

彰化縣立彰安國民中學109學年度

生涯發展教育融入領域教學教案／延伸活動設計表

領域別：_自然領域

版本	康軒版	冊別	第一冊	單元/活動名稱	2-1 養分	
設計者		教學/活動時間	45分鐘	實施對象	一年級	
領域 能力指標/核心素養 (國一國二適用:學習內容/學習表現)	學習內容 BC-IV-2 細胞利用養分進行呼吸作用釋放能量，供生物生存所需。 學習表現 tr-IV-1 能將所習得的知識正確的連結到所觀察到的自然現象及實驗數據，並推論出其中的關聯，進而運用習得的知識來解釋自己論點的正确性。 tc-IV-1 能依據已知的自然科學知識與概念，對自己蒐集與分類的科學數據，抱持合理的懷疑態度，並對他人資訊或報告，提出自己的看法或解釋。 ci-IV-2 透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。					
生涯發展教育能力指標/ (國三適用:實質內涵)	涯J3 覺察自己的能力與興趣 涯J6 建立對於未來生涯願景 涯J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料 涯J13 培養生涯規劃與執行的能力					
單元/活動目標	1. 能了解營養成分的類別與功能。 2. 了解營養均衡對人體的重要性。 3. 能認識營養師的部分工作內容。					
課前準備	營養午餐菜單、食物營養成分表。					
參考資料	健康營養補給站一六大類食物的份量與代換 https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201606/health_1.html					
評量方式	學習單、口頭發表。					
教學/活動內容				時間	教學資源	備註
1. 介紹營養成分の種類、來源、功能。 利用課本資料彙整各種營養成分之來源、功能。				15	課本、學習單	
2. 實例分析：學校營養午餐菜單有哪些營養成分？ 由學校營養午餐菜單分析營養成分內容。				5	營養午餐菜單	
3. 如何吃得營養均衡 藉影片了解吃得營養均衡的基本原則 https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201606/health_1.html				10	影片介紹	
4. 依樣畫葫蘆：設計理想菜單。				10	學習單	
5. 分享與討論				5		

1. 人類需要的養分有哪些，來自哪些食物？

養分種類	養分來源(哪些食物中含有這個養分)
醣類	植物的根、莖、葉、花、果實、種子
蛋白質	
脂質	
礦物質	
維生素	
水	

2. 蛋白質在人體中的功能？

-
-

3. 脂質在人體中的功能？

-
-
-

4. 醣類在人體中的功能？

-
-

如何吃得健康？

	食物種類	份量說明
一	全穀根莖類	1份大約等於四分之一碗飯、或者是四分之一碗地瓜、芋頭，另外等於半碗的麵條、冬粉、米粉，以及3湯匙的燕麥片。
二	蔬菜類	1份約等於生菜100公克、煮熟的青菜放在飯碗裡約半碗，每天至少要吃一碗半的青菜。
三	水果類	水果類1份約等於1個網球或棒球的大小，或者是切塊的水果可以放在飯碗裡面大約平平一碗算1份。
四	豆魚肉蛋類	魚類、肉類約1兩是1份，傳統豆腐3格是1份，蛋一顆是1份，一天建議量為3到8份。
五	低脂乳品類	一天建議量為1.5到2份，1份低脂乳品類約等於240c.c.之鮮奶，或是3湯匙的低脂奶粉及約2片的低脂起司。
六	油脂與堅果種子類	油脂類1份為1茶匙，一天建議量為3到7茶匙。堅果亦屬於油脂類，一天建議量為1湯匙。

範例：

以1500大卡示範一天之三餐搭配：

早餐：2片切邊吐司，加入以雞蛋、大蕃茄、生菜及起司做成的帕尼尼，再搭配1杯低脂牛奶。

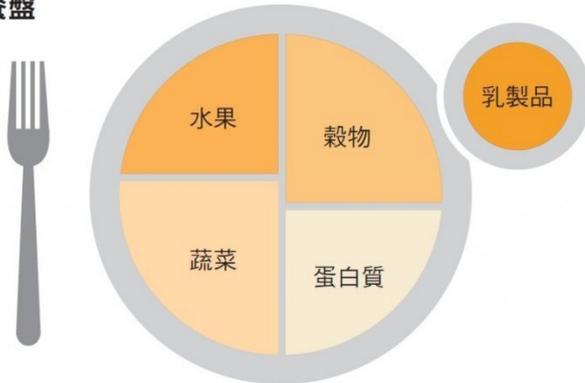
午餐：以七分滿的堅果雜糧飯，搭配半碗青菜、1隻雞腿、1碗蔬菜湯及1份水果。

晚餐：選擇鍋燒烏龍麵，搭配1碟燙青菜、半塊豆腐及1份水果。

六大類食物份數範例（每人每日熱量需求依個人年紀、活動量有所差異）：

- 一般成年女性：每天建議攝取1500大卡，依六大類食物可分配為全穀根莖類10份、蔬菜類4份、水果類2份、豆魚肉蛋類4份、低脂乳品類1.5份和油脂及堅果種子類4份。
- 一般成年男性：每天建議攝取1800大卡，依六大類食物可分配為全穀根莖類11份、蔬菜類5份、水果類2份、豆魚肉蛋類5份、低脂乳品類2份和油脂及堅果種子類5份。

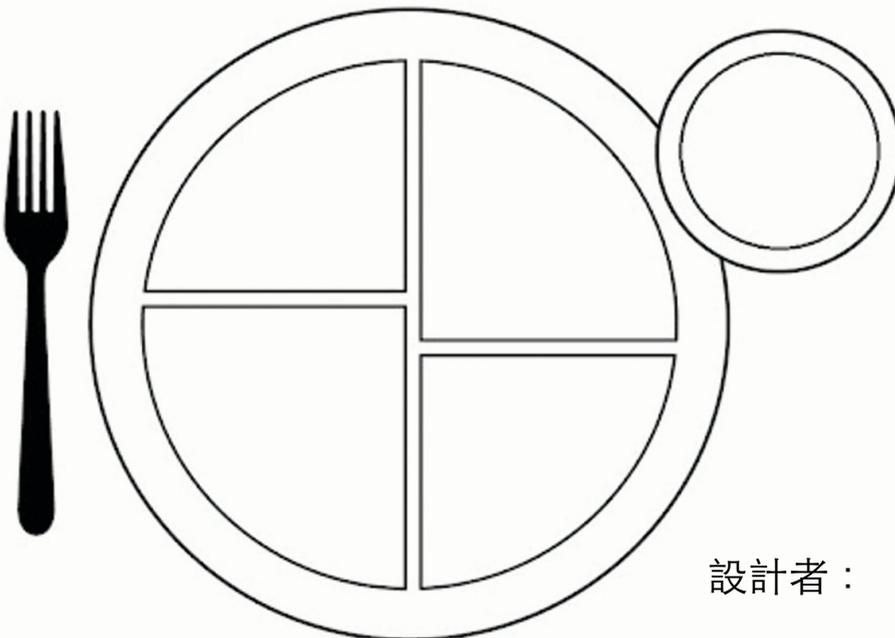
我的餐盤



參考來源：美國農業部、衛生福利部國民健康署，鄭佳玲繪

水果和蔬菜等植物性的食物就佔了半個餐盤；穀物為主食，希望其中至少有1/2是全穀類，例如吃飯時，精製白米與糙米飯各佔一半；蛋白質的來源除了優先選擇魚類、貝類、去皮雞肉，還可以從蛋、豆類和堅果攝取，而且不要超過飲食份量的1/4；乳製品則應選擇低脂或脫脂，每天1~2杯奶類，也可以改吃優格或起司。

學習任務：設計美味、健康、營養的午餐 餐點名稱：



設計者：