

天天三蔬加二果營養教育教案

教案名稱：步時步食，蔬食文化地圖尋寶接龍

適用對象：社區據點長者

教案作者：花蓮慈濟醫院(個人)



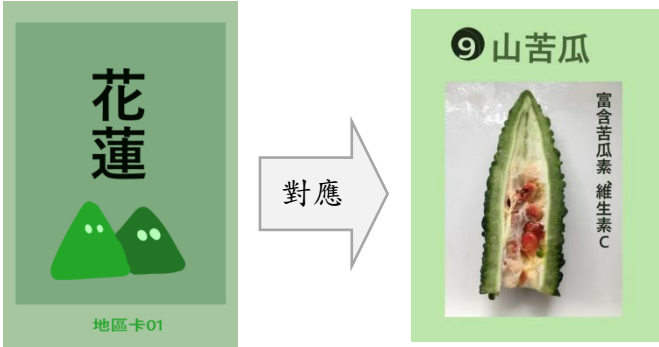
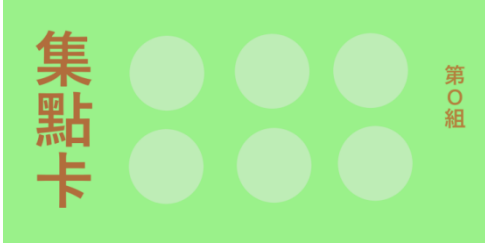
天天三蔬加二果教學活動設計			
教案名稱	步時步食，蔬食文化地圖尋寶接龍		
教學時間	1 小時	教學者身分	營養師
教材來源	同下教材來源	教學對象分析	退休的花蓮社區長者 (>65 歲) 40 名，共分為 8 組，每組 5 人
設計理念	<p>子曰：「不時不食。」，可衍生解讀為「吃在地當季的食物。」，當季的蔬菜不但農藥少，也比較便宜、健康，每個社區也會有一些地域性具有觀光特色的蔬菜，例如：台中有麻芋、埔里有筊白筍、花蓮有原住民野菜等，藉由遊戲食物圖卡接龍，彷彿來了一趟跨縣市食物觀光之旅。再從中帶入營養知識與「吃當季」的健康飲食概念，讓社區長者了解蔬菜製備注意事項及攝取足夠的蔬菜，期望讓社區營養教育可以跳脫原本制式的投影片教學，用生活化、趣味競賽的方式學習營養、食農知識並增加趣味及娛樂性，培訓社區長者當蔬菜守門員，讓營養師即便離開社區，社區的長輩也可以吃得下、吃得夠、吃的對、吃得巧，讓長者一步一腳印，「步時步食」健康蔬食。</p>		
教學法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表教學法 (Expressive Teaching) 2. 討論教學法 (Discussion Method) 3. 講述教學法 (Didactic Teaching) 4. 遊戲化 (Gamification) 		

教材來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國民營養健康狀況變遷調查(102-105 年) 2. 當季好蔬果 https://www.twfood.cc/ 3. 產銷履歷資訊網 https://taft.coa.gov.tw/default.html 4. 行政院農業委員農糧署 https://www.afa.gov.tw/cht/index.php 5. 公視 我在市場待了一整天 https://www.pts.org.tw/atthemarket/ 6. 公視 我們的島 https://ourisland.pts.org.tw/ 7. 行政院農委會新媒體小組影音頻道 https://www.youtube.com/channel/UCeKTvLI4kG6lw1jfbBZZRLA
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知:長者能認識分辨各產地的蔬菜，並了解蔬菜類的營養價值，了解在地的四季蔬菜有哪些選擇 2. 情意:長者認為攝取足夠當季食物是重要的，並認為吃當季蔬菜是有助於健康的 3. 技能:長者能辨識當季食物，自行製備蔬菜，吃得巧，吃得夠，能攝取足夠的在地蔬菜，並培訓社區的蔬菜守門員，確保社區的長者都可以落實所學
成效評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用五點量表，了解長者行為結果信念及行為結果評價 2. 使用連連看(產地對應蔬菜)，了解長者認知評價

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
長者能認識分辨各產地的蔬菜類及了解其營養價值	<ol style="list-style-type: none"> <u>準備活動</u> <ul style="list-style-type: none"> - 營養師:準備相關資料、教材 - 社區營養中心工作人員:準備場地、設備、集合社區長者等 - 社區長者:培訓蔬菜守門員 - 引起動機:利用食物、市場照片吸引長者注意力，告知分組競賽會有獎品 <u>發展活動</u> <ul style="list-style-type: none"> - 分組趣味競賽，以產地飲食接龍搭配台灣各產地蔬菜圖卡的遊戲方式，了解台灣各產地蔬菜，活動中回答提問者可獲得點數貼紙 - 以 PPT 及圖卡介紹蔬菜營養價值 <u>綜合活動</u> <ul style="list-style-type: none"> 歸納課程內容，做小結論 	<ol style="list-style-type: none"> 投影片 接龍教具圖卡 (蔬菜圖卡、產地圖卡) 貼紙 集點卡 	30 分鐘	
能區分在地四季蔬菜，並攝取足夠蔬菜	<ol style="list-style-type: none"> <u>準備活動</u> <ul style="list-style-type: none"> - 營養師:準備相關資料、教材 - 社區營養中心工作人員:準備場地、設備、集合社區長者等 - 社區長者: 培訓蔬菜守門員 - 引起動機:播放影片(逛花蓮重慶市場) <u>發展活動</u> <ul style="list-style-type: none"> - 營養師講述蔬菜的營養價值、攝取 	<ol style="list-style-type: none"> 投影片 視覺媒體影片 獎品(在地農產品) 	半小時	

	<p>量、選擇技巧、製備事項</p> <ul style="list-style-type: none"> - 來逛花蓮農會超市(PPT)，帶入四季蔬菜分類概念 - 來部落吃野菜(播放影片)，帶入吃時令蔬菜概念 - 蔬菜製備注意事項 <p>3. <u>綜合活動</u></p> <p>有獎徵答、心得分享回饋時間(如:請有在種菜的長者分享種植經驗)，獎勵分組競賽優勝者</p>		
--	--	--	--

教學活動素材列表

教材/ 教具	<p>1.產地蔬菜接龍圖卡</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>每組含有圖卡: 地區卡 8 張 (產地名稱+圖片)、蔬菜卡 18 張 (蔬菜名稱、圖片、營養價值介紹), 蔬菜卡底色依據蔬菜的顏色</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th style="width: 30%;">地區</th> <th colspan="2">農產品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">1 花蓮</td> <td style="text-align: center;">1 野苧菜</td> <td style="text-align: center;">11 金針花</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9 山苦瓜</td> <td style="text-align: center;">2 苦茄</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 黃藤心</td> <td style="text-align: center;">14 箭筍</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17 海菠菜</td> <td style="text-align: center;">4 芋頭梗</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 台北</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">12 綠竹筍</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 宜蘭</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">15 三星蔥</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">4 台東</td> <td style="text-align: center;">5 洛神花</td> <td style="text-align: center;">18 台灣紅藜</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16 木鱉果</td> <td style="text-align: center;">6 落耆</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5 台中</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">8 麻芋</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6 台南</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">7 蘆筍</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7 南投</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">10 筊白筍</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">8 高雄</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">13 水蓮菜</td> </tr> </tbody> </table> <p>2.集點卡+貼紙(每組一張集點卡, 獲得獎勵時給予貼紙集點)</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	地區	農產品		1 花蓮	1 野苧菜	11 金針花	9 山苦瓜	2 苦茄	3 黃藤心	14 箭筍	17 海菠菜	4 芋頭梗	2 台北	12 綠竹筍		3 宜蘭	15 三星蔥		4 台東	5 洛神花	18 台灣紅藜	16 木鱉果	6 落耆	5 台中	8 麻芋		6 台南	7 蘆筍		7 南投	10 筊白筍		8 高雄	13 水蓮菜	
地區	農產品																																			
1 花蓮	1 野苧菜	11 金針花																																		
	9 山苦瓜	2 苦茄																																		
	3 黃藤心	14 箭筍																																		
	17 海菠菜	4 芋頭梗																																		
2 台北	12 綠竹筍																																			
3 宜蘭	15 三星蔥																																			
4 台東	5 洛神花	18 台灣紅藜																																		
	16 木鱉果	6 落耆																																		
5 台中	8 麻芋																																			
6 台南	7 蘆筍																																			
7 南投	10 筊白筍																																			
8 高雄	13 水蓮菜																																			
影音檔	<p>1. 【我在市場待了一整天】母系的自然原力：花蓮重慶市場</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=KmlsLaj7_TE&feature=emb_logo</p> <p>2. 我們的島 第 928 集 野菜新勢力 (2017-10-30)</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=1zvhyOJ3qiA&feature=emb_logo</p>																																			



蔬食文化地圖尋寶接龍



2

吃當季，吃在地

孔子有句話說
「不時不食。」

可衍生解讀為
「吃在地當季的食物。」

3

吃當季，吃在地



4

分組趣味競賽

- 以產地飲食接龍搭配台灣各產地蔬菜圖卡的遊戲方式，了解台灣各產地蔬菜
- 活動中回答提問者還可獲得點數貼紙
- 共分為8組，每組5人



5

競賽獎品!!

- 各式農產品...
還有神秘小禮物喔

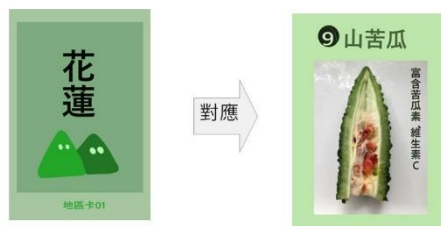
6

趣味競賽說明

1. 每組含有圖卡: **地區卡8張** (產地名稱+圖片)、**蔬菜卡20張** (蔬菜名稱、圖片、營養價值介紹)
2. 將圖卡洗牌後平分給每個人
3. 地區卡須先放才能放蔬菜卡, 一個地區卡可對應多張蔬菜卡
4. 每個人輪流接龍放卡片, 放下卡片的事後要說明放的原因
5. 越快完成接龍的組別點數越多

7

趣味競賽說明



8

蔬菜類的營養價值

- 膳食纖維
- 維生素
- 礦物質
- 植化素

9

五色蔬菜類的營養價值

- 深綠色(較高的營養價值 富含維生素A、B、C、鈣)
- 橘紅色
- 黃色
- 白色
- 紫/黑色

10

蔬菜吃多少?

- 65-74歲長者

體能活動等級	建議攝取量
體能活動低	3
體能活動稍低	4
體能活動適度	4-5

根據2013-2016年國民營養調查, 長者們平均只有吃到**3.2份**

11

一份蔬菜是多少?

- 生的100克
- 煮熟後約半碗~2/3碗
- 直徑 15 公分盤 1 碟
- 大番茄一顆

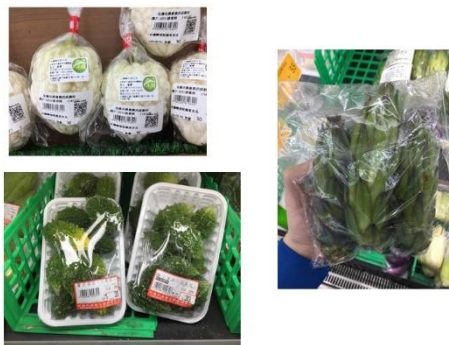
12

來逛花蓮重慶市場

- 【我在市場待了一整天】母系的自然原力：花蓮重慶市場
https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Km1slaj7_TE&feature=emb_logo

13

來逛花蓮農會超市



14

來逛花蓮農會超市

春之菜	夏之菜	秋之菜	冬之菜
青蔥	綠竹筍	金針花	冬筍
蘆筍	黃秋葵	紅鳳菜	甘藍菜
茄子	甜椒	萵苣	青花菜
芹菜	苦瓜	冬瓜	白蘿蔔
大番茄	絲瓜	絲瓜	菠菜
小黃瓜	菜豆	芥藍菜	結球白菜

15

來部落吃野菜

- 我們的島第928集 野菜新勢力 (2017-10-30)
https://www.youtube.com/watch?v=1zvhyOJ3qiA&feature=emb_logo

16

蔬菜製備注意事項

- 去除軟爛、枯黃部分
- 葉菜類需用流動水沖洗乾淨
- 可泡水去除水溶性農藥
- 先洗後切
- 避免反覆加熱

17

有獎徵答

18

心得分享回饋時間

19

趣味競賽頒獎時間

恭喜獲得精美小禮物~~

20



蔬食文化地圖尋寶接龍
謝謝聆聽與參與

步時步食 蔬食文化地圖尋寶接龍

	完全 同意	部分 同意	普通	不太 同意	完全 不同意
1.吃當季在地食物比較沒有農藥、比較健康	5	4	3	2	1
2.準備蔬菜宜先洗再切	5	4	3	2	1
3.蔬菜纖維很少	5	4	3	2	1
4.不同顏色的蔬菜有不同營養價值	5	4	3	2	1
5.每天建議吃的蔬菜量差不多要3-5份	5	4	3	2	1