p>教學簡報</p> <p>紀錄表格</p> <p>教學簡報</p> <p>便利貼(四色)</p>	<p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>紀錄單</p> <p>(建議提早進行記錄，或以學校營養午餐進行記錄練習)</p> <p>「穀」動健康學習單</p> <p>便利貼(四色)、小白板(四塊)、白板筆(四支)、白板擦(四個)。</p>



各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	<p>師：你們為什麼會把它們分成同一類？</p> <p>請學生分享自己的小組分類結果。</p> <p><b>活動三、我的餐盤</b></p> <p>導入六大類食物：再次利用「我的餐盤口訣」(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)介紹六大類食物</p> <p>師：依據各組分類結果，你們發現了什麼？</p> <p>(每餐是否六大類食物都有吃到?都會吃全穀雜糧類嗎?青菜水果有沒有吃太少?)</p> <p>學生/老師提出問題：食物的”量”是否也需要紀錄?才能知道自己一天攝取的份量是否足夠?</p> <p>師：我們下一節課再討論</p> <p>-----第一節課結束-----</p>		7分鐘	

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>能了解全穀雜糧類的營養價值，落實生活中健康飲食的選擇。</p>	<p><b>第二節課</b></p> <p><b>活動一、影片賞析</b></p> <p>先利用影片：<u>國民健康署 6 大類食物 全穀雜糧類</u>進行簡單介紹。</p> <p>師：根據剛才影片中的內容，只吃白米飯是足夠的嗎？為什麼呢？</p> <p>有了簡單認知後展示圖片讓學生根據剛才影片中得知的內容進行猜測，哪些是全穀雜糧類的食物。</p> <p><b>活動二、全穀知多少</b></p> <p>有了基本的認識後，更深入介紹全穀雜糧類：</p> <p>(1)命名由來：</p> <p>指的是穀麥類植物的種子必須要完整保留 3 個重要部分：麩皮、胚乳和胚芽</p> <p>(2)精製澱粉與全穀及未精製雜糧</p> <p>分辨：</p> <p>白米飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物</p> <p>常見的白米飯屬於精製澱粉</p>	<p>教學簡報</p>  	<p>5 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>影片： 國民健康署 6 大類食物_全穀雜糧類 <a href="https://youtu.be/zJ5E9BXpzpo">https://youtu.be/zJ5E9BXpzpo</a></p> <p>教學簡報 「穀」動健康學習單</p>

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	<p>但搭配其他全穀及未精製雜糧</p> <p>例如：糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素</p> <p>(3)常見種類：</p> <p>糙米、紫米、藜麥、燕麥、南瓜、馬鈴薯、地瓜、芋頭、山藥、玉米、栗子、綠豆、紅豆、皇帝豆、蓮子、蓮藕、菱角</p> <p>(4)營養價值：</p> <p>■營養素：</p> <p>維生素B群、</p> <p>維生素E、礦物質及膳食纖維</p> <p>維生素B群：提振精神</p> <p>維生素E：減緩老化</p> <p>礦物質：改善消化功能、紓解壓力、強健骨骼</p> <p>■膳食纖維：</p> <p>促進腸胃蠕動預防便秘、提供飽足感，不容易因為餓而想吃零食。</p>	 <p>全穀雜糧有什麼營養？</p> <p>營養素：維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維</p> <p>維生素B群：提振精神</p> <p>維生素E：減緩老化</p> <p>礦物質：改善消化功能、紓解壓力、強健骨骼</p> <p>膳食纖維：促進腸胃蠕動</p> <p>教學簡報</p>	<p>10分鐘</p>	<p>教學簡報</p> <p>「穀」動健康</p> <p>學習單</p>



各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	<p>活動三、分類小達人</p> <p>根據今日所學利用實際圖片展示和簡單的圈叉分辨活動，讓學生根據圖片內容以及今日所學，判斷何者為全穀雜糧類。</p> <p>Q:如何判斷全穀雜糧類?</p> <p>Q:舉出生活中常見的全穀雜糧類?</p> <p>活動四、我吃夠了嗎?</p> <p>依據上節課的飲食紀錄表及分類表，試著計算自己一天食用的全穀雜糧類份量是否足夠</p> <p>總結：食用足量的全穀雜糧類可以獲得營養價值，維護身體健康。</p> <p>-----第二節課結束-----</p>	<p>教學簡報</p> <p>「穀」動健康</p> <p>學習單(計算份量)</p>	<p>10 分鐘</p>	

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>綜合活動領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Cc-II-2 文化與生活的關係及省思。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>學生能認真參與上課內容體會文化與生活的關係，並落實在生活當中。</p>	<p style="text-align: center;"><b>第三節課</b></p> <p>教唱</p> <p>「吃全穀健康多」滿州民謠</p> <p style="text-align: center;">活動一、準備</p> <p>1.引導學生若把全穀雜糧類的觀念結合滿州在地民謠吟唱，不僅能琅琅上口輕鬆的把全穀知識記住，也能增加民謠的趣味性。</p> <p style="text-align: center;">活動二、教唱</p> <p>1.利用電腦 ppt 展示民謠內容並念給學生聽</p> <p>全穀雜糧~營養懸 身體康健~食百二 熱量啊~全靠伊 食物原形有夠讚 唉唷唉唷 喔阿咿搭 喔阿霧嚕薩 嘛 嘿薩薩 嘛 嘿薩薩 全穀雜糧~有啥物 番麥金瓜 恰糙米 紅豆仔~恰蕃薯 三頓雜糧手模大 唉唷唉唷</p>	<p>民謠詩簡報</p> <p>民謠字卡</p> <p>康健熱量營 三頓手模</p>	<p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>8 分鐘</p>	<p>學生能專心上課。</p> <p>學生能認真的跟老師一起看民謠簡報。</p>

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>綜合活動領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>能夠積極、守規矩的參與課堂的活動。</p>	<p>喔阿咿搭 喔阿霧嚕薩 嘛嘿薩薩 嘛嘿薩薩</p> <p>2.唸讀民謠字卡並解釋意思 (全穀雜糧、熱量、食物原形、糙米、三頓、手模)</p> <p>(1)老師閃示字卡，讓學生跟著老師讀字卡</p> <p>(2)學生看字卡並能全班一起整齊念出</p> <p>(3)學生分組讀出老師閃示的字卡</p> <p>3.唱民謠 曲調:滿州三景</p> <p>(1)老師一句一句教唱 (全班齊唱民謠)</p> <p>(2)依照座位分組，並進行小組練習唱</p> <p>(3)讓學生自願或是採取抽籤的方式，選擇數名學生獨唱</p> <p style="text-align: center;">活動三、錄製</p> <p>1.成果展演 全班一起錄製民謠秀。</p> <p>-----第三節課結束-----</p>	<p>民謠詩簡報</p> <p>錄影機</p>	<p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>學生能認真念讀民謠字卡，並了解字卡意思。</p> <p>學生能認真並整齊的讀出老師閃示的字卡。</p> <p>學生能把民謠和曲調結合並唱出。</p> <p>學生能認真的錄製民謠秀。</p>



各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量 /教學資源
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>透過簡易的餐食料理製作，演練基本的健康生活技能。</p>	<p><b>第四節課</b></p> <p>GOOD 穀的餐食料理動手做</p> <p>菜單：馬鈴薯蔬菜沙拉</p> <p><b>活動一、準備</b></p> <p>1.教師進行分組(約 4~6 人一組)。使用簡報進行餐食製作講解。</p> <p>2.請每組 1、2 號領取所需器材並一一清點。</p> <p><b>【器材 list】：</b></p> <p>砧板、刀、刨刀、鋼鍋、濾網、美食鍋、電鍋、筷子、湯匙、碗 4 個、備料盤 2 個、抹布、計時器</p> <p>3.請每組 3、4 號領取所需食材並一一清點。</p> <p><b>【食材 list】：</b></p> <p>馬鈴薯 3 顆、雞蛋 3 顆、洋蔥 1/4 顆、小黃瓜 1 條、紅蘿蔔 1/4 條、玉米粒 1/5 罐、鹽 2 小匙、黑胡椒適量、橄欖油 1 大匙、白醋(千鳥醋) 1 大匙。</p> <p>4.請每組 1、2 號依序清洗洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、小黃瓜、雞蛋。</p>	<div data-bbox="794 376 997 481" data-label="Image"> </div> <p>馬鈴薯蔬菜沙拉</p> <p>步驟簡報</p> <div data-bbox="794 1680 997 2027" data-label="Image"> </div> <p>洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、小黃瓜、雞蛋</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>(課前可預告沙拉裝飾，並請孩子可以攜帶部分食材。烹飪建議以兩堂連續使用，若學生有休息需求可舉手後離席，教師從旁控制時間，並留意教室電力設備問題)</p> <p>學生能專心聆聽</p> <p>學生能遵守秩序</p> <p>學生能認識器材</p> <p>學生能認識食材並適量領取</p> <p>學生能正確清洗</p> <p>學生能正確使用刀具</p>

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	<p>5.請每組 3、4 號，分別將以下食材切丁，分開放置備用：</p> <p>(1)小黃瓜切片去囊，切小丁</p> <p>(2)洋蔥去皮，切小丁</p> <p>(3)紅蘿蔔去皮，切小丁</p> <p>(4)馬鈴薯削皮，切丁</p> <p style="text-align: center;"><b>活動二、烹煮</b></p> <p>請組長負責烹煮，其餘組員分別負責計時、瀝水放置、器材準備。烹煮步驟如下：</p> <p>1.冷水煮雞蛋約 15 分鐘至全熟(或放入電鍋蒸至全熟，外鍋一杯水)；撈起放入冷水中降溫去殼。</p> <p>蛋黃和蛋白分開，蛋白切成小塊備用。</p> <p style="text-align: center;">-----第四節課結束-----</p>	<p>小黃瓜、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、刨刀、菜刀、砧板、備料盤</p> <p>計時器、雞蛋、電鍋(或美食鍋)、濾網、筷子、備料盤、碗、冷水</p> <p>雞蛋、水、碗、刀具、計時器</p>	<p>15 分鐘</p> <p>(馬鈴薯和雞蛋一起電鍋蒸，可節省時間)</p>	<p>學生能完成切丁</p> <p>教師須從旁指導切丁技巧，斜切比值刀直下易斷裂，且切面較美</p> <p>學生能分工合作</p> <p>學生能正確使用電鍋(或卡式爐)</p> <p>學生能煮熟雞蛋</p> <p>學生能分離蛋白和蛋黃</p>



各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>透過簡易的餐食料理製作，演練基本的健康生活技能。</p>	<p><b>第五節課</b></p> <p>2.將小黃瓜下鍋汆燙約 10 秒後，起鍋瀝去水份。</p> <p>3.紅蘿蔔下鍋煮約 8 分鐘，紅蘿蔔丁周圍呈現透明感後撈起。</p> <p>4.洋蔥下鍋煮約 8 分鐘，呈現透明感後撈起。</p> <p>5.馬鈴薯丁冷水下鍋煮，鍋內放入少許食鹽，煮熟至筷子可輕易刺穿馬鈴薯塊的狀態(約需 20 分鐘)後瀝水撈起；或放入電鍋蒸至全熟，外鍋三杯水，內鍋灑少許鹽不放水，跳起後起鍋。</p> <p><b>活動三、調醬</b></p> <p>等待馬鈴薯蒸軟的時間，請兩位組員進行調味醬製作。將橄欖油與白醋(或檸檬汁)以 1:1 比例加入碗中(馬鈴薯一顆各約需 2 茶匙油及醋)，再加入鹽 1.5 小匙、黑白胡椒適量，拌勻。</p> <p><b>活動四、綜合</b></p>	<p>小黃瓜、美食鍋、篩網、計時器</p> <p>紅蘿蔔、美食鍋、篩網、計時器</p> <p>洋蔥、美食鍋、篩網、計時器</p> <p>馬鈴薯、美食鍋(或電鍋)、篩網、計時器、鹽、筷子、碗</p>  <p>橄欖油、白醋(或檸檬汁)、湯匙、鹽、黑白胡椒、碗</p> 	<p>20 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>3 分鐘</p>	<p>汆燙技能</p> <p>學生能辨識熟度</p> <p>學生能辨識熟度</p> <p>學生能辨識熟度</p> <p>馬鈴薯蒸熟的時間較長，建議盡量切小塊，雞蛋蒸熟後，就放入電鍋蒸，或開兩鍋處理。</p> <p>學生能辨識調料</p> <p>學生能依比例調醬</p> <p>學生能壓碎攪拌均勻</p>

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p><b>學習重點</b></p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p><b>學習表現</b></p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p><b>學習目標</b></p> <p>透過裝飾自己的餐食，選擇符合餐盤口訣的食物與量，展現個人健康促進行為。</p>	<p>1.請每組 4 號，將蒸熟的薯塊放入攪拌鍋中，用湯匙壓碎，再將蛋黃和所有調味醬加入薯泥中，讓薯塊中的水氣散發，並吸收調味。</p> <p>2.請每組 3 號，接過薯泥，再加入洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔、蛋白、玉米粒</p> <p>3.請每組長分配薯泥。</p> <p>4.組員可自行使用堅果或水果裝飾。教師可提醒思考餐盤口訣，以缺少類別材料進行營養補足。</p> <p style="text-align: center;"><b>活動五、分享</b></p> <p>1.請各組推派一位上台分享自己的沙拉餐盤裝飾創作。</p> <p>2.放涼後即可享用沙拉。</p> <p style="text-align: center;"><b>活動六、整理</b></p> <p>教室環境整理，維持場域之乾淨整潔。</p> <p>-----第五節課結束-----</p>	<p>薯泥、攪拌鍋、蛋黃、調味醬、湯匙</p>  <p>薯泥、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔、蛋白、玉米粒</p>  <p>湯匙(或飯匙)</p> <p>裝飾用堅果或水果(可搭配滿州紅龍果、蜜黑豆等.....)</p> 	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>學生能攪拌均勻</p> <p>學生能適量分配</p> <p>學生能思考並創作</p> <p>學生能分享創作概念</p> <p>沙拉放入冰箱風味更佳</p> <p>學生能分工合作恢復場域清潔</p>
<p>附件</p>	<p>學習單 1：「穀」動健康</p> <p>學習評量 1：「認識全穀雜糧類」影片重點</p>			

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	學習單 2：「吃全穀健康多」滿州民謠歌詞 學習評量 2：「GOOD 穀的餐食料理動手做」簡報重點 學習評量 3：運用餐盤口訣裝飾沙拉餐盤			
參考資料	1. 國民健康署>健康主題>健康生活>均衡飲食>全穀雜糧專區 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4559</a> 2. 台北市政府教育局-83 期午餐通訊-認識全穀雜糧類 - YouTube 3. 解謎豆子 - 雜糧知識問答 (foodiedu.org) 4. 臺北市 Eatingright 學校午餐營養探索樂園-全穀雜糧博士大考驗(桌遊) (tp.edu.tw) 5. 滿州民謠-滿州三景			

# 「穀」動健康

班級：

座號：

姓名：

想一想，今天早餐你吃了什麼，把它寫下來或畫出來

六大類食物是指哪六大類？

一：\_\_\_\_\_

二：\_\_\_\_\_

三：\_\_\_\_\_

四：\_\_\_\_\_

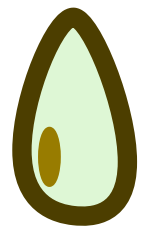
五：\_\_\_\_\_

六：\_\_\_\_\_



「全穀」是穀麥類植物的種子必須要完整保留，

3 個重要部分：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_



全穀及未精製雜糧富含的營養：

維生素\_\_\_\_\_：提振精神

維生素\_\_\_\_\_：減緩老化

\_\_\_\_\_：改善消化功能、紓解壓力、強健骨骼

膳食纖維：促進\_\_\_\_\_蠕動

今天上課後你對全穀雜糧類多了那些了解？試著寫寫看下面的問題

1. 請寫出至少三種

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

2. 我的餐盤口訣

每天早晚一杯\_\_\_\_\_

每餐\_\_\_\_\_拳頭大

\_\_\_\_\_比\_\_\_\_\_多一點

\_\_\_\_\_跟\_\_\_\_\_一樣多

\_\_\_\_\_一掌心

\_\_\_\_\_一茶匙

3. 圈圈看那些是全穀雜糧類

附件二 民謠歌詞

華語版	閩南語版
<p>均衡營養~民謠篇</p> <p>一日營養大餐盤</p> <p>每天早晚一杯奶</p> <p>每餐水果拳頭大</p> <p>菜比水果多一點</p> <p>飯和蔬菜一樣多</p> <p>豆魚蛋肉一掌心</p> <p>堅果種子一茶匙</p> <p>天天開心健康多</p>	<p>全穀雜糧~營養懸</p> <p>身體康健~食百二</p> <p>熱量啊~全靠伊</p> <p>食物原形有夠讚</p> <p>唉唷唉唷</p> <p>喔阿咿搭 喔阿霧嚕薩</p> <p>嘛 嘿薩薩 嘛 嘿薩薩</p>
<p>全穀雜糧好營養~民謠篇</p> <p>全穀雜糧送澱粉</p> <p>熱量來源就靠它</p> <p>未精製的有夠讚</p> <p>各種營養價值高</p> <p>糙米玉米加南瓜</p>	<p>全穀雜糧~有啥物</p> <p>番麥金瓜恰糙米</p> <p>紅豆仔~恰蕃薯</p> <p>三頓雜糧手模大</p> <p>唉唷唉唷</p>



還有地瓜加豆仔

每餐雜糧拳頭大

身體健康又快樂

喔阿伊搭 喔阿霧嚕薩

嘛 嘿薩薩 嘛 嘿薩薩