

彰化縣永豐國小公開授課教案

主題 營養均衡樂無限

課程規劃/ 楊慧琪 老師

一、教學設計理念說明

(一)單元設計緣起

現代父母工作忙碌，讓孩子外食或自行購買食物的機會非常普遍。若對營養健康飲食認知不足，孩子容易養成偏食、不吃早餐、偏好零食與含糖飲料等空熱量食物的不良飲食習慣，進而導致肥胖、貧血與齲齒的風險升高。本課程讓孩子認識飲食六大類，了解每一大類的分量多少，並且能自己設計和製作一份早餐，在趣味中學習。

(二)學生學習素養與需求

讓學生了解六大類食物的類型與飲食均衡對健康的重要性，並願意從日常生活中實行均衡飲食。

(三)核心素養的展現 (表格自行增刪)

領域核心素養具體內涵	主要教學內容
健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題	一、認識食物的六大營養要素 二、說出常見的食物含有的營養成分 三、設計並製作一份營養的早餐

(四)學習重點(表現與內容)的統整與銜接

學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。
學習內容	單元名稱： 營養均衡樂無限 學習目標： 認知：認識食物的六大營養要素 情意：說出常見的食物含有的營養成分 技能：設計並製作一份營養的早餐
Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	

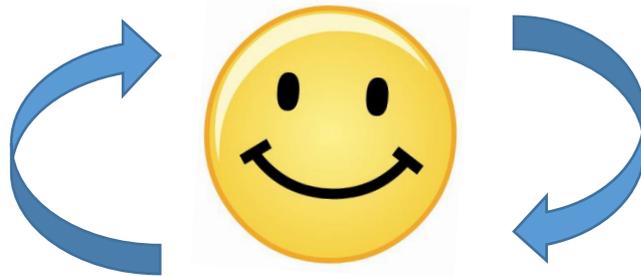
(五)重要教學策略與評量說明

- 一、口語評量：能專心聆聽、欣賞影片、思考回答、分享發言。
- 二、實作評量：能和同儕分工活動、清潔環境，會設計、實際製作早餐、完成學習單。。

二、 單元架構

【活動一】「六」之大吉

【活動二】花樣小食神



三、活動設計

領域/科目	健康領域		設計者	楊慧琪
實施年級	四年級		總節數	共 2 節，80 分鐘，本節為第 1 節。
單元名稱	營養均衡樂無限			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-1 遵守健康的 生活規範。	核心 素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康 生活問題的思考能力，並 透過體驗與實踐，處理日 常生活中運動與健康的問 題
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的 種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝 取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影 響因素。		
議題 融入	議題/學習 主題	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活 習慣，熟悉家務技巧，並 參與家務工作。		
	實質內涵	一、認識食物的六大營 養要素 二、說出常見的食物含 有的營養成分 三、設計並製作一份營 養的早餐		
與其他領域/ 科目的連結		綜合活動		

<p>◎ 將學生分組，填寫學習單。</p> <p>。</p> <p style="text-align: center;"><本節課結束></p> <p>第二節：《花樣小食神》</p> <p>準備活動：</p> <p>各組準備製作早餐所需的食材和用具。</p> <p>一、引起動機</p> <p>➤ 讓各組學生分享想要做的營養三明治材料。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.準備了哪些材料 2.製作什麼口味的三明治 3.是否了解製作過程的衛生 <p>二、發展活動</p> <p>➤ 開始動手作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先準備吐司 2.放入食材 3.疊好，用刀子對切 4.放入盤子裡 <p>➤ 品嚐營養三明治早餐</p> <p>三、綜合活動</p> <p>➤ 讓學生分享品嚐後的心得</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.營養三明治好吃嗎？ 2.小組的三明治是否符合飲食六大類原則？ 3.製作過程中有什麼要注意的地方嗎？ <p>➤ 收拾用具及清潔環境</p> <p style="text-align: center;"><第二節結束></p>	<p>說明學習單如何完成</p> <p>提醒學生分組準備器具及食材</p> <p>提醒學生使用器具的安全及製作過程的衛生</p> <p>讓學生踴躍分享</p> <p>確實做好清潔工作</p>	
---	---	--

資料來源

網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
衛生福利部國民健康署	https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx	

健康九九	https://health99.hpa.gov.tw/Article/HealthKnowledgePackagesContent.aspx?code=4	
禮食公益飲食文化教育基金會	http://www.fullfoods.org/	
董事基金會	https://nutri.jtf.org.tw/index.php	
閩小妹雲之林王國大冒險3·食物歷險記	https://www.youtube.com/watch?v=v3P2pEHIP58	

《六大類食物的主要營養成分》

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。

所謂均衡飲食是飲食中能夠包括六大類食物，各類食物主要提供的營養成分為：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜種類	醣類	精製米、麵:蛋白質、脂筋、磁未 精製之穀類:蛋白質、 脂肪、維生素B1、維生素B2、 膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素B2	維生素B12、維生素A、磷
豆魚蛋肉類	蛋白質、維生素B1、 維生素B2	蛋:維生素A、維生素B12、磷 黃豆及其製品:脂肪、維生素E、 葉酸、鈣、鎂、磷 魚:維生素B2 黃豆及其製品:脂肪、維生素E、 葉酸、鈣、鐵、磷 魚:維生素B2 黃豆及其製品:脂肪、維生素E、 葉酸、鈣、鐵、磷 魚:維生素B2 肉(家畜及家禽肉):脂肪、菸鹼 素、維生素B6、維生素B12、維

		生素A (內臟類)、葉酸(內臟類)、磷、鐵
蔬菜類	維生素C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜:維生素A、維生素E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜:鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素C	維生素A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類:維生素E 核果及種子類:維生素B1、鉀、鎂、磷、鐵

《六大類食物之份量說明》

同一類食物中所有的三大營養素(蛋白質、脂肪、醣類)含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含六大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。

全穀雜糧類1 碗 (碗為一般家用飯碗重量為可食重量)	=糙米飯1 碗或雜糧飯1 碗或米飯1 碗 =熟麵條2 碗或小米稀飯2 碗或燕麥粥2 碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80 公克 =中型芋頭4/5 個(220 公克)或小薯書2 個(220 公克) 可食重量)=玉米2 又1/3 根(340 公克)或馬鈴薯2 個(360 公克) =全麥饅頭1 又1/3 個(120 公克)或全麥吐司2 片(120 公克)
豆魚蛋肉類1 份 (重重為可食部分生重)	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(25 公克) =無糖豆漿1 杯 =傳統豆腐3 倍(80 公克)或嫩豆腐草盒(140 公克)或小方豆干1 又1/4 片(40 公克) =魚(35 公克)或蝦仁(50 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(160 公克)或自海參(100 公克) =去皮雞胸肉(30 公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛鱧(35 公克)
乳品類1杯 (1杯240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)	=鮮奶、保久奶、優酪乳1 杯 =240 =全脂奶粉4 湯匙(30 公克) =低脂奶粉3 湯匙(25 公克) =脫脂奶粉2.5 湯匙(20 公克)

	=乳酪(起司) 2 片(45 公克) =優格210 公克
蔬菜類1份 (1份為可食部分生 重約100 公克)	=生菜沙拉(不含醬料) 100 公克 =煮熟後相當於直徑15公分盤1碟或約大半碗 =收縮率較高的蔬築如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3碗
水果類1份 (1份為切塊水果約 大半碗~1碗)	=可食重重估計約等於100 公克(80-120 公克) =香蕉(大)半根70公克 =榴槤45公克
油脂與堅果種子 類1 份 (重量為可食重量)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙(5公克) =杏仁果、核桃仁(7公克)或開心果、南瓜子、葵瓜子、 黑(白)芝麻、腰果(10公亮)或各式花生仁(13 公克) 或瓜子(15公克) =沙拉醬2茶匙(10公克)或蛋黃醬1茶匙(8公克)

[資料來源：國民健康署 營養手冊]



食物金字塔

脂肪，油和甜食



營養均衡樂無限

四年____班____號 姓名_____

➤ 飲食六大類分別是哪幾類呢？

() () ()

() () ()

➤ 我要準備的器具或食材是什麼？

➤ 我們這一組要製作的「營養三明治」的名稱？

➤ 請畫出你的「營養三明治」