

彰化縣私立精誠高中語文領域公開觀議課教案

教學單元		第三單元第1章吃出好食力	授課教師	洪馨渝
教學時間		50分鐘	教學對象	國一學生
教學研究	教學理念	透過課文內容及學習單練習，讓學生練習如何計算一天攝取的熱量及食物類別份數。		
	教學目標	1. 透過學習單的引導，讓學生可以練習計算一天攝取的熱量及食物類別份數。 2. 學習一天攝取的食物是否符合衛福部國民健康署編制的青春期的每日飲食指南。		
	教學方法	1. 課文講解，讓學生了解何謂青春期的每日飲食指南及一天所需熱量。 2. 透過美食圖片，讓學生選擇早午晚餐的食物。 3. 透過學習單，帶領學生計算所選食物的熱量及食物類別之份數。		
	評量方式	學習單書寫與分享		
教學活動	教學流程及內容設計		時間	教學資源
	一、暖身活動		10分鐘	學習單、黑板、磁鐵、食物圖片
	(一)食物圖片講解： 1. 先將學生分好組別。 2. 將事先印好的圖片貼於黑板上。 3. 講解圖片內容，加速學習單寫速度。		15分鐘	
	二、課程內容 1. 帶領學生看飲食指南、飲食需求、一天所需熱量 (1)讓學生了解食物類別。 (2)如何計算相關份數。 (3)如何計算一天所需熱量。			
三、讓學生藉由學習單學習練習計算一天攝取的熱量及食物類別份數。 1. 請小組從黑板上的美食圖片中選擇早、午、晚餐想吃的食物。 2. 並寫出食物份數檢視及攝取熱量。		15分鐘		
四、分享與反思 1. 學生分享與回饋。			10分鐘	
參考資料		King net 網路醫藥		

110 學年度第一學期第三單元第 1 章：健康餐盤學習單

班級:

組別:

組員:

表格對象設定-歲數: 13 ~ 15

性別:

活動量:

每日熱量參考:

	食物名稱(份)	食物類別(份)	熱量(卡)
早餐			
午餐			
晚餐			
宵夜			
點心			
合計	全穀雜糧 _____ 碗 蔬菜類 _____ 份 水果類 _____ 份	豆魚蛋肉類 _____ 份 乳品類 _____ 杯 油脂與堅果種子類 _____ 茶匙	





























































雞腿便當

(904kcal)

無糖綠茶

(0kcal)

水餃 10 顆

(590kcal)

酸辣湯

(155kcal)

和風沙拉

(65kcal)

紅茶

(120kcal)

可樂

(139kcal)

低糖豆漿

(110kcal)

珍珠奶茶

(650kcal)

濃湯

(100kcal)

廣東粥

(265kcal)

原味蛋餅

(263kcal)

鮪魚三明治

(327kcal)

豬排漢堡(生菜、番茄)

(410kcal)

煎餃

(650kcal)

薯餅(1片)

(165kcal)

雞塊(1 塊)

(68kcal)

鑫鑫腸(1 塊)

(23. 3kcal)

爌肉飯

(495kcal)

洋芋片(原味)

(516kcal)

糖果(100g)

(412kcal)

PIZZA(1片)

(280kcal)

爆米花(原味 100g)

(550kcal)

咖哩飯

(449kcal)

草莓蛋糕(1片)

(222kcal)

海鮮焗烤飯

(825kcal)

肉醬義大利麵

(540kcal)

鹹酥雞(100g)

(228kcal)

滷味(菜、豆腐、麵)

(473cal)

夜市牛排

(560kcal)

泡菜小火鍋

(520kcal)

肉羹

(420kcal)

湯麵

(325kcal)

乾麵

(480kcal)





堅果(10g)

(45kcal)

早餐店蛋餅 熱量排行榜



f @ 高敏敏 營養師 | Q

 原味蛋餅 263kcal C 34.3g/P 10.8g/F 9g 含鈉 217.6mg	 蔬菜蛋餅 277kcal C 37g/P 11.3g/F 9.3g 含鈉 375.6mg	 玉米蛋餅 292kcal C 39.3g/P 11.5g/F 9.7g 含鈉 292.3mg	 火腿蛋餅 297kcal C 36.9g/P 14.6g/F 9.8g 含鈉 478.5mg
 起司蛋餅 344kcal C 35.2g/P 15.7g/F 15.6g 含鈉 557.9mg	 豬柳蛋餅 338kcal C 39.8g/P 18g/F 11.8g 含鈉 595.6mg	 鮭魚蛋餅 345kcal C 44.8g/P 13.7g/F 17.2g 含鈉 336.3mg	 培根蛋餅 357kcal C 36.3g/P 15.2g/F 16.8g 含鈉 390.9mg



加一片起司 熱量+68 kcal 含鈉350 mg
 加醬油膏一匙 熱量+15 kcal 含鈉608 mg



以上熱量為估算值，各家做法份量不同均有差異。
<https://remincare.com/高敏敏營養師>

早餐店吐司 熱量排行榜



f @ 高敏敏 營養師 | Q

 蔬菜吐司 314kcal C 31.2g/P 5.5g/F 18.6g 含鈉354.1mg	 豬排吐司 325kcal C 32.6g/P 14.1g/F 15.5g 含鈉 725.3mg	 鮭魚吐司 327kcal C 36.8g/P 7.7g/F 21.7g 含鈉 398.5mg	 燻雞吐司 328.2kcal C 30g/P 12.6g/F 17.6g 含鈉460.7mg
 培根吐司 345kcal C 28.3g/P 9.2g/F 21.8g 含鈉 453.2mg	 火腿蛋吐司 373kcal C 31.5g/P 15.4g/F 20.4g 含鈉 655.7mg	 雞排吐司 415kcal C 40.5g/P 12.5g/F 22.2g 含鈉 469mg	 肉鬆蛋吐司 426kcal C 34.7g/P 17.2g/F 24.2g 含鈉 640.2mg

加一片起司 熱量+68 kcal 蛋白質4g 含鈣133 mg



以上熱量為估算值，各家做法份量不同均有差異。
<https://remincare.com/高敏敏營養師>



早餐店漢堡 熱量排行榜



f @ 高敏敏 營養師 | Q

 豬排漢堡 410kcal C 47.7g/P 16.7g/F 17g 含鈉 715.5mg 內含豬柳排 生菜 番茄 酸黃瓜	 豬柳漢堡 413kcal C 47.2g/P 15g/F 18.3g 含鈉 664.1mg 內含豬柳排 生菜 番茄 酸黃瓜	 鮭魚漢堡 414kcal C 52g/P 10.6g/F 23.2g 含鈉 403mg 內含鮭魚肉 生菜 番茄 酸黃瓜	 魚排漢堡 443kcal C 58.2g/P 14.6g/F 16.5g 含鈉763.1mg 內含炸魚排 生菜 番茄 酸黃瓜
 招牌漢堡 459kcal C 50.5g/P 12.3g/F 22.7g 含鈉 562.5mg 內含漢堡肉 生菜 番茄 酸黃瓜	 雞排漢堡 503kcal C 55.9g/P 15.4g/F 23.7g 含鈉 479.1mg 內含炸雞排 生菜 番茄 酸黃瓜	 蝦餅漢堡 510kcal C 52.5g/P 11.5g/F 27.5g 含鈉 550.5mg 內含炸蝦餅 生菜 番茄 酸黃瓜	 卡啦雞腿堡 686kcal C 55.6g/P 21.8g/F 40g 含鈉678.6mg 內含炸卡啦雞腿 生菜 番茄 酸黃瓜

加一片起司 熱量+68 kcal 含鈉350 mg 含鈣133 mg



以上熱量為估算值，各家做法份量不同均有差異。
<https://remincare.com/高敏敏營養師>



早餐店點心 熱量排行榜



f @ 高敏敏 營養師 | Q



蔥油餅(一份)
540kcal
C 40g/P 7g/F 15g
含鈉 **817mg**



一口煎餃(10顆)
445kcal
C 312g/P 142g/F 174g
含鈉 **225.4mg**



蘿蔔糕(兩片)
357kcal
C 462g/P 165g/F 116g
含鈉 **198mg**



薯條(一份165g)
312kcal
C 43g/P 34g/F 15g
含鈉 **189mg**



熱狗(一條)
243kcal
C 72g/P 8.7g/F 12.2g
含鈉 **388mg**



薯泥沙拉(一份)
241kcal
C 15g/P 4.1g/F 18.1g
含鈉 **141.8mg**



薯餅(一片)
160kcal
C 16g/P 2.6g/F 11g
含鈉 **259mg**



雞塊(一碗)
68kcal
C 3.6g/P 4.5g/F 3.9g
含鈉 **178.8mg**



醬油膏一匙 熱量+15 kcal 含鈉608 mg

番茄醬一匙 熱量+17 kcal 含鈉136 mg



◎以上熱量為估算值，各家做法份量不同均有差異。
<https://remincare.com/高敏敏營養師>



早餐公式 這樣吃不怕胖



f @ 高敏敏 營養師 | Q



碳水化合物



御飯糰



地瓜



全麥吐司



雜糧饅頭



燕麥片

蛋白質



雞蛋



鮭魚



優格



雞胸肉



起司片

高纖蔬菜



奇異果



蘋果



香蕉



小番茄



生菜沙拉

飲品



拿鐵



黑咖啡



無糖茶



低糖豆漿



低脂鮮奶



<https://remincare.com/高敏敏營養師>

彰化縣私立精誠高級中學

「學習共同體及授業研究」公開觀課紀錄表

110年12月15日

觀課科目：健康教育

授課教師：洪馨瑜

觀課班級：107

授課內容：吃出好食力

觀課日期：110.12.15

觀課教師：倪玉珊

倪玉珊

觀課參考項目		紀錄內容（請以文字簡要描述）
全班學習氣氛	1. 是否有安心的學習環境？	學生在課程中熱烈討論食物熱量跟飲食內容。
	2. 是否有熱烈的學習氣氛？	
	3. 學生是否專注於學習的內容？	
學生學習歷程	1. 學生是否互相協助、討論和對話？	小組討論過程，組員會彼此提供想法。
	2. 學生是否主動回應老師的提問？	
	3. 學生是否主動提問？	
	4. 學生是否能專注個人或團體的練習 (如:學習單、分組活動等)？	
	5. 是否發現有特殊表現的學生？ (如學習停滯、學習超前和學習具潛力的學生)	
學生學習結果	1. 學生學習是否有成效？	課程內容活潑有趣，學生針對食物圖片及相關熱量及成份討論熱烈。
	2. 學生是否有學習困難？	
	3. 學生的思考程度是否深化？	
	4. 學生是否樂於學習？	

議課

優點

1. 課前製作的各類食物圖片很精美，且符合國中生飲食習慣及彰化在地特色，讓學生很快能進入討論。
2. 小組設計一日飲食的學習單，內容很清楚標示食物名稱、食物成分、熱量等資料，十分符合課程內容，且能讓學生思考自己飲食的相關營養成分。

建議

1. 學生對於營養份量的估算方式較不清楚，所以在熱量計算部分易出現一天吃超過 5000 大卡以上的狀況，所以這部分在後續課程可以在特別標註。

觀課的心得與學習

1. 觀課完自己也覺得課程內容活潑有趣，易引發學生學習興趣，值得效仿。