

# 研發創新家庭教育融入式教材教案、多媒體教學媒材及建立網路學習社群

主題名稱	家庭教育	單元名稱	均衡營養DIY	教學節數	3節
<b>分段能力指標</b>					
<p><b>健康與體育領域</b></p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p><b>綜合活動</b></p> <p>1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。</p>					
<b>教學目標</b>					
<p>一、能說出六大類食物的分類情形。</p> <p>二、能了解每日所需的五大類食物的攝取量。</p> <p>三、能完成每日飲食攝取量記錄表。</p> <p>四、能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。</p> <p>五、能參與小組活動，共同規劃活動內容，分工合作，完成營養三明治的製作。</p>					
<b>統整相關領域</b>					
<p>健康與體育</p> <p>綜合活動</p>					
<b>教學活動</b>	<b>教學時間</b>	<b>指導要點</b>	<b>教學資源</b>	<b>評量方式</b>	<b>六大議題</b>
<p>一、引起動機</p> <p>(一)提問一：你今天吃了多少食物？你吃下的東西營養嗎？</p> <p>→引導學生回憶今日的飲食狀況，進而思考這些食品的營養分配是否均衡，食品如有包裝，可參閱包裝上的說明：如熱量、營養素量表等，說明每種食物都有不同的營養成份，像是碳水化合物、蛋白質…等，但多少不一，有些食物沒有某些營養素，而有的有，這要視食品的類型而定。</p>	15'	鼓勵學生踴躍發言。	食品包裝袋，如小朋友早餐或零食有包裝，可隨機借用。	<p><b>口頭評量</b></p> <p>能主動發表。</p>	<p>家政教育</p> <p>1-2-1</p>

<p>(二)提問二：你知道一天要攝取多少的營養素，才足夠小朋友發育所需嗎？你吃的夠不夠？還是太多了？</p> <p>→每中食物都有「熱量」，「熱量」代表它能提供給你活動時所需的能量，每個小朋友的活動不同，所需要的「熱量」也不同，活動量大的人需要較多熱量，因應身體消耗，活動量少的人相對的需要比較少，但是有五大類基本食物是每天一定要均衡攝取的，它們代表的是「營養素」，不光是熱量而已。</p> <p>二、介紹六大類食品分類及兒童每日應攝取量</p> <p>(一)五穀根莖類：米飯、米製品、麵、馬鈴薯、蕃薯、米粉、冬粉…等→每日 2~3 碗(馬鈴薯 2 個、蕃薯 1 個)。蔬菜類→2 碟(約 2/3 碗或直徑 15 公分的盤子一碟)。</p> <p>(二)水果類→2 份(小型水果 1 個；中型水果 1/2 個；大型水果 1/6 個)。</p> <p>(三)奶類：牛奶、羊奶、優酪乳、起司→2 杯(1 杯 240C.C.；起司 1 片)。</p> <p>(四)蛋豆魚肉類→2~3 份(1 份約半個手掌大)</p> <p>(五)油鹽糖類→少量。</p> <p>指導學生了解各大分類的依據，及所含營養素：→蔬菜類含豐富纖維質，有助清理腸道及排便；水果類含豐富維生素 C，增加人體抵抗力；奶類及蛋豆魚肉類含</p>	20'	引導學生進行分類，如「五穀根莖類」顧名思義與其生長狀態有關，包含的營養成份較為接近，如澱粉及碳水化合物，故歸為同一類。	六大類食品分類圖表	<p><b>口頭評量</b> 能說出六大類食物的分類情形。</p> <p><b>態度評量</b> 能認真參與課堂討論。</p>	<p>家庭教育</p> <p>1-2-1</p>
---	-----	---	-----------	---	--------------------------

<p>蛋白質，為人體基本所需；油鹽糖類攝取過量會導致慢性病，不宜攝取太多。</p> <p>三、完成每日飲食攝取量的記錄 請於課堂上完成今日飲食狀況的記錄，並回家繼續記錄每日飲食攝取量，於下次課堂上討論。 -----第一節結束-----</p> <p>四、討論學習單記錄結果 (一)請學生發表過去一週的記錄結果，並歸納個人的飲食攝取狀況。 (1)你吃的均衡嗎？ (2)不均衡的原因是什麼？ → 偏食、家裡吃的不均衡… (3)應該怎麼改進呢？ → 多方均衡攝取、提醒負責烹調的長輩均衡飲食的重要、不要亂吃零食…等等。</p> <p>五、營養均衡 GOGO!—我們都是一家人~ (一)以遊戲的方式加強學生的對六大類食物的記憶。 遊戲方式： → 將教室座位安排為六大排，並標出六大類的區域。將每人貼上一種食物的標籤，全體打散後，請學生尋找屬於自己的分類區，答對者得記點一次。第二次更換標籤後再重新入座，進行五次後統計結果予以獎勵。 -----第二節結束-----</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>提醒學生注意秩序的維護。</p>	<p>學習單</p> <p>標示紙卡、麥克筆、獎勵品</p>	<p>實作評量 能完成今日飲食狀況的記錄。</p> <p>實作評量 能完成記錄表。</p> <p>口頭評量 能主動發表。</p> <p>態度評量 能認真參與遊戲。</p> <p>實作評量 能找到正確的分類。</p>	<p>家庭教育 1-2-3</p>
---	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------





使用多媒體教學媒材與網路資源

### 主題架構圖



