

# 目錄

<b>一 《餐前5分鐘主題海報彙編》與健體學習領域對照表</b>	<b>2</b>
<b>二 低年級教學活動</b>	<b>25</b>
教學簡案	25
學習單	31
學習單參考答案	37
<b>三 中年級教學活動</b>	<b>43</b>
教學簡案	43
學習單	49
學習單參考答案	61
<b>四 高年級教學活動</b>	<b>73</b>
教學簡案	73
學習單	79
學習單參考答案	85
<b>五 國中教學活動</b>	<b>91</b>
教學簡案	91
學習單	97
學習單參考答案	103
<b>六 參考資料</b>	<b>109</b>



《餐前5分鐘主題海報彙編》  
與健體學習領域對照表

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》VS 健康與體育學習領域對照表

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
康軒	健康與體育學習領域	1 下	第 2 單元健康飲食聰明吃	第 1 課 飲食紅綠燈	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。
				第 2 課 健康飲食我決定	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
		2 下	第 2 單元飲食行動家	第 1 課 飲食密碼	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第2課 健康飲食 習慣	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。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
		3 上	第1單元 飲食聰明 選	第1課 吃出健康	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
				第2課 飲食學問 大	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現健康的行為。	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。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		4 上	第1單元 食在有營養	第1課 營養要均衡	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。
				第2課 認識營養素	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。	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。	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。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第3課 聰明選食物	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。
		5 下	第四單元 美麗人生	第2課 飲食小專家	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。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
		6 上	第四單元 聰明消費多	第1課 消費停看聽	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。	2a-III-2 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		8 上	第二單元 健康飲食生活家	第1章 飲食源頭探索趣	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第3章 食品安全 行動派	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Eb-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處方法。</p>
		9上	第二單元 飲食消費 新趨勢	第2章 「食」事 求「識」	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	
翰林	健康與體育學習領域	1 上	第3單元 營養的食物	第1課 食物調色盤	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
		2 上	第1單元 吃出健康和活力	第1課 健康飲食	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					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。		
				第3課 飲食安全 小祕訣	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		4上	第一單元 飲食智慧王	第1課 飲食新觀念	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。
				第2課 飲食生活面面觀	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
		4下	第二單元 消費高手	第1課 消費停看聽	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 食物與營養的種類和需求。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第2課 聰明選安心吃	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 食物與營養的種類和需求。
		5 下	第六單元 飲食面面觀	第1課 飲食學問大	健體 -E-C2 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
				第3課 買得用心 吃得安心	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		6 下	第六單元 健康飲食生活	第1課 守護家人的健康	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
				第3課 營養標示看仔細	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
		7 上	第1篇 健康滿點	第2章 健康靠自己	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					實踐，不輕言放棄。  健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	健康自主管理的行動策略。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
			第3篇 食在有 健康	第1章 食安中學 堂	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
			第2章 吃出好健康		健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。  健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					<p>能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
		9上	第2篇 健康消費行家	第1章 飲食新趨勢	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
南一	健康與體育領域	1上	第一單元快樂上學去	第四課活力加油站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。
		1下	第一單元守護健康有一套	第一課飲食面面觀	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-1 能於引導下，表現簡	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
		2 上	第一單元 健康有一套	第一課 健康做得到	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		2下	第一單元健康點點名	第五課 食品安全我最行	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。
		3上	第一單元健康一把罩	第四課 營養補給站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。
		3下	第一單元健康齊步走	第一課 成長加油站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					<p>發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	
		4下	第一單元 健康新世界	第三課 消費停看聽	<p>健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					規範，培養公民意識，關懷社會。		
		5上	第一單元生活智慧王	第二課飲食放大鏡	健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
		5下	第一單元健康防護站	第一課消費停看聽	健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		6上	第一單元成長與蛻變	第二課 飲食萬花筒	健體 -E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
		6下	第一單元青春生活實踐家	第一課 飲食新主張	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。
		7上	第三單元健康「食」行力	第一章 吃出好「食」力	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
						4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	
				第二章 「食」在安心	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地進行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。
		8下	第一單元 消費中學堂	第一章 GO購「食」力讚	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第二章 健康消費 實踐家	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。



# 低年級教學活動

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：找找看，我是哪一類？		領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。		
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。		
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。		
學習目標	1.能正確辨識六大類食物。 2.能了解六大類食物分類的基本原則。 3.培養惜食愛物的好習慣。		
學習流程		時間	教學資源
【引起動機】		10分           20分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友，日常生活中，我們吃進了好多好多的食物，你們知道我們可以把這些食物分成哪幾類嗎？			
二、教師先讓學生自由發揮對食物分類的方法，討論其分類的可行性。			
三、教師請同學翻閱《餐前5分鐘主題海報彙編》的目錄，告訴小朋友，這是依據食物所含的營養素共同歸納出來的食物分類原則。		10分	
【發展活動】			
一、請學生根據目錄頁次，翻讀本書，讓學生對於每一類食物的圖片有初步為何歸在同一類的概念。			
二、發下學習單，讓孩子根據書上的食物圖片歸納其共同的特性，再依據學習單書頁的提示，將正確的食物分類填入。		10分	
三、請同學完成學習單的撰寫。			
【綜合活動】			
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。			
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。			

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

學習單名稱：找到自己的家		領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。		
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。		
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。		
學習目標	1.能依據六大類食物的分類原則，完成正確分類。		
學習流程		時間	教學資源
<b>【引起動機】</b> 一、教師提問：小朋友，上一次我們認識了食物共分成六大類，但是你們是否有發現，有一些食物的分類好像怪怪的，請說說看，哪些食物讓你覺得很困惑？		10分	«餐前5分鐘主題海報彙編»及學習單
<b>【發展活動】</b> 一、發下學習單，請學生先預測每張圖片食物所屬分類，並說明自己的理由為何？若學生有不同想法，可以互相討論自己的觀點，說明理由。 二、翻讀本書，讓學生尋找食物圖片所在的食物類別，完成學習單的撰寫。 三、若正確分類與當初學生猜測有出入，可與之觀念澄清。		20分	
<b>【綜合活動】</b> 一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。 二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。		10分	

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：我們都是一家人		領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。		
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。		
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。		
學習目標	1.能正確將食物進行歸類並正確舉出例子。		
學習流程		時間	教學資源
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>一、教師提問：小朋友好，認識了越來越多的食物，有沒有發現有些食物家族是很龐大的呢？今天讓我們針對「全穀雜糧類」和「蔬菜類」，把他們的親朋好友通通都聚集在一起唷！</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、發下學習單，請學生先翻讀本書，找到「全穀雜糧類」篇章，讓學生找到裡面細分的小群組，再從小群組裡面認識一些食物，完成學習單的上半部的撰寫。</p> <p>二、再請學生先翻讀本書，找到「蔬菜類」篇章，讓學生找到裡面細分的小群組，再從小群組裡面認識一些食物，完成學習單的下半部的撰寫。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。</p> <p>二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。</p>		<p>10分</p> <p>20分</p> <p>10分</p>	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單</p>

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

學習單名稱：只要我長大		領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。		
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。		
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。		
學習目標	1.認識六大類食物所提供的主要營養素。 2.理解六大類食物中的營養素對身體健康的好處。		
學習流程		時間	教學資源
<b>【引起動機】</b> 一、教師提問：小朋友，你們知道為什麼要將食物分類嗎？因為，不同類的食物都能夠對我們身體提供不同的幫助。所以每一樣食物對身體都有貢獻，缺一不可唷！		10分	«餐前5分鐘主題海報彙編»及學習單
<b>【發展活動】</b> 一、發下學習單，請學生先翻讀本書，認識每一類食物對身體提供最大的幫助是什麼？然後完成學習單上的任務。 二、完成學習單後，鼓勵孩子提出自己身體比較欠缺的營養，請班上同學提供建議，可以多攝取哪方面的食物，幫助自己身體所需。		20分	
<b>【綜合活動】</b> 一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。 二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。		10分	



## «餐前5分鐘主題海報彙編»教學簡案

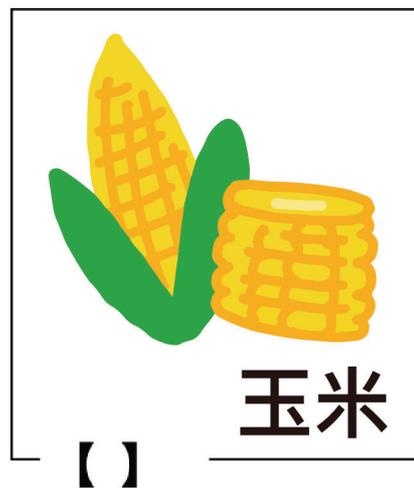
學習單名稱：我是食物糾察隊		領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。		
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。		
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。		
學習目標	1.能正確辨別六大類食物的特性、料理方式及其對健康的影響。 2.養成正確攝取六大類食物的方式。		
學習流程		時間	教學資源
<b>【引起動機】</b> 一、教師提問：對於六大類食物，我們應該已經有清楚的認識了。但是常常會聽到一些不知道對錯的說法，今天讓我們來找出正確答案吧！		10分	«餐前5分鐘主題海報彙編»及學習單
<b>【發展活動】</b> 一、發下學習單，請學生讀題，讀畢一題，先讓學生說明對或錯的理由。接著翻讀本書，按照學習單上的提示頁，找到正確的解答。 二、依此順序，學生逐題將答案填上。 三、完成學習單後，再將所有題目和答案重讀一次，加深學習印象。		20分	
<b>【綜合活動】</b> 一、學生分享：若有平常疑惑不解的問題，試著提出，學生們一起在書中尋找答案。 二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並且養成正確攝取六大類食物的好習慣，應用食物的特性及料理的方式，以增進身體的健康。		10分	

《找找看看，我是哪一類？》 年 班 號 姓名：

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 <p><b>南瓜 山藥 蓮藕</b></p>	我們在第 6 頁	
 <p><b>葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻</b></p>	我們在第 18 頁	
 <p><b>吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦</b></p>	我們在第 32 頁	
 <p><b>調味乳 優酪乳 優格</b></p>	我們在第 43 頁	
 <p><b>薑 荸薺 蘆筍 竹筍</b></p>	我們在第 54 頁	
 <p><b>木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃</b></p>	我們在第 80 頁	

《找到自己的家-填寫代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類      C. 豆魚蛋肉類      E. 蔬菜類  
B. 油脂與堅果種子類      D. 乳品類      F. 水果類



《 我們都是「一家人」 — 寫出「同類食物」的

「家族成員」其中「一個」 》

年 班 號 姓名：



- 米、麥類
- 根、莖類
- 豆類及果實



- 花菜類
- 葉菜類
- 果菜類
- 根菜類
- 莖葉類
- 芽菜類
- 食用菌菇

《連連看-只要我長大》

年 班 號 姓名：

頭腦靈活、長肌肉  
身體強壯真健康

水果類



皮膚光澤水噹噹  
腸道順暢好便便

全穀  
雜糧類



保護內臟器官  
要吃得不多不少  
剛剛好

豆魚  
蛋肉類



鞏固牙齒健康  
幫助骨骼發育

乳品類



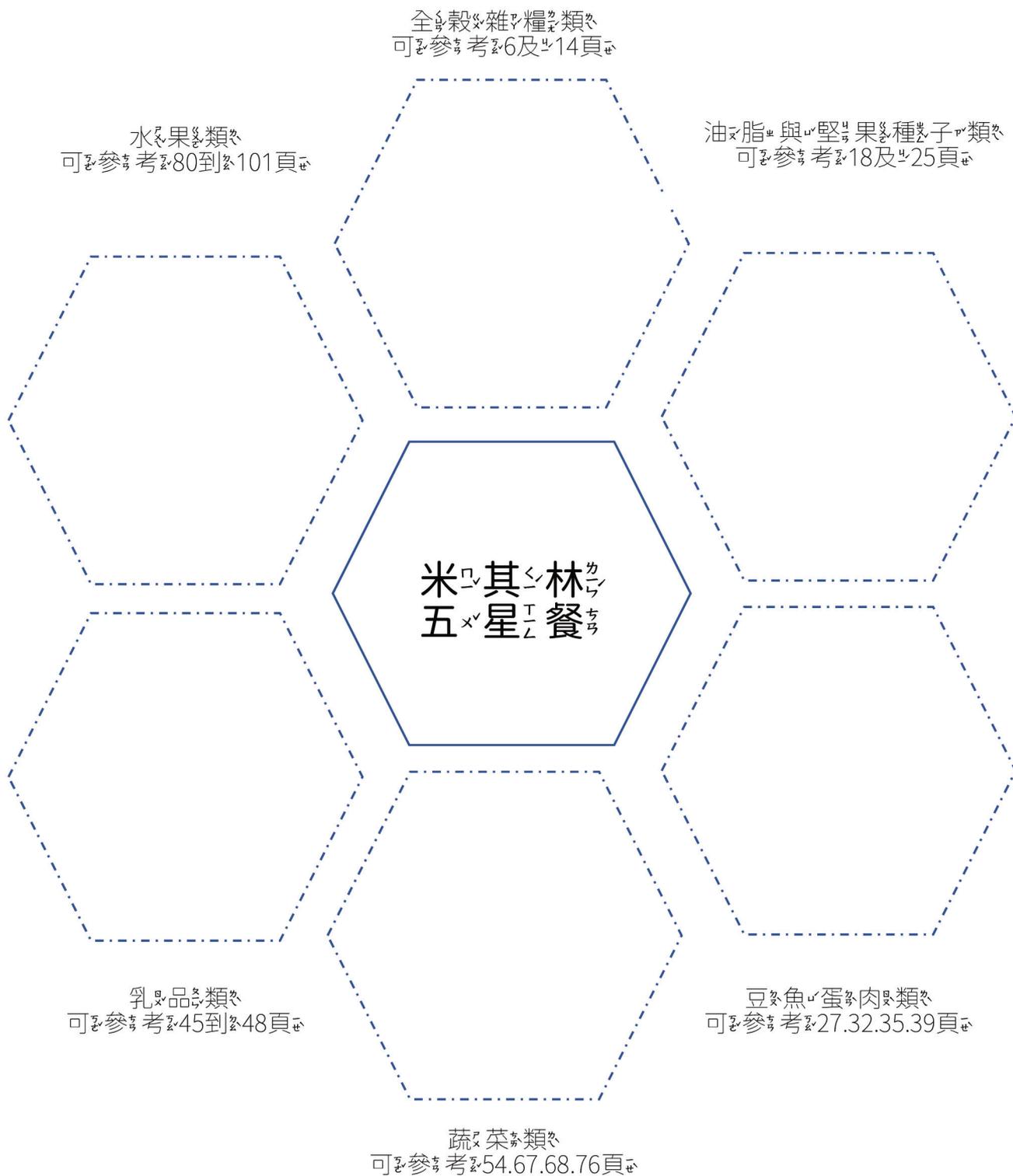
吃飽飽、有精神  
是身體力量的來源

油脂與  
堅果  
種子類



《 我是超級大廚 - 做出含有六大類食物的美食 》  
 年 班 號 姓 名 :

★ 請寫出那道菜的名稱喔！



《我是食物糾察隊！》 年 班 號 姓名：

(1) 發芽的馬鈴薯還可以吃嗎？

可以  不可以

【答案就在第 14 頁】

(2) 黃豆必須「煮熟」才能食用，那有紫色斑紋的黃豆可以吃嗎？

可以  不可以

【答案就在第 28 頁】

(3) 水果及蔬菜有豐富的纖維質，所以不喜歡吃蔬菜的小朋友多吃水果就可以了，對嗎？

對  不對

【答案就在第 54 頁】

(4) 橘子果肉上白色纖維，吃的時候要剝乾淨，這樣才不會影響消化，對嗎？

對  不對

【答案就在第 87 頁】

(5) 雖然油脂讓大家都跟胖嘟嘟聯想到一起，但身體卻不能沒有它。請問下面哪一種「油」是最穩定且不易變質的呢？

椰子油  花生油  葵花油

【答案就在第 23 頁】

(6) 想要牙齒健康、骨骼強壯，一定要補充足夠的鈣質。每日補充 ( ) 份乳品可提供人體所需的鈣質。

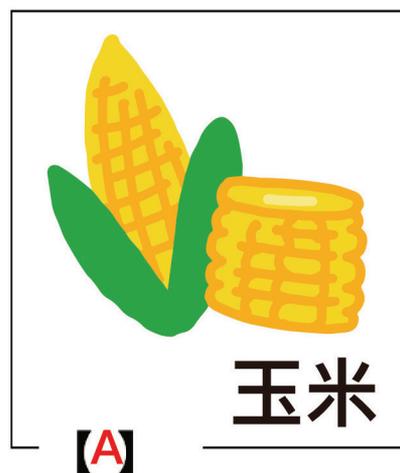
【答案就在第 45 頁】

《找找看，我是哪一類？》 年 班 號 姓名：

食物名稱（圖片）	小書頁	我是六大類食物哪一類？
 <p><b>南瓜 山藥 蓮藕</b></p>	我們在第6頁	全穀雜糧類
 <p><b>葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻</b></p>	我們在第18頁	油脂與堅果種子類
 <p><b>吳郭魚（台灣鯛） 文蛤 白蝦</b></p>	我們在第32頁	豆魚蛋肉類
 <p><b>調味乳 優酪乳 優格</b></p>	我們在第43頁	乳品類
 <p><b>薑 荸薺 蘆筍 竹筍</b></p>	我們在第54頁	蔬菜類
 <p><b>木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃</b></p>	我們在第80頁	水果類

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

- A. 全穀雜糧類      C. 豆魚蛋肉類      E. 蔬菜類  
 B. 油脂與堅果種子類      D. 乳品類      F. 水果類



《我們都是一家人-寫出同類食物的家族成員其中一個》

年 班 號 姓名：



◆米麥類-胚芽米

◆根莖類-地瓜

◆豆類及果實-菱角



◆花菜類-青花菜

◆葉菜類-高麗菜

◆果菜類-茄子

◆根菜類-白蘿蔔

◆莖葉類-竹筍

◆芽菜類-豆芽菜

◆食用菌菇-金針菇

《連連看-只要我長大》 年 班 號 姓名：

頭腦靈活、長肌肉  
身體強壯真健康

皮膚光澤水噹噹  
腸道順暢好便便

保護內臟器官  
要吃得不多不少剛剛好

鞏固牙齒健康  
幫助骨骼發育

吃飽飽、有精神  
是身體力量的來源

水果類



全穀  
雜糧類



豆魚  
蛋肉類



乳品類



油脂與  
堅果  
種子類



《我是超級大主廚-做出含有六大類食物的美食》

★ 請寫出那道菜的名稱喔！      年 班 號 姓名



《我是食物糾察隊！》 年 班 號 姓名：

(1) 發芽的馬鈴薯還可以吃嗎？

可以 不可以

【答案就在第 14 頁】

(2) 黃豆必須要「煮熟」才能食用，那有紫色斑紋的黃豆可以吃嗎？

可以 不可以

【答案就在第 28 頁】

(3) 水果及蔬菜有豐富的纖維質，所以不喜歡吃蔬菜的小朋友多吃水果就可以了，對嗎？

對 不對

【答案就在第 54 頁】

(4) 橘子果肉上的白色纖維，吃的時候要剝乾淨，這樣才不會影響消化，對嗎？

對 不對

【答案就在第 87 頁】

(5) 雖然油脂讓大家跟胖嘟嘟聯想在一起，但身體卻不能沒有它。請問下面的哪一種「油」是最穩定且不易變質的呢？

椰子油 花生油 葵花油

【答案就在第 23 頁】

(6) 想要牙齒健康、骨骼強壯，一定要補充足夠的鈣質。每日補充（2）份乳品可提供人體所需鈣質。

【答案就在第 45 頁】



中年級教學活動



## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-全穀雜糧類		領域：健康
設計者	崇學國小 吳則義、張琬翔、陳雅芳 教師	
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。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。	
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。	
學習目標	1.認識六大類食物全穀雜糧類的營養價值。 2.養成均衡飲食的習慣。	
學習流程		時間
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物?</li> <li>● Reflective (感受反應)-你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物?為什麼?</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-在白米、胚芽米和糙米中, 哪些的營養價值較高?為什麼?</li> <li>● Decisional (做出決定)-適當吃米飯, 健康無負擔, 台灣米好讚, 吃米愛台灣! 健康飲食應吃多樣化的食物, 讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物, 替學校的營養午餐設計主食。</li> </ul> 3.【組內共學】對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、修改-每組派代表分享學習單內容, 組間互相回饋, 參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活常識知多少。</li> <li>● 地瓜知識補充站-挑選、保存與營養價值。</li> </ul> 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分
		教學資源 《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a>  澶食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂與堅果種子篇  <a href="https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VYhkT31E26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VYhkT31E26LujT6</a> 衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類  <a href="https://youtu.be/H638gDfOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/H638gDfOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr</a> 臺南市學校午餐教育資訊網  <a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-油脂與堅果種子類		領域：健康
設計者	崇學國小 陳伊鈴、張琬翔、陳雅芳 教師	
核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	
學習表現	<p>2b-II-1遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為。</p>	
學習內容	<p>Ea-II-1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	
學習目標	<p>1.認識六大類食物油脂與堅果類的營養價值。</p> <p>2.養成均衡飲食的習慣。</p>	
學習流程		時間
<p>任務一、ORID焦點討論</p> <p>1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-手冊和影片中有提到哪些油脂與堅果呢？請舉出三項。</li> <li>● Reflective (感受反應)-上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。</li> <li>● Decisional (做出決定)-根據每日飲食指南的建議，我最適合每日吃幾茶匙的油脂與堅果，今天我想要吃哪些堅果或油脂來攝取營養？</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。</p> <p>4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。</p>		25分
<p>任務二、食物營養「知」多少</p> <p>1.【學生自學】閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 油的由來，連連看：將名稱與圖片相連。</li> <li>● 油脂與堅果小達人。</li> <li>● 油脂與堅果營養知識探究。</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案。</p> <p>4.【教師導學】總結延伸。</p>		15分
		教學資源
		<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p>  <p>糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂與堅果種子類</p>  <p><a href="https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31E26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31E26LujT6</a></p> <p>衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類</p>  <p><a href="https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=j7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=j7K1fQv-2rpauUzr</a></p> <p>臺南市學校午餐教育資訊網</p>  <p><a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a></p>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-豆魚蛋肉類		領域：健康
設計者	崇學國小 方子怡、張琬翔、陳雅芳 教師	
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。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。	
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。	
學習目標	1.認識六大類食物豆魚蛋肉類的營養價值。 2.養成均衡飲食的習慣。 3.能實踐永續海洋的倡議行為。	
學習流程		時間
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-餐前五分鐘手冊和影片中提到魚類對人類有哪些好處?</li> <li>● Reflective (感受反應)-你期待營養午餐出現哪一種魚料理?你的心情如何?為什麼?</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮?</li> <li>● Decisional (做出決定)-臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢?</li> </ul> 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 營養功能連連看。</li> <li>● 知識停看聽。</li> <li>● 問題想一想-魚類和雞蛋挑選。</li> </ul> 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分
		教學資源 《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a>  澧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇  <a href="https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31F26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31F26LujT6</a> 衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類  <a href="https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr</a> 臺南市學校午餐教育資訊網  <a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-乳品類		領域：健康
設計者	崇學國小 許育榕、張琬翔、陳雅芳 教師	
核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	
學習表現	<p>2b-II-1遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為。</p>	
學習內容	<p>Ea-II-1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	
學習目標	<p>1.認識乳品的營養素及其加工製品。</p> <p>2.養成每日攝取足量乳品的好習慣。</p>	
學習流程		時間
<p>任務一、ORID焦點討論</p> <p>1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？</li> <li>● Reflective (感受反應)-你喜歡加工過的乳製品(如：優酪乳)還是比較喜歡鮮奶？為什麼？</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-為什麼要將鮮乳加工成乳製品？</li> <li>● Decisional (做出決定)-乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享</p> <p>4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。</p>		25分
<p>任務二、食物營養「知」多少</p> <p>1.【學生自學】預備將學-《餐前5分鐘主題海報彙編》。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛奶的主要營養價值。</li> <li>● 生活中常見的乳製品。</li> <li>● 乳品知識問答-乳品小達人。</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案。</p> <p>4.【教師導學】總結延伸。</p>		15分
		教學資源
		<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p>  <p>澧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇</p>  <p><a href="https://youtu.be/6HumsLK8fQ?si=W9WtkT31E26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8fQ?si=W9WtkT31E26LujT6</a></p> <p>衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類</p>  <p><a href="https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr</a></p> <p>臺南市學校午餐教育資訊網</p>  <p><a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a></p>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-蔬菜類		領域：健康
設計者	崇學國小 吳尚頻、張琬翔、陳雅芳 教師	
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。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。	
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。	
學習目標	1.認識蔬菜的種類與對身體帶來的好處。 2.養成攝取足量蔬菜的好習慣。	
學習流程		時間
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類?請舉例說明。</li> <li>● Reflective (感受反應)-你喜歡吃哪種蔬菜?理由?</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-蔬菜可以為身體帶來不同好處,請舉例說明。</li> <li>● Decisional (做出決定)-每天至少需要吃3~5份蔬菜,這週末假期與家人一起設計,週末預計吃哪些蔬菜,是否達成目標?</li> </ul> 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容,組間互相回饋,參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔬菜含有豐富的營養素,這些營養素對人體有什麼幫助呢?</li> <li>● 水果可以取代蔬菜嗎?為什麼?</li> <li>● 葉菜類的清洗步驟是什麼?</li> <li>● 適量的辣椒對人體是有幫助的,但如果不小心被辣到了怎麼辦?</li> </ul> 3.【組內共學】核對答案&【教師導學】總結延伸。		15分
		教學資源 《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.js/5m2lue">https://pse.js/5m2lue</a>  澧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇  <a href="https://youtu.be/6HumsLK8jQ?si=W9WhkT31E26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8jQ?si=W9WhkT31E26LujT6</a> 衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類  <a href="https://youtu.be/H638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr">https://youtu.be/H638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr</a> 臺南市學校午餐教育資訊網  <a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-水果類		領域：健康	
設計者	崇學國小 蔡宛孜、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>		
學習表現	<p>2b-II-1遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為。</p>		
學習內容	<p>Ea-II-1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>		
學習目標	<p>1.認識水果的營養素與對身體帶來的好處。</p> <p>2.養成飲食攝取足量水果的好習慣。</p> <p>3.認識水果與產地的關係。</p>		
學習流程		時間	教學資源
<p>任務一、ORID焦點討論</p> <p>1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objective (客觀事實)-本書和影片中有提到哪些水果呢?(請列出3項水果)</li> <li>● Reflective (感受反應)-你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢?為什麼?</li> <li>● Interpretive (詮釋意義)-為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品?</li> <li>● Decisional (做出決定)-每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養?</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。</p> <p>4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。</p>		25分	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p>  <p>糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇</p>  <p><a href="https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31E26LujT6">https://youtu.be/6HumsLK8fjQ?si=W9VhkT31E26LujT6</a></p> <p>衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類</p> 
<p>任務二、食物營養「知」多少</p> <p>1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》</p> <p>2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 臺南在地水果連連看:將水果與對應的產地相連。</li> <li>● 水果知識大考驗。</li> <li>● 水果營養知多少。</li> </ul> <p>3.【組內共學】核對答案。</p> <p>4.【教師導學】總結延伸。</p>		15分	<p><a href="https://youtu.be/H638gDtOCU?si=J7K1fOv-2rpauUzr">https://youtu.be/H638gDtOCU?si=J7K1fOv-2rpauUzr</a></p> <p>臺南市學校午餐教育資訊網</p>  <p><a href="https://lunch.tn.edu.tw/">https://lunch.tn.edu.tw/</a></p>

# 全穀雜糧類

班級：                      座號：                      姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐							

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

## 自學+思考

### 一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. ( ) 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. ( ) 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. ( ) 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. ( ) 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. ( ) 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. ( ) 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. ( ) 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. ( ) 糙米所含有的營養價值比白米高。

### 二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

#### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

#### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

#### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 油脂與堅果種子

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。



## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

## 決定 Decisional

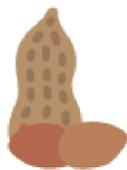
1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃\_\_\_\_\_茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



任務二：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P.18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



•



•



•



•



•



•

•

•

•

•

•

•

花生油

腰果

核桃

椰子油

葵花油

黑芝麻

二、油脂與堅果小達人（對的打0，錯的打X）

1. ( ) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. ( ) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. ( ) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. ( ) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. ( ) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. ( ) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. ( ) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

A. 膳食纖維

B. 維生素

C. 植物性蛋白質

D. 亞麻油酸、次亞麻油

1. 腰果與花生中含有 ( )，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 ( )，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 ( )，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 ( )，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 豆魚蛋肉類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

## 感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

## 觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

## 決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

## 自學+思考

### 一、營養功能連連看

- |           |   |   |             |
|-----------|---|---|-------------|
| 魚油        | • | • | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質       | • | • | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | • | • | 保護視力        |
| 葉黃素       | • | • | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸    | • | • | 降低膽固醇       |

### 二、知識停看聽（對的打 0，錯的打 X）

- ( ) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
- ( ) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
- ( ) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
- ( ) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
- ( ) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
- ( ) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

### 三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

#### ●魚類挑選的原則？

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

#### ●雞蛋挑選的原則？

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

# 乳品類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？

(請舉出至少兩項)



## 感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品(如：優酪乳)還是比較喜歡鮮奶？為什麼？

## 觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品？



## 決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。(填入代號)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早							
晚							



A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)後回答下列問題。

### 自學+思考

一、 勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請將它勾起來。

- 鈣質                       碳水化合物                       維生素 A 群  
 蛋白質                       油脂                       維生素 B 群

二、 牛奶變變變：牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中，請你找一找，將生活中常見的乳製品圈起來。



牛奶



雞蛋



奶油



優格



杏仁奶



奶粉



起司/乳酪



米漿

三、 乳品小達人：請就你對乳品的認識，將下列問題(對的打 O，錯的打 X)

- ( ) 優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
- ( ) 牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
- ( ) 一份乳品鈣質約等於 100 毫克。
- ( ) 多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質，可以多喝獲得營養。
- ( ) 健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
- ( ) 要確保鮮乳沒有造假，我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



# 蔬菜類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

- 莖菜類—( )
- ( )類—( )



## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：

午餐：

晚餐：



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.54~79)，回答下列問題。

## 自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？

- |      |   |   |        |
|------|---|---|--------|
| 膳食纖維 | • | • | 排便順暢   |
| 葉酸   | • | • | 增加     |
| 植化素  | • | • | 維持神經系統 |

二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P.54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在標上順序 1~3。

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P.57，填填看。)

- 用細小流動的水沖洗 12 分鐘
- 用大量流動的水沖洗 2、3 次
- 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》p.62，勾勾看。)

<input type="checkbox"/> 喝麻油	<input type="checkbox"/> 喝冬瓜茶	<input type="checkbox"/> 喝果汁
<input type="checkbox"/> 喝牛奶	<input type="checkbox"/> 喝蜂蜜水	<input type="checkbox"/> 喝優酪乳

# 水果類

班級：                      座號：                      姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢?(請列出3項水果)



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢?為什麼?

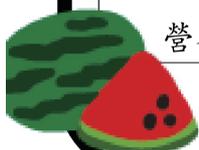
## 觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品?

## 決定 Decisional

每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養?

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果					
營養					



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.81~101)，回答下列問題。

### 自學+思考

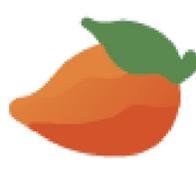
一、臺南在地水果連連看：將水果與對應的產地相連。



•



•



•

•

•

•

臺南市關廟區

臺南市玉井區

臺南市麻豆區

二、水果知識大考驗(對的打 O，錯的打 X)

1. ( ) 尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. ( ) 橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. ( ) 蕃茄葉子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. ( ) 葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. ( ) 葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. ( ) 帶斑香蕉可剝皮後，放於冰箱備用。
7. ( ) 橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. ( ) 芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

三、水果營養知多少：將正確的代號填入空格中。

A. 鳳梨酵素

B. 膳食纖維

C. 花青素和多酚類

D. 茄紅素

E. 維生素

1. 香蕉含有( )，可以幫助排便順暢。
2. 大蕃茄含有豐富的( )，烹煮後食用更有利人體吸收。
3. 鳳梨有許多營養成分，其中( )可以分解蛋白質，幫助消化。
4. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天( )的需求量。
5. 紅葡萄和紫葡萄富含( )，具抗發炎、抗氧化的作用。

# 全穀雜糧類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

糙米、胚芽米、白米、燕麥、玉米、全麥麵包、芝麻、南瓜、紫薯、地瓜、紅豆、綠豆

## 感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米，營養價值較高。

## 觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米和胚芽米保留了更多營養成分，白米營養價值較低。糙米保留了米糠和胚芽的外層，胚芽米是經過發芽的糙米。

## 決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	五穀米飯	白米飯	義大利麵	小米飯	糙米飯

任務二:請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》P.5~16，並回答下列問題

## 自學+思考

### 三、生活常識知多少(對的打0，錯的打x)

1. (0)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0)糙米所含有的營養價值比白米高。

### 四、地瓜知識補充站:

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

#### ●挑選原則

- 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- 挑選國產在地的地瓜

#### ●保存原則

- 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

#### ●營養價值

- 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- $\beta$ -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

# 油脂與堅果種子

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》  
和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

開心果、腰果、橄欖油。



## 感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

芝麻，因為它吃起來香香的，我喜歡它的香氣。

## 觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

瓜子，吃起來硬硬的、脆脆的，沒什麼味道。

## 決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃1茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

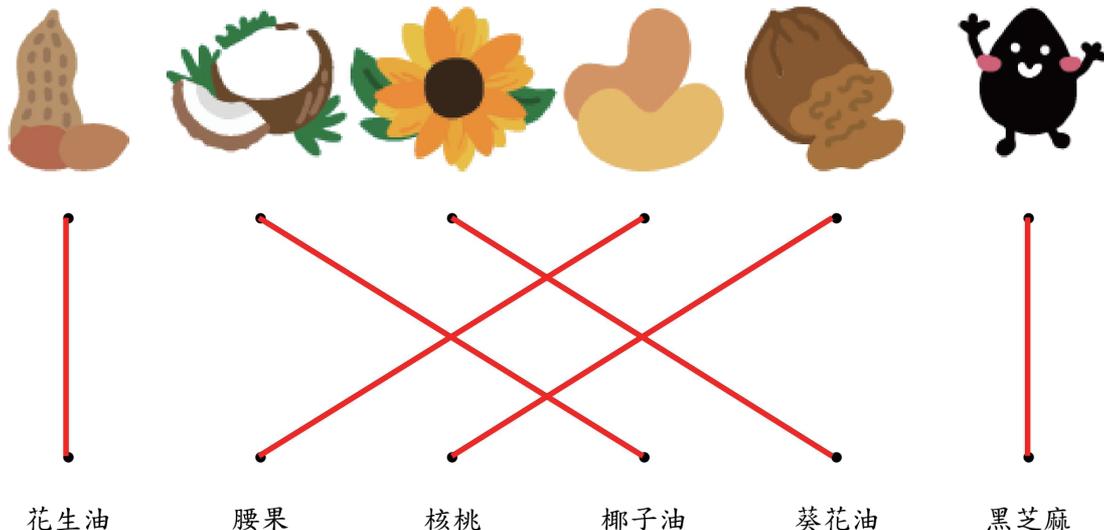
我今天想吃腰果。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 18~25)，回答下列問題。

### 自學+思考

四、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



五、油脂與堅果小達人（對的打 0，錯的打 X）

1. (0) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (0) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (0) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。適量即可。
5. (0) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。低溫烹調較佳。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。避免接觸空氣造成變質。

六、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維   | B. 維生素       |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

5. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
6. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
7. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
8. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

# 豆魚蛋肉類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

促進身體發育、頭腦靈活聰明、維持視力健康、幫助傷口癒合、預防心血管疾病。

## 感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

(午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等)

我期待營養午餐出現虱目魚粥，因為很好吃。

## 觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

吃在地當季的食材可以縮短食材運送距離、減少冷藏輸送，進而降低食材運輸產生的汙染與成本。當季食物味道正好、營養豐富。

## 決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

## 自學+思考

### 四、營養功能連連看

魚油	●————●	協助腦部發育和增強免疫
蛋白質	●————●	有助於骨頭、牙齒等發育
維生素 A、D、E	●————●	保護視力
葉黃素	●————●	幫助人體建造和修補組織
不飽和脂肪酸	●————●	降低膽固醇

### 五、知識停看聽：對的打圈、錯的打叉。

1. (X)小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
2. (O)小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
3. (X)小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O)小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O)小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O)小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

### 六、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

#### ●魚類挑選的原則？

- 嘗魚肉的新鮮
- 摸魚肚有沒有凹陷
- 看外觀色澤良好
- 聞有沒有腥味
- 挑魚眼混濁鮮紅的
- 選有標章的水產品

#### ●雞蛋挑選的原則？

- 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- 雞蛋能大則大
- 蛋殼薄
- 蛋殼光滑
- 蛋殼完整無裂痕
- 大小適中即可

# 乳品類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？

(請舉出至少兩項)

鮮奶、起司、調味乳、優格。



## 感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品(如：優酪乳)還是比較喜歡鮮奶？為什麼？

比較喜歡加工過的，因為有調味比較好吃、沒有腥氣。

## 觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品？

鮮奶不易保存，加工過後較容易保存。

## 決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。(填入代號)

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	A	B	C	B	A	F 起司	C
晚	F 起司蛋糕	A	E	A	B	C	B

A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 43~52)後回答下列問題。

### 自學+思考

四、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請將它勾起來。

鈣質

碳水化合物

維生素A群

蛋白質

油脂

維生素B群

五、牛奶變變變：牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中，請你找一找，將生活中常見的乳製品圈起來。



牛奶



雞蛋



奶油



優格



杏仁奶



奶粉



起司/乳酪



米漿

六、乳品小達人：請就你對乳品的認識，將下列問題，對的打○，錯的打X。

1. (○)優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
2. (X)牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。第一步是殺菌。
3. (X)一份乳品鈣質約等於 100 毫克。約 200~250 毫克。
4. (X)多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質，可以多喝獲得營養。多多含糖。
5. (○)健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
6. (○)要確保鮮乳沒有造假，我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



# 蔬菜類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？(請舉例說明)

根菜類—紅白蘿蔔

3. 莖菜類—(蘆筍、洋蔥)

4. (果菜)類—(番茄、絲瓜)



## 感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

我喜歡胡蘿蔔，因為含有葉黃素可以幫助維護視力。

## 觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

適量纖維素可以促進腸胃健康，不會便秘。

## 決定 Decisional

每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？(學校營養午餐供應2份約1碗飯的量，包含主菜與湯中菜。)

早餐：苜蓿芽兩份。

午餐：花椰菜、空心菜各一份。

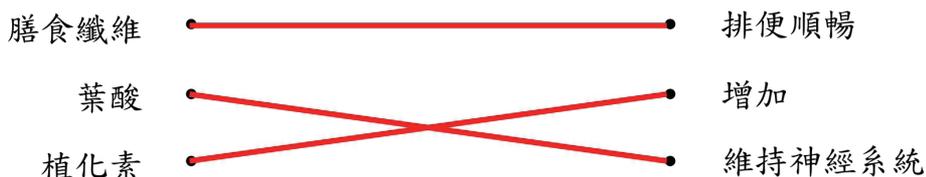
晚餐：胡蘿蔔兩份。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.54~79)，回答下列問題。

## 自學+思考

五、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



六、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P.54 勾勾看。)

- 可以，它們含有相似的營養成分。
- 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

七、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在  標上順序 1~3。

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P.57，填填看。)

- 3 用細小流動的水沖洗 12 分鐘
- 2 用大量流動的水沖洗 2、3 次
- 1 切除蔬菜根部、蒂頭

八、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》p.62，勾勾看。)

<input type="checkbox"/> 喝麻油	<input checked="" type="checkbox"/> 喝冬瓜茶	<input checked="" type="checkbox"/> 喝果汁
<input checked="" type="checkbox"/> 喝牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 喝蜂蜜水	<input checked="" type="checkbox"/> 喝優酪乳

# 水果類

班級：                      座號：                      姓名：

任務一：請閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。



自學+思考+討論分享

## 事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢?(請列出3項水果)

芒果、香蕉、葡萄。



## 感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢?為什麼?

我比較喜歡吃新鮮水果，因為吃新鮮的水果可以攝取到更多天然的營養成分，對身體健康很有幫助。

## 觀點 Interpretive

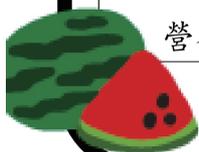
為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品?

因為新鮮水果容易腐爛，製作成果醬、果乾等商品可以延長保存期限，較不易浪費水果。

## 決定 Decisional

每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養?

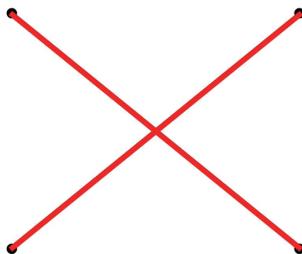
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果	蕃茄	香蕉	葡萄	鳳梨	橘子
營養	茄紅素	膳食纖維	花青素	鳳梨酵素	維生素C



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 81~101)，回答下列問題。

### 自學+思考

四、臺南在地水果連連看：將水果與對應的產地相連。



臺南市關廟區

臺南市玉井區

臺南市麻豆區

五、水果知識大考驗：對的打○，錯的打×。

1. (X) 尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. (○) 橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. (○) 蕃茄葉子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. (○) 葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. (X) 葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. (○) 帶斑香蕉可剝皮後，放於冰箱備用。
7. (X) 橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. (○) 芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

六、水果營養知多少：將正確的代號填入空格中。

A. 鳳梨酵素

B. 膳食纖維

C. 花青素和多酚類

D. 茄紅素

E. 維生素

6. 香蕉含有(B)，可以幫助排便順暢。
7. 大蕃茄含有豐富的(D)，烹煮後食用更有利人體吸收。
8. 鳳梨有許多營養成分，其中(A)可以分解蛋白質，幫助消化。
9. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天(E)的需求量。
10. 紅葡萄和紫葡萄富含(C)，具抗發炎、抗氧化的作用。



# 四

高年級教學活動

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：愛的穀粒一起來(全穀雜糧類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識全穀雜糧類的種類與料理。 2.養成健康飲食意識與行為。 3.培養惜食愛物的態度。		
學習流程		時間	教學資源
<p>一. 引起動機 『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！</p> <p>二. 閱讀與自學 先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P6-11)、再完成問題 問題1:全穀雜糧類家族成員有哪幾類呢? 問題2:請填上稻米脫胎換骨的變身順序1-4。 問題3:將全穀雜糧類食物作適當的選擇-優先選擇或適當攝取。</p> <p>三. 分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄 問題4:每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢? 問題5:學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢?</p> <p>四. 發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。</p>		40分	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p> 

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

單元名稱：魚你相遇(豆魚蛋肉類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識在地食材虱目魚的選購及烹調方式。 2.培養環境永續與海洋保育的觀念。		
學習流程		時間	教學資源
<p>一、引起動機 新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。</p> <p>二、閱讀與自學 先閱讀«餐前5分鐘主題海報彙編» (P31-33)、再完成問題1、2 問題1:舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢? 問題2:舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?(可依照學生生活經驗作答)</p> <p>三、分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄問題3、4 問題3:虱目魚的英文是Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢? 問題4:慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」—從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。</p> <p>四、發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。</p>		40分	<p>«餐前5分鐘主題海報彙編» <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p>

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：原來乳此(乳品類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-3每日飲食指南與多元飲食文化。 Eb-III-2健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識乳品的營養素。 2.養成良好的健康飲食意識與行為。		
學習流程		時間	教學資源
<p>一、引起動機 牛乳是富含鈣磷、高營養價值的飲品。臺南柳營牛乳產量為全國第二，佔全臺市場20%，鼓勵小朋友多食用及飲用在地生產奶製品，促進身體發育及健康，也能友善環境。</p> <p>二、閱讀與自學 先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P43-52)、再完成問題 問題1:請同學調查並寫下3樣奶製品名稱及原料?(課前可先請同學準備3樣自己喜歡的奶製品，看食品標示完成本題) 問題2:請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值。</p> <p>三、分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄 問題3:請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。 問題4:我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀?可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢?</p> <p>四、發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。</p>		40分	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》 <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p> 

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

單元名稱：六大類食物_全穀及未精製雜糧類_地瓜		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
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。		
學習表現	4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。		
學習目標	1. 認識地瓜的種類、產地及營養素。 2. 認識地瓜的加工食品及料理方式。 3. 學會挑選地瓜的原則並應用於日常生活之中。		
學習流程		時間	教學資源
一. 【提問】連結學童生活經驗，說說對地瓜的了解或任何印象。 ★外形、顏色、口感、味道。 ★曾吃過以地瓜、地瓜莖葉為食材做出的任何料理或食品、食物、點心…等等。 ★有無種植或採收的經驗。		40分	«餐前5分鐘主題海報彙編» <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a> 
二. 【學生自學】預備將學-閱讀«餐前5分鐘主題海報彙編»、平板。			
三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。			
四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。			
五. 【教師導學】點撥釐清。			
六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。			
七. 【教師導學】總結延伸。			

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-水果類-芒果		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
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。		
學習表現	4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。		
學習目標	1.認識芒果的種類及挑選方式。 2.能應用選擇健康飲食的原則於日常生活中。		
學習流程		時間	教學資源
<p>一. 【提問】連結學童生活經驗，說說對芒果的了解或任何印象。</p> <p>★外形、顏色、口感、味道。</p> <p>★曾吃過以芒果為食材做出的任何料理或食品、食物、點心…等等。</p> <p>★有無食用過後發生的皮膚過敏現象？如何緩解不適感。</p> <p>二. 【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》、平板。</p> <p>三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。</p> <p>四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。</p> <p>五. 【教師導學】點撥釐清。</p> <p>六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。</p> <p>七. 【教師導學】總結延伸。</p>		40分	<p>《餐前5分鐘主題海報彙編》</p> <p><a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a></p> 

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

單元名稱：飲食放大鏡-健康吃火鍋		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
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。		
學習表現	3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
學習目標	1.能應用「少油少糖少鹽少鈉」原則，正確選擇健康飲食。		
學習流程		時間	教學資源
一. 【提問】連結學童生活經驗，說說火鍋外食的愉快回憶。 ★哪個食材區，人潮多，需排隊。 ★自助吧台上，哪道食物是第一次吃的。 ★哪種食材或食物是你吃得最滿足的。  二. 【學生自學】預備將學-閱讀«餐前5分鐘主題海報彙編»。  三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 (提示：可先將所有新鮮食材做好六大食物分類)  四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。  五. 【教師導學】點撥釐清。  六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。  七. 【教師導學】總結延伸。		40分	«餐前5分鐘主題海報彙編» <a href="https://pse.is/5m2lue">https://pse.is/5m2lue</a> 

# 愛的穀粒一起來-認識全穀雜糧家族

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！

## 1. 全穀雜糧類家族

家族成員有哪幾類呢：

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_



## 2. 稻米變身日記

請填上稻米脫胎換骨的變身順序 1-4

胚芽米       白米

稻穀           糙米

## 3. 原型穀，GOOD 健康

全穀類需包含”胚芽、麩皮跟胚乳”這3個部位，每日攝取量建議至少要佔飲食的1/3，我們應該優先選擇全穀及未精緻雜糧來維持身體健康。請將以下的食物作適當分類：

白米飯、玉米、菱角、麵包、糙薏仁、蘿蔔糕、芋頭、甜甜圈、紅藜、粉圓、山藥、餅乾、地瓜、湯圓、糙米飯、麵條、饅頭、蓮藕、紅豆

優先選擇：

適當攝取：

## 4. 誰知盤中飧，粒粒皆辛苦

每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢？

名稱：\_\_\_\_\_

食材：\_\_\_\_\_

料理步驟：

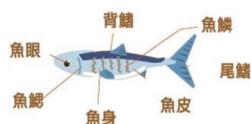
畫下美味的成圖：

## 5. 掌聲穀粒

1. 學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢？例如馬鈴薯燉肉、芋頭燒雞，請查查學校營養午餐菜單，寫出至少5樣喔！

2. 承上題，這些料理你最喜歡哪一道呢？為什麼？

# 魚你相遇



班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

<p>1. 舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢?</p> <p><input type="checkbox"/> 魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾</p> <p><input type="checkbox"/> 魚鰓鮮紅色      <input type="checkbox"/> 無腥臭味</p> <p><input type="checkbox"/> 魚鱗外觀完整      <input type="checkbox"/> 魚尾斷裂</p> <p><input type="checkbox"/> 魚肉聞起來有藥水味</p> <p><input type="checkbox"/> 魚腹輕壓不會回彈</p>	<p>3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?</p> <p>魚頭:</p> <p>魚肚:</p> <p>魚背:</p> <p>全魚:</p>
<p>2. 舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?</p>	

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

# 原來”乳”此

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

1. 請同學調查 3 樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

產品名稱	原料
珍珠奶茶	紅茶、奶精、粉圓、冰塊

自己最喜歡的奶製品是：

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

有些奶 ≠ 乳製品

## 不同奶類的營養



### 牛奶

∖ 鈣質 /

1ml 牛奶 = 1mg 鈣質  
每天需 1000mg 鈣  
早晚各 2 杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- ✦ 將鮮奶加熱喝
- ✦ 改嘗試保久乳



### 豆奶

∖ 大豆異黃酮 /

飽和脂肪低  
可幫助調節血脂  
降低血膽固醇

一天不超過 2 杯

- ✦ 過量不好消化
- ✦ 選無糖低糖佳



### 燕麥奶

∖ 水溶性膳食纖維 /

可增加飽足感  
加速膽固醇代謝  
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- ✦ 搭蛋白質食物
- ✦ 避免再搭醃類

Heho 健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續 7 天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品 |
|----|----|
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？



# 瓜瓜園的奇幻旅程

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

小哲走訪臺南市新化區地瓜生態故事館，認識了國民美食「地瓜」，他不但愛上濃濃的番薯香，且學到了豐富的地瓜小知識。跟著小哲的腳步，勇闖瓜瓜園，一起冒險這趟奇幻小旅行吧！

## Let's go!



**地瓜的產地**

(1) 臺灣最主要的產地，分佈在：

臺灣西部

臺灣東部



**地瓜的營養價值**

(2) 下面何者是地瓜的營養：

高 GI 值

鎂

鉀

膳食纖維



**地瓜的形狀**

(3) 「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代傳」。地瓜的根、莖、葉都有利用價值，「番薯精神」代表臺灣的生命力。請你畫出含根莖葉的地瓜外型。

**Good job!** 原型食物的好料理

(6) 地瓜的熱量只有同等重量大米的 1/3，而且幾乎不含脂肪和膽固醇，根、莖、葉都是非常健康的原型食物。請你想想，寫出以根、莖、葉為食材的點心或料理。

\* 「地瓜=塊根」可以做出？

\* 「莖」、「葉」可以做出？



**地瓜的加工美食**

(5) 故事館裡有自製地瓜菜單，下面何者最符合「少油、少糖、少鹽」的飲食原則呢？



地瓜薯條



地瓜球



拔絲地瓜



烤地瓜



**地瓜的挑選**

(4) 下面何者是挑選地瓜的標章。









# Mango GO GO GO

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

欲知芒果天下事，不妨走一趟臺南市玉井區芒果產業文化資訊館和玉井青果集貨場。這裡的品質優良，享譽國內外，故有「芒果之鄉」的美譽。

Let's go !



## 芒果的品種

(1) 下面何者是臺灣的獨有品種：

- 土芒果
- 玉文
- 西施
- 金煌



## 芒果的挑選

(2) 下面何者是挑選芒果的原則：

- 果粉分佈均勻果皮上
- 蒂頭較圓潤
- 底部的香氣濃郁
- 表皮粗糙且稍硬



## 芒果的生長

(3) 下面何者有誤：

- 休眠期是 10 月至隔年 1 月
- 未成熟的芒果帶有二個過敏原，存在於果肉裡
- 只要切掉受害的黑點部份，仍可食用
- 雨水會影響芒果的甜度



Good job !

## 芒果節宣傳 LOGO 設計

(5) 玉井區公所每一年會舉辦玉井芒果節活動，將產業經濟和文化活動結合，推展芒果行銷。請你幫忙設計芒果香 LOGO，宣傳在地特產。



## 芒果的加工品

(4) 熟成滯銷的芒果可以經過食品加工技術，搖身一變成為涮嘴的獨特風味芒果乾。秉持健康飲食的理念挑選，下列敘述何者正確？

| 有糖芒果乾         | VS        | 無糖芒果乾  |
|---------------|-----------|--------|
| 380 大卡        | 熱量 (100g) | 246 大卡 |
| 醃製            | 做法        | 低溫烘焙   |
| 糖粉的甜膩         | 口感        | 天然果香   |
| 糖、防腐劑<br>鹽、色素 | 添加物       | 無      |

- 添加物越少越好。
- 芒果乾吃多了無所謂，只要減少正餐的攝取量，就可以避免一日熱量爆表，不會危害身體健康。
- 芒果乾的營養成份跟新鮮芒果一樣，所有果乾都可以取代新鮮水果，多食無益。
- 標榜天然、手工製作的芒果乾，即使無營養標示，也可以放心食用。



# 健康吃火鍋

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

| 菜單 |     |      |     |    |      |     |     |     |         |  |
|----|-----|------|-----|----|------|-----|-----|-----|---------|--|
| 湯底 | 醬料  | 新鮮食材 |     |    |      |     | 火鍋料 | 點心  | 飲品      |  |
| 昆布 | 沙茶醬 | A    | B   | C  | D    | E   | 米血糕 | 蛋糕  | 冰水      |  |
| 麻辣 | 醬油  | 豬肉片  | 高麗菜 | 玉米 | 五穀飯  | 芭樂  | 油條  | 甜甜圈 | 養樂多     |  |
| 蕃茄 | 豆瓣醬 | 牛肉片  | 蘆筍  | 芋頭 | 滷肉飯  | 蘋果  | 貢丸  | 奶酪  | 汽水/可樂   |  |
| 牛奶 | 和風醬 | 魚、蝦  | 金針菇 | 山藥 | 科學麵  | 西瓜  | 蛋餃  | 綠豆湯 | 果汁/沙瓦   |  |
| 泡菜 | 甜辣醬 | 花枝   | 胡蘿蔔 | 南瓜 | 鍋燒意麵 | 香蕉  | 魚蛋  | 冰淇淋 | 綠茶/紅茶茶包 |  |
| 藥膳 | 辣油  | 蛤蜊   | 青花菜 | 豆腐 | 冬粉   | 鳳梨  | 蟹味棒 | 爆米花 | 熱可可     |  |
| 胡椒 | 大蒜  | 雞肉   | 絲瓜  | 雞蛋 | 烏龍麵  | 小蕃茄 | 起司丸 | 棉花糖 | 珍珠奶茶    |  |

(1) 挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

| 個人鍋 |    |      |  |  |     |           |    |
|-----|----|------|--|--|-----|-----------|----|
| 湯底  | 醬料 | 新鮮食材 |  |  | 火鍋料 | 點心        | 飲品 |
|     |    |      |  |  |     |           |    |
|     |    |      |  |  |     | (寫出品項和數量) |    |
|     |    |      |  |  |     |           |    |

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，**新鮮食材 B** 裡，哪一種蔬菜富涵  $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：( )

(3) **新鮮食材 D** 裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：( )

(4) **素食者**要攝取足夠的**優質蛋白質**，**新鮮食材 A~E** 裡可以吃哪些東西呢？

答：( )

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，**新鮮食材 E** 裡，哪些水果**纖維值高、低 GI 值且含糖量低**呢？

答：( )

(6) 吃甜食使人心情感到愉悅，**點心與飲品** 中那些**相對健康**，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答：( )

### 【火鍋選用原則】

- ★ 多原型食物、少加工食品
- ★ 清淡、少添加物的調料
- ★ 一開始可先喝湯，半小時後不喝
- ★ 少油 少糖 少鹽 少納
- ★ 符合我的餐盤六大類食物比例
- ★ 煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛

# 愛的穀粒一起來-認識全穀雜糧家族

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！

## 1. 全穀雜糧類家族

家族成員有哪幾類呢：

A 燕麥

B 稻米

C 山藥



## 2. 稻米變身日記

請填上稻米脫胎換骨的變身順序1-4

3 胚芽米      4 白米

1 稻穀          2 糙米

## 3. 原型穀，GOOD 健康

全穀類需包含”胚芽、麩皮跟胚乳”這3個部位，每日攝取量建議至少要佔飲食的1/3，我們應該優先選擇全穀及未精緻雜糧來維持身體健康。請將以下的食物作適當分類：

白米飯、玉米、菱角、麵包、糙薏仁、蘿蔔糕、芋頭、甜甜圈、紅藜、粉圓、山藥、餅乾、地瓜、湯圓、糙米飯、麵條、饅頭、蓮藕、紅豆

優先選擇：

白米飯、玉米、菱角、糙薏仁、芋頭、紅藜、山藥、地瓜、糙米飯、蓮藕、紅豆

適當攝取：麵包、蘿蔔糕、甜甜圈、粉圓、餅乾、湯圓、麵條、饅頭

## 4. 誰知盤中飧，粒粒皆辛苦

每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢？

名稱：\_\_\_\_\_

食材：\_\_\_\_\_

料理步驟：

學生搜查資料後作答

畫下美味的成圖：

## 5. 掌聲穀粒

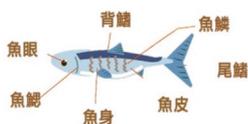
1. 學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢？例如馬鈴薯燉肉、芋頭燒雞，請查查學校營養午餐菜單，寫出至少5樣喔！

依照各校午餐菜單作答

2. 承上題，這些料理你最喜歡哪一道呢？為什麼？

依學生實際感受作答

# 魚你相遇



班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚鰓鮮紅色      <input checked="" type="checkbox"/>無腥臭味</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>魚鱗外觀完整      <input type="checkbox"/>魚尾斷裂</p> <p><input type="checkbox"/>魚肉聞起來有藥水味</p> <p><input type="checkbox"/>魚腹輕壓不會回彈</p> | <p>3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?</p> |
| <p>2. 舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?</p> <p>魚鬆、魚乾、魚罐頭、魚酥、魚漿、魚丸</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>魚頭: 破布子滷虱目魚頭</p> <p>魚肚: 蔥燒虱目魚肚、乾煎魚肚</p> <p>魚背: 氣炸魚柳</p> <p>全魚: 薑絲魚湯、虱目魚粥</p>      |

|                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。</p> |
| <p>(略)</p>                                                                                                     |

# 原來”乳”此

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

1. 請同學調查 3 樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱 | 原料                                 |
|------|------------------------------------|
| 珍珠奶茶 | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊                        |
| 蘋果牛奶 | 生乳、水、砂糖、乳粉、羧甲基纖維素鈉、蘋果酸、香料、蘋果濃縮汁、檸檬 |
|      |                                    |
|      |                                    |

自己最喜歡的奶製品是：

依實際狀況作答

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

依實際狀況作答

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

牛奶除了有大量水分之外，還包含蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質（鈣最多）以及少量維生素等，以一杯 100ml 的全脂牛奶來說，熱量共計 60kcal，其中蛋白質占了 3g，礦物質中的鈣也有 100mg，營養價值極高，是同時含有豐富的蛋白質、脂肪和碳水化合物的「完全食物」。

**有些奶 ≠ 乳製品**

## 不同奶類的營養

| 牛奶                                                                                                                                                                     | 豆奶                                                                                                                                                     | 燕麥奶                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>牛奶</p> <p>〔鈣質〕</p> <p>1ml 牛奶 = 1mg 鈣質<br/>每天需 1000mg 鈣<br/>早晚各 2 杯就可達到</p> <p>乳糖不耐怎麼喝？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>將鮮奶加熱喝</li> <li>改嘗試保久乳</li> </ul> | <p>豆奶</p> <p>〔大豆異黃酮〕</p> <p>飽和脂肪低<br/>可幫助調節血脂<br/>降低血膽固醇</p> <p>一天不超過 2 杯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>過量不好消化</li> <li>選無糖低糖佳</li> </ul> | <p>燕麥奶</p> <p>〔水溶性膳食纖維〕</p> <p>可增加飽足感<br/>加速膽固醇代謝<br/>減少膽固醇合成</p> <p>搭配食物要注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>搭蛋白質食物</li> <li>避免再搭醃類</li> </ul> |

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續 7 天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品     |
|----|--------|
|    | 學生自行作答 |
|    |        |
|    |        |
|    |        |
|    |        |
|    |        |
|    |        |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

1. 乳糖不耐
2. 答案參考手冊 P48



# 瓜瓜園的奇幻旅程

班級

座號

姓名

小哲走訪臺南市新化區地瓜生態故事館，認識了國民美食「地瓜」，他不愛上濃濃的番薯香，且學到了豐富的地瓜小知識。跟著小哲的腳步，勇闖瓜瓜園，一起冒險這趟奇幻小旅行吧！

Let's go!



地瓜的產地

(1) 臺灣最主要的產地，分佈在：

- 臺灣西部
- 臺灣東部



地瓜的營養價值

(2) 下面何是地瓜的營養：

- 高 GI 值
- 鎂
- 鉀
- 膳食纖維



地瓜的形狀

(3) 「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代傳」。地瓜的根、莖、葉都有利用價值，「番薯精神」代表臺灣的生命力。請你畫出含根莖葉的地瓜外型。

Good job! 原型食物的好料理

(6) 地瓜的熱量只有同等重量大米的 1/3，而且幾乎不含脂肪和膽固醇，根、莖、葉都是非常健康的原型食物。請你想想，寫出以根、莖、葉為食材的點心或料理。

\* 「地瓜=塊根」可以做出？

\* 「莖」、「葉」可以做出？



地瓜的加工美食

(5) 故事館裡有自製地瓜菜單，下面何者最符合「少油、少糖、少鹽」的飲食原則呢？

- 
- 
- 
- 



地瓜薯條



地瓜球



拔絲地瓜



烤地瓜



地瓜的挑選

(4) 下面何者是挑選地瓜的原則。

- 
- 
- 
-

# Mango GO GO GO

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

欲知芒果天下事，不妨走一趟臺南市玉井區芒果產業文化資訊館和玉井青果集貨場。這裡的品質優良，享譽國內外，故有「芒果之鄉」的美譽。

Let's go !



## 芒果的品種

(1) 下面何者是臺灣的獨有品種：

- 土芒果  
 玉文  
 西施  
 金煌

## 芒果的挑選

(2) 下面何者是挑選芒果的原則：

- 果粉分佈均勻果皮上  
 蒂頭較圓潤  
 底部的香氣濃郁  
 表皮粗糙且稍硬

## 芒果的生長

(3) 下面何者有誤：

- 休眠期是 10 月至隔年 1 月  
 未成熟的芒果帶有二個過敏原，存在於果肉裡  
 只要切掉受害的黑點部份，仍可食用  
 雨水會影響芒果的甜度

Good job !

## 芒果節宣傳 LOGO 設計

(5) 玉井區公所每一年會舉辦玉井芒果節活動，將產業經濟和文化活動結合，推展芒果行銷。請你幫忙設計芒果香 LOGO，宣傳在地特產。

## 芒果的加工品

(4) 熟成滯銷的芒果可以經過食品加工技術，搖身一變成為涮嘴的獨特風味芒果乾。秉持健康飲食的理念挑選，下列敘述何者正確？

| 有糖芒果乾         | VS           | 無糖芒果乾  |
|---------------|--------------|--------|
| 380 大卡        | 熱量<br>(100g) | 246 大卡 |
| 醃製            | 做法           | 低溫烘焙   |
| 糖粉的甜膩         | 口感           | 天然果香   |
| 糖、防腐劑<br>鹽、色素 | 添加物          | 無      |

- 添加物越少越好。  
 芒果乾吃多了無所謂，只要減少正餐的攝取量，就可以避免一日熱量爆表，不會危害身體健康。  
 芒果乾的營養成份跟新鮮芒果一樣，所有果乾都可以取代新鮮水果，多食無益。  
 標榜天然、手工製作的芒果乾，即使無營養標示，也可以放心食用。



# 健康吃火鍋

班級

座號

姓名

| 菜單 |     |      |     |    |      |     |     |     |         |  |
|----|-----|------|-----|----|------|-----|-----|-----|---------|--|
| 湯底 | 醬料  | 新鮮食材 |     |    |      |     | 火鍋料 | 點心  | 飲品      |  |
| 昆布 | 沙茶醬 | A    | B   | C  | D    | E   | 米血糕 | 蛋糕  | 冰水      |  |
| 麻辣 | 醬油  | 豬肉片  | 高麗菜 | 玉米 | 五穀飯  | 芭樂  | 油條  | 甜甜圈 | 養樂多     |  |
| 蕃茄 | 豆瓣醬 | 牛肉片  | 蘆筍  | 芋頭 | 滷肉飯  | 蘋果  | 貢丸  | 奶酪  | 汽水/可樂   |  |
| 牛奶 | 和風醬 | 魚、蝦  | 金針菇 | 山藥 | 科學麵  | 西瓜  | 蛋餃  | 綠豆湯 | 果汁/沙瓦   |  |
| 泡菜 | 甜辣醬 | 花枝   | 胡蘿蔔 | 南瓜 | 鍋燒意麵 | 香蕉  | 魚蛋  | 冰淇淋 | 綠茶/紅茶茶包 |  |
| 菌菇 | 辣油  | 蛤蜊   | 青花菜 | 豆腐 | 冬粉   | 鳳梨  | 蟹味棒 | 爆米花 | 熱可可     |  |
| 胡椒 | 大蒜  | 雞肉   | 絲瓜  | 雞蛋 | 烏龍麵  | 小蕃茄 | 起司丸 | 棉花糖 | 珍珠奶茶    |  |

(1) 挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

| 個人鍋 |    |      |  |  |     |           |    |
|-----|----|------|--|--|-----|-----------|----|
| 湯底  | 醬料 | 新鮮食材 |  |  | 火鍋料 | 點心        | 飲品 |
|     |    |      |  |  |     |           |    |
|     |    |      |  |  |     | (寫出品項和數量) |    |
|     |    |      |  |  |     |           |    |

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材 B 裡，哪一種蔬菜富涵  $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：(胡蘿蔔)

(3) 新鮮食材 D 裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：(五穀飯)

(4) 素食者要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材 A~E 裡可以吃哪些東西呢？

答：(豆腐、雞蛋、奶酪、優酪乳、起司丸)

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，新鮮食材 E 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：(芭樂、蘋果、小蕃茄)

(6) 吃甜食使人心情感到愉悅，點心與飲品 中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答：(冰水、綠茶/紅茶茶包、綠豆湯、奶酪)

### 【火鍋選用原則】

- ★ 多原型食物、少加工食品
- ★ 清淡、少添加物的調料
- ★ 一開始可先喝湯，半小時後不喝
- ★ 少油 少糖 少鹽 少納
- ★ 符合我的餐盤六大類食物比例
- ★ 煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛



五

國中教學活動

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
| 學習單名稱：餐前5分鐘 營養教育一把罩   |   | 領域：健體領域 |                   |
| 設計者   | 永康國中 劉峪倫教師  | 教學時間    | 45分鐘              |
| 核心素養  | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。<br>健體-J-B2具備善用健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 |         |                   |
| 學習表現  | 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  |         |                   |
| 學習內容  | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。   |         |                   |
| 學習目標  | 1.認識《餐前5分鐘主題海報彙編》的內容與架構。<br>2.培養均衡飲食與解決健康問題的能力。   |         |                   |
| 學習流程  |   | 時間      | 教學資源              |
| <b>【引起動機】</b><br>一、教師提問：在日常生活裡遇到飲食或營養相關的問題時，是如何找到答案呢？請同學自由發言。<br>二、教師請同學先自行閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》的內容，邀請同學自由分享看到的內容。<br>三、教師重點歸納學生所分享的內容後，並帶領學生共讀本書架構。<br><b>【發展活動】</b> 4F提問法。<br>一、請學生翻讀本書，配合教師運用4F學習策略，帶領同學逐題說明學習單內容，並完成以下問題：<br>1.事實(Facts)－請學生檢索出食物的分類。<br>2.感受(Feeling)－請學生分享最感興趣或對照生活經驗分享自己能實際參與的部份。<br>3.發現(Finding)－請學生思考本書還可以應用在哪些學科範圍，嘗試比較並說明原因。<br>4.未來(Future)－對照生活經驗，請學生分享本書可解決那些問題。<br>二、請同學繼續完成學習單的撰寫。 |   | 10分     | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| <b>【綜合活動】</b><br>一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。<br>二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來在健康飲食、營養教育方面自學的工具書之用。  |   | 25分     |                   |
|   |   | 10分     |                   |

## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

|  |   |         |                   |
|--|---|---------|-------------------|
| 學習單名稱：鈣質知多少  |   | 領域：健體領域 |                   |
| 設計者  | 永康國中 劉峪倫教師  | 教學時間    | 45分鐘              |
| 核心素養   | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。                                     |         |                   |
| 學習表現   | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 |         |                   |
| 學習內容   | Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。   |         |                   |
| 學習目標   | 1.認識鈣質對身體的好處，並選擇有益生長發育的食物。<br>2.能辨識食品標章與理解其意義。  |         |                   |
| 學習流程   |   | 時間      | 教學資源              |
| 【引起動機】   |   | 20分     |                   |
| 一、教師提問：在青春期階段是否有哪些生長發育的困擾呢？要解決這些困擾，要從六大類食物中的哪一類著手呢？教師進一步提問，要攝取哪些食物呢？請同學自由發言。 |   |         |                   |
| 二、教師請同學先自行閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》，邀請同學自由分享看到的內容。                                     |   |         |                   |
| 三、教師繼續提問，選擇食物時要如何確保食物來源是安全無虞的呢？請同學自由發言。                                      |   |         |                   |
| 四、教師歸納並總結。   |   | 20分     | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 【發展活動】   |   |         |                   |
| 一、邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》中的主題-鈣質並完成學習單。  |   |         |                   |
| 二、教師邀請學生自由發表，與全班同學共同核對答案。  |   | 5分      |                   |
| 三、教師總結並釐清學生的問題。  |   |         |                   |
| 【綜合活動】   |   |         |                   |
| 一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。  |   |         |                   |
| 二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。                              |   |         |                   |

## «餐前5分鐘主題海報彙編» 教學簡案

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
| 學習單名稱：聰明選擇 遠離慢性病  |   | 領域：健體領域 |                   |
| 設計者   | 永康國中 劉峪倫教師  | 教學時間    | 45分鐘              |
| 核心素養  | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。<br>健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。       |         |                   |
| 學習表現  | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 |         |                   |
| 學習內容  | Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。  |         |                   |
| 學習目標  | 1.認識食品標章並正確選擇有益健康的食物與烹調方式。<br>2.能辨識食品標章與理解其意義。  |         |                   |
| 學習流程  |   | 時間      | 教學資源              |
| <b>【引起動機】</b><br>一、學生自學：請同學自行閱讀學習單上的短文。<br>二、教師提問：短文內容主旨是什麼？內容主要是在談哪種慢性病？<br>三、教師歸納重點。  |   | 20分     | «餐前5分鐘主題海報彙編»及學習單 |
| <b>【發展活動】</b><br>一、教師進一步說明慢性病發生的成因及預防方式。<br>二、教師請學生思考：短文中建議大家多食用哪一類食物？在選擇食物上有什麼方式可以來做為食物的源頭把關？<br>三、藉由上面的提問，教師邀請學生配合«餐前5分鐘主題海報彙編»，請學生翻閱與短文相關的食物類別，完成學習單。<br>四、教師邀請學生自由發表，並與全班同學共同核對答案。<br>五、教師總結。 |   | 20分     |                   |
| <b>【綜合活動】</b><br>一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。<br>二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。   |   | 5分      |                   |





## 《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
| 學習單名稱：吃在地。食當季   |   | 領域：健體領域 |                   |
| 設計者   | 永康國中 劉峪倫教師  | 教學時間    | 45分鐘              |
| 核心素養  | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。<br>健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 |         |                   |
| 學習表現  | 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或影響力。                          |         |                   |
| 學習內容  | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。   |         |                   |
| 學習目標  | 1.瞭解吃在地食材與食當季的好處。<br>2.願意實踐響應低碳飲食倡議行為。  |         |                   |
| 學習流程  |   | 時間      | 教學資源              |
| <b>【引起動機】</b><br>一、教師提問：請同學分享臺南各鄉鎮有哪些的食材？教師先舉例示範，讓學生自由發言。<br>二、教師歸納並視學生的回答情形額外補充說明其他的食材與地區。   |   | 20分     | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| <b>【發展活動】</b><br>一、教師邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》，請學生翻閱並參考書籍內容，完成學習單撰寫。<br>二、教師邀請學生自由發表，並與全班同學分享所寫的內容。<br>三、教師進一步說明吃在地食材與低碳的關係及吃當季食材的優點，讓學生在選擇食物能盡量符合低碳環保的原則，同時也鼓勵學生能實踐響應低碳飲食倡議行為。 |   | 20分     |                   |
| <b>【綜合活動】</b><br>一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。<br>二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。   |   | 5分      |                   |

# 餐前 5 分鐘 營養教育一把罩

學習單

班級： 座號： 姓名：

◎事實(Facts)：翻閱這本書後，請試著回答：

1.從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？\_\_\_\_\_



◎感受(Feeling)：

1.從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？

答：\_\_\_\_\_

2.就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自  
己本身最有參與感(或最感興趣)？

【範例】豆魚蛋肉類。因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理，這本書有介紹常見的蛋料理，像是：蒸蛋、玉子燒、炒蛋、菜脯蛋等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想要動手試作的料理，這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試實際動手操作的步驟與方法。

答：

◎發現(Finding)：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：

◎未來(Future)：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳解決日常生活中什麼事情？

答：



# 鈣質知多少

## 學習單

班級：      座號：      姓名：

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

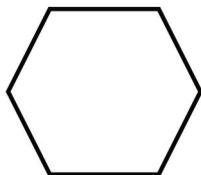
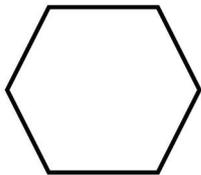
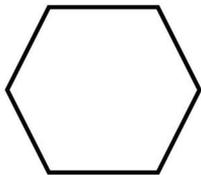
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| 乳酪  | 豆漿  | 起司 | 燕麥奶 |
| 杏仁奶 | 調味乳 | 米漿 | 優酪乳 |
| 保久乳 | 羊奶  | 優格 | 奶粉  |

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：



# 聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級： 座號： 姓名：

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

答：

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

答：

- ①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



# 守護腸道的健康

## 學習單

班級： 座號： 姓名：

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答： 1. 有。我願意保持下去。

2. 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ \_\_\_\_\_

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

|          |  |
|----------|--|
| 1. 葉菜類   |  |
| 2. 根菜類   |  |
| 3. 莖菜類   |  |
| 4. 果菜類   |  |
| 5. 花菜類   |  |
| 6. 芽菜類   |  |
| 7. 食用菌菇類 |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <br>牛蒡  | <br>白花椰菜 | <br>白蘿蔔 | <br>竹筍  | <br>豆芽菜 |
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5  |
| <br>油菜  | <br>菠菜   | <br>金針花 | <br>金針菇 | <br>青花菜 |
| 6  | 7   | 8   | 9  | 10   |
| <br>胡蘿蔔 | <br>苜蓿芽  | <br>茄子  | <br>香菇  | <br>荸薺  |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| <br>高麗菜 | <br>絲瓜   | <br>薑   | <br>蘆筍  | <br>番茄  |
| 16   | 17  | 18  | 19   | 20   |

# 芝麻。小識

## 學習單



班級： 座號： 姓名：

芝麻是胡麻科胡麻屬植物，又稱胡麻、油麻，其具有下列的保健功效：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便等。主要有黑芝麻、白芝麻 2 種。

1. 黑芝麻的花青素含量高，是強效的抗氧化劑，可幫助抵抗自由基對細胞的破壞，防止癌細胞增生，亦可增加免疫力。黑芝麻中富含的優質蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣等均可養護頭髮，亦有更高的膳食纖維、維生素 E，預防心血管疾病、預防糖尿病。鈣含量超多，具有乳糖不耐症的人可納入飲食，補充鈣質。

2. 白芝麻的油脂更高，更適合榨油、入菜。這些油脂多屬健康的不飽和脂肪酸，亦有豐富的芝麻素、芝麻酚、芝麻醇，有助抗氧化。由於油脂較高，白芝麻香氣更為馥郁，適合榨油，或成為料理食材。

芝麻營養富含蛋白質和多種維生素及鐵、鈣、芝麻酚類等物質。依照衛福部每日飲食指南手冊，芝麻的每日建議量為 10 克。

資料來源：節選自「芝麻 7 大功效，黑芝麻、白芝麻差別？營養熱量一次看」/柯勝文/康健 2022-11-18。

一、閱讀上面的短文之後，請寫出芝麻有哪些保健功效？

答：

二、請翻閱本書後，請在右邊的地圖上圈出臺南市主要芝麻的產地。

答：

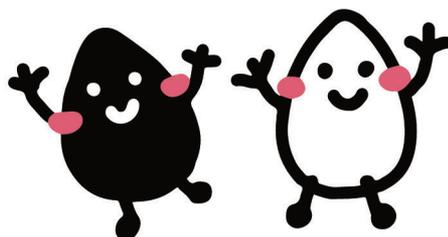


三、請翻閱本書或以自身的經驗，請寫或(畫)出 2 項吃過(或常見)芝麻融入料理的食物。

答：

四、黑芝麻 vs 白芝麻，超級比一比。(勝者請用打勾的方式表示)

|           | 黑芝麻 | 白芝麻 |
|-----------|-----|-----|
| 富「鈣質」營養成分 |     |     |
| 適合榨油、入菜   |     |     |
| 適合製成麻油的原料 |     |     |
| 適合製成香油的原料 |     |     |





# 吃在地。食當季 學習單

班級： 座號： 姓名：

一、順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的原則之一，請依據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：胡蘿蔔—將軍鄉)

答：

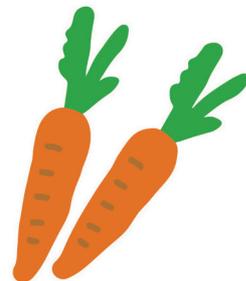
二、根據上題的回答並參考本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：胡蘿蔔—蔬菜類/根菜類—維生素A)

答：



三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。  
(範例：蔬菜類—胡蘿蔔—有機農產品標章)

答：



四、請依自身的生活經驗寫出兩項用上述在地食材所烹煮的料理。  
(範例：胡蘿蔔炒蛋、胡蘿蔔蒸葉子)

答：



五、請寫出兩項「吃在地。食當季」的好處。

答：

◎你願意倡議響應吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？

(請塗上顏色)

答：



# 餐前5分鐘 營養教育一把罩

學習單

班級：      座號：      姓名：

◎事實(Facts)：翻閱這本書後，請試著回答：

1.從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？

答：6類。

◎感受(Feeling)：

1.從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？

答：請學生自行回答。

2.就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自己本身最有參與感(或最感興趣)？



【範例】豆魚蛋肉類。因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理，這本書有介紹常見的蛋料理，像是：蒸蛋、玉子燒、炒蛋、菜脯蛋等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想要動手試作的料理，這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試實際動手操作的步驟與方法。

答：請學生自行回答。

◎發現(Finding)：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：健康與體育領域、綜合活動領域、自然領域(生物)。

◎未來(Future)：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳解決日常生活中什麼事情？

答：1.正確辨別食物與營養素的來源，以正確攝取均衡飲食。

2.參考料理步驟，學習烹飪實作技巧，養成均衡飲食的好習慣。

3.認識食品標章，提供在選擇食物上多一份保障、確保食用安全。

4.認識在地食材，食用在地食材，節能減碳共同為環境盡份心力。

5.學生自行回答。



# 鈣質知多少

## 學習單

班級：      座號：      姓名：

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

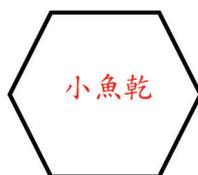
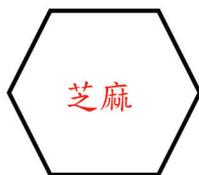
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類。

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：2杯，240ml。

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| 乳酪  | 豆漿  | 起司 | 燕麥奶 |
| 杏仁奶 | 調味乳 | 米漿 | 優酪乳 |
| 保久乳 | 羊奶  | 優格 | 奶粉  |

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：避免過量飲酒、咖啡、適量日照、維持運動習慣。

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：CAS優良食品標章、鮮乳標章。



# 聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級：            座號：            姓名：

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <p>◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？</p>              | <p>答：<br/>便秘。<br/>攝取足量的蔬果、多喝開水。</p> |
| <p>◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？</p>                          | <p>答：牛肉，滷煮方式。</p>                   |
| <p>◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)<br/>①雞肉 ②魚肉 ③牛肉</p> | <p>答：②、①、③</p>                      |

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容

產銷履歷驗證農產品

洋菇

追溯號碼:108071854-0128061  
驗證機構:中興大學  
生產者:周昭陽  
電話:0935-409903  
地址:雲林縣虎尾鎮頂溪里西園76號

<http://taft.coa.gov.tw>

4 1712305 1972260

產品標章      資訊公開方式      產品名稱

# 守護腸道的健康

## 學習單

班級： 座號： 姓名：

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力。

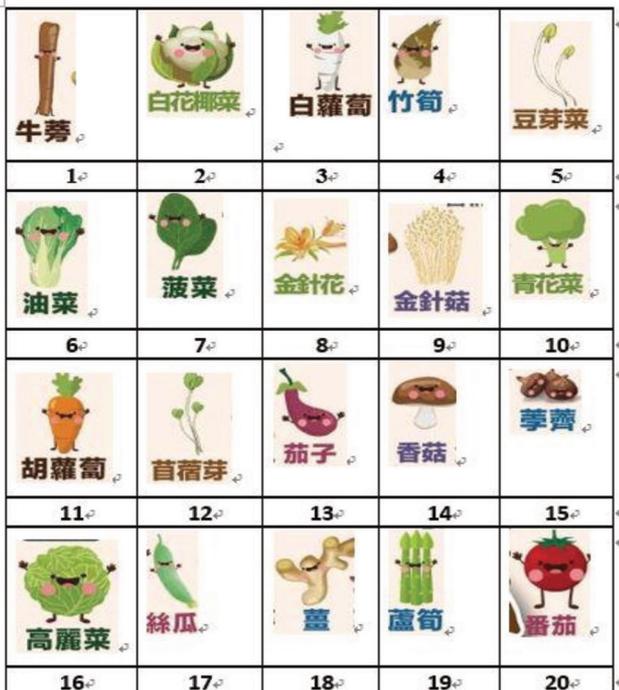
二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1.  有。我願意保持下去。

2.  沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？請學生自行回答。

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

|          |            |
|----------|------------|
| 1. 葉菜類   | 6、7、16     |
| 2. 根菜類   | 1、3、11     |
| 3. 莖菜類   | 4、15、18、19 |
| 4. 果菜類   | 13、17、20   |
| 5. 花菜類   | 2、8、10     |
| 6. 芽菜類   | 5、12       |
| 7. 食用菌菇類 | 9、14       |



# 芝麻。小識

## 學習單



班級： 座號： 姓名：

芝麻是胡麻科胡麻屬植物，又稱胡麻、油麻，其具有下列的保健功效：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便等。主要有黑芝麻、白芝麻 2 種。

1. 黑芝麻的花青素含量高，是強效的抗氧化劑，可幫助抵抗自由基對細胞的破壞，防止癌細胞增生，亦可增加免疫力。黑芝麻中富含的優質蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣等均可養護頭髮，亦有更高的膳食纖維、維生素 E，預防心血管疾病、預防糖尿病。鈣含量超多，具有乳糖不耐症的人可納入飲食，補充鈣質。

2. 白芝麻的油脂更高，更適合榨油、入菜。這些油脂多屬健康的不飽和脂肪酸，亦有豐富的芝麻素、芝麻酚、芝麻醇，有助抗氧化。由於油脂較高，白芝麻香氣更為馥郁，適合榨油，或成為料理食材。

芝麻營養富含蛋白質和多種維生素及鐵、鈣、芝麻酚類等物質。依照衛福部每日飲食指南手冊，芝麻的每日建議量為 10 克。

資料來源：節選自「芝麻 7 大功效，黑芝麻、白芝麻差別？營養熱量一次看」/柯勝文/康健 2022-11-18。

一、閱讀上面的短文之後，請寫出芝麻有哪些保健功效？

答：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便。

二、請翻閱本書後，請在右邊的地圖上圈出臺南市主要芝麻的產地。

答：將軍、佳里、西港、安定、善化。

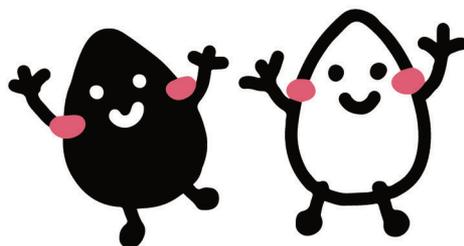


三、請翻閱本書或以自身的經驗，請寫或(畫)出 2 項吃過(或常見)芝麻融入料理的食物。

答：芝麻湯圓、芝麻饅頭。(請學生自作答)

四、黑芝麻 vs 白芝麻，超級比一比。(勝者請用打勾的方式表示)

|           | 黑芝麻 | 白芝麻 |
|-----------|-----|-----|
| 富「鈣質」營養成分 | ✓   |     |
| 適合榨油、入菜   |     | ✓   |
| 適合製成麻油的原料 | ✓   |     |
| 適合製成香油的原料 |     | ✓   |





# 吃在地。食當季 學習單

班級： 座號： 姓名：

一、順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的原則之一，請依據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：胡蘿蔔-將軍鄉)

答：鳳梨-關廟鄉

二、根據上題的回答並參考本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：胡蘿蔔-蔬菜類/根菜類-維生素A)

答：鳳梨-關廟鄉/水果類-維生素C



三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。

(範例：蔬菜類-胡蘿蔔-有機農產品標章)

答：水果類-鳳梨-產銷履歷標章、CAS台灣優良農產品標章。



四、請依自身的生活經驗寫出兩項用上述在地食材所烹煮的料理。

(範例：胡蘿蔔炒蛋、胡蘿蔔蒸菓子)

答：鳳梨蝦球、鳳梨苦瓜雞湯。



五、請寫出兩項「吃在地。食當季」的好處。

答：價格便宜、農藥殘存量少、減少碳排放量。

◎你願意倡議響應吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？

(請塗上顏色)

答：



## 備註：

本手冊所附學習單，其中部分開放式簡答題答案僅供參考，教師可引導學生，鼓勵自由發揮與發表分享。

## 參考資料

一、臺南市學校午餐教育資訊網

<https://lunch.tn.edu.tw/>。

二、臺南市餐前五分鐘營養教育

<https://lunch.tn.edu.tw/5minutes>。

三、臺南市政府教育局食米營養爭霸讚

<https://www.youtube.com/watch?v=Yfu8fdRdtmA>。

四、澧食公益飲食文化教育基金會/六大類食物/油脂與堅果種子篇。

<https://youtu.be/6HumsLK8fJQ?si=W9VhkT31E26LujT6>。

五、澧食公益飲食文化教育基金會營養5餐-六大類食物/乳製品家族篇。

<https://www.youtube.com/watch?v=OCbarwAQ3Ho>。

六、澧食公益飲食文化教育基金會營養5餐-六大類食物/蔬菜篇。

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=pKh1o4YFtfA>。

七、澧食公益飲食文化教育基金會六大類食物/水果家族篇。

<https://www.youtube.com/watch?v=NUxarTqlhWs>。

八、衛生福利部國民健康署6大類食物\_油脂與堅果種子類。

<https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr>。

九、營養探索樂園食魚教育營養美味的海鮮。

<https://www.youtube.com/watch?v=47hb9kOvYzQ>。

十、Heho健康。

<https://heho.com.tw/>

十一、天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。衛生福利部。112.07.27。

十二、柯勝文/芝麻7大功效，黑芝麻、白芝麻差別?營養熱量一次看。康健。

2022-11-18。