

校訂課程：食尚寰宇（一）

課程主題：健康的早餐

單元一：營養小達人

單元二：早餐放大鏡

單元三：聰明買，健康吃早餐

壹、設計理念：

一、課程設計緣起與背景

早餐是一天之中最重要的活力來源，二年級學生仍在成長發育階段，早餐更為重要，但因現代父母工作繁忙，讓孩子自己買早餐的機會愈來愈普遍，因此，我們以「健康的早餐」為主題，設計了一連串的教學活動，讓兒童認識六大營養，檢視自己的飲食，改善不良的飲食習慣，並進一步判別早餐類別，選擇衛生的早餐店，購買健康營養的早餐，希望能及早建立良好的飲食選擇

在生活中食物是與學生最貼近的，每天常會接觸到不同的早餐種類，配合生活領域，希望學生能知道平常吃到的早餐是什麼、如何搭配、如何點早餐等，進而培養自己的喜好與社區生活技能。「健康的早餐」是劃為社區的主題內，藉由早餐店不同的早餐種類及點早餐熟悉的生活方式引起學生注意健康的飲食。

二、呼應核心素養

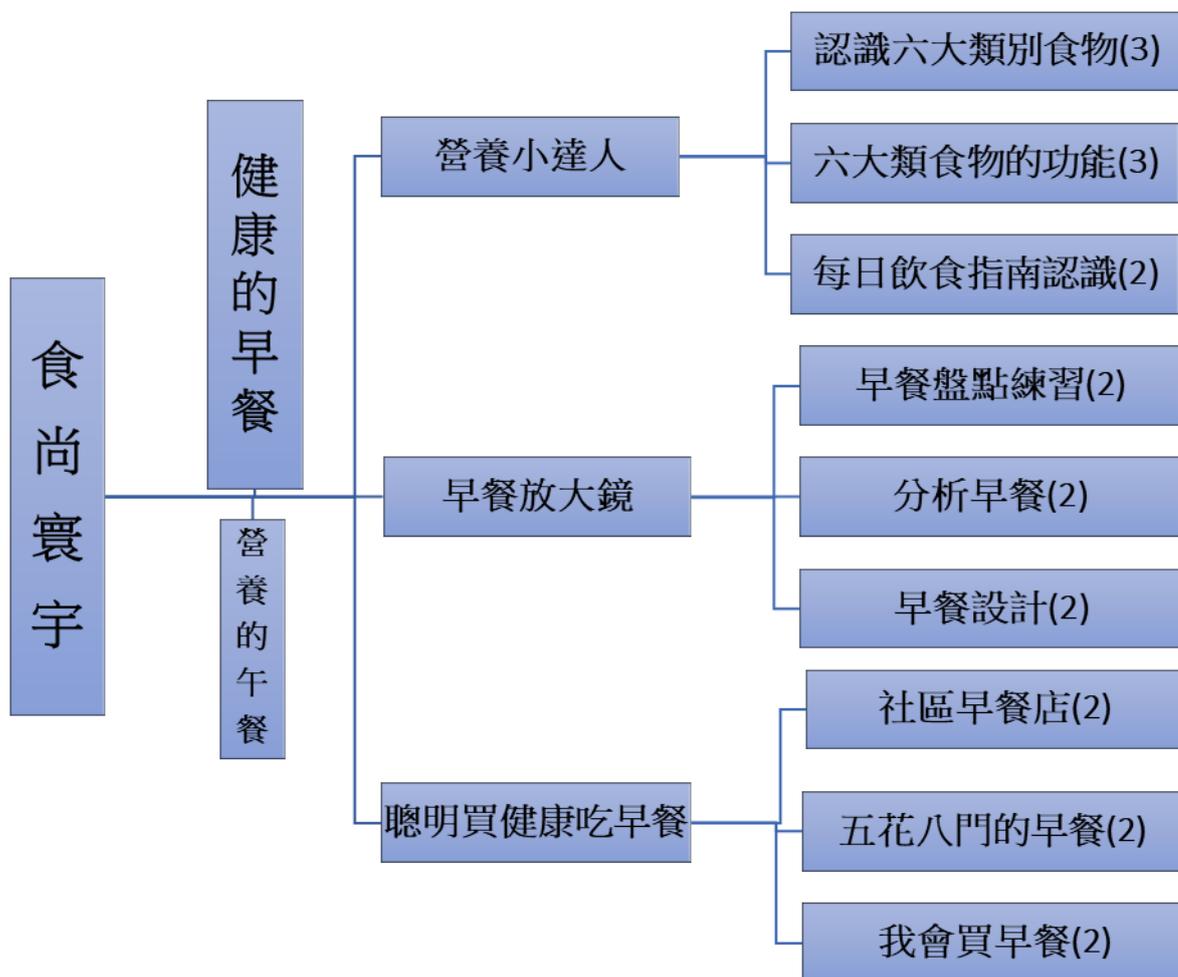
本課程讓學生練習觀察食物類別、練習分類歸納，學習整理概念，讓學生對健康的早餐有正確的概念。使用學習單紀錄並分析早餐的偏好，並向同學報告自己的發現，此等利用文字表達探究事理能力，呼應「B1 符號運用與溝通表達」。以「A1 身心素質與自我精進」針對社區進行最佳早餐組合的選擇活動，能夠選擇環境衛生的早餐店，自己會看價目表，自己購買健康的早餐，學會察覺自己的行為表現，用合宜的方式與人友善溝通。在我會買早餐活動中，各組進行角色扮演，選購健康的早餐，符合「C2 人際關係與團隊合作」。

核心素養的展現（如知識、情意、能力的整合，學習情境與脈絡、學習歷程與方法、實踐力行的表現）。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
<p style="text-align: center;"><b>A</b> 自主行動</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人生觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p>	<p>生活-E-A1</p> <p>透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>國-E-A1</p> <p>認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。</p>	<p>單元 1-1、1-2 認識六大類別食物 提出無法在家用早餐的原因？ 說出如何克服沒有吃早餐的好方法</p> <p>單元三 聰明買健康吃早餐</p>
<p style="text-align: center;"><b>B</b> 溝通互動</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活與工作上。</p>	<p>生活-E-B1</p> <p>使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p> <p>國-E-B1</p> <p>理解與運用本國語言、文字、肢體等各種訊息，在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p>	<p>單元 2-2、2-3 盤點並分析早餐(4 節) 每組上台報告分析早餐是否符合六大類的狀況或結果以及建議</p>

<p style="text-align: center;"><b>C</b> <b>社會參與</b></p>	<p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調包容異己社會參與及服務等團體合作的素養。</p>	<p>生活-E-C2</p> <p>覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p>	<p>單元 3-3 我會買早餐 各組進行角色扮演，選購健康的早餐活動（有做早餐人員、老闆、客人…）</p>
---	---	--	---

## 貳、 主題與單元架構



主題	單元	活動名稱/節數安排	單元目標	校本素養指標
健康的早餐 20節	一、營養小達人(8)	(一)認識六大類別食物(3)	1. 認識食物的營養的成分。 2. 了解自我飲食偏好，並判讀早餐的營養搭配。	校 1-1-1 (生活 2-I-5) 運用各種探究事物的方法及技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。 校 3-2-1 (生活 4-I-2) 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 校 3-2-2
		(二)六大類食物的功能(3)		
		(三)每日飲食指南認識(2)		
	二、早餐放大鏡(6)	(一)早餐盤點練習(2)	1. 會記錄自己早餐的時間、食物 2. 能檢視並修正自己的早餐	
		(二)分析早餐(2)		
		(三)早餐設計(2)		
	三、聰	(一)社區早餐店 (2)	1. 蒐集社區早餐店餐點，能依據六大類食物加以分類。	

明買健康吃早餐(6)	(二)五花八門的早餐(2)	2.能根據六大類食物，進行營養早餐搭配 3.能夠選擇環境衛生的早餐店，自己會看價目表，自己購買健康的早餐。	(生活 7-I-2) 傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。
	(三)我會買早餐 (2)		

## 參、學習活動設計

### 一、《單元一》營養小達人

領域／科目／跨領域		彈性課程	
實施年級	二年級	總節數	共 8 節， 320 分鐘
(聚焦之) 單元名稱		營養小達人	
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<p>(生活1-I-4)珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全</p> <p>(語文1-I-1) 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。C2/B1</p> <p>(語文1-I-2) 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。C2/B1</p>	<p>(生活-E-A1) 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</p> <p>(國-E-A1) 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。</p> <p style="text-align: center;"><b>核心素養</b></p>
	學習內容	<p>(生活C-I-1)事物特性與現象的探究</p> <p>(生活E-I-1)生活習慣的養成。</p> <p>(語文Ab-I-1) 1,000 個常用字的字形、字音和字義。</p> <p>(語文Ab-I-6) 1,000 個常用語詞的使用。</p>	
議題融入	議題／學習主題	1.【性別平等教育】	
	議題	1.【性別平等教育】	

	實質內涵	E.語言、文字與符號的性別意涵分析 H.性別與多元文化	
與其他領域/ 科目的連結		生活、國語文	
教材來源		自編教材	
<b>學習目標</b>			
<p>1. 認識食物的營養的成分。</p> <p>2. 了解自我飲食偏好，並判讀早餐的營養搭配。</p>			
<b>學習活動設計</b>			
<b>學習引導內容及實施方式</b>		<b>學習評量</b>	<b>備註</b>
<p>第一節</p> <p>【準備活動】(5分)</p> <p>詢問全班學生使用早餐的情形，以及用餐內容。</p> <p>【發展活動】(35分)</p> <p>一、引導學生知道吃早餐的重要性。</p> <p>1. 指導學生什麼是營養的早餐？並指導學生不吃垃圾食物。</p> <p>2. 以教學錄影帶放映營養的早餐。</p> <p>二、說明吃早餐與不吃早餐的利弊，以及對體能的影響。</p> <p>1. 根據生理時鐘早上 9:00 - 11:00 為精華期，此時為注意力及記憶力最好，學習最佳時刻。</p> <p>2. 正常營養的早餐正是配合體力的來源，也是為美好的一天籌措能源的基礎。</p> <p>3. 不吃早餐或飲食不當，將造成體能不佳，精神不繼，尤其小學生適逢發育期，不吃早餐將導致學習不利，無法集中精神學習。</p> <p>三、提出無法在家用早餐的原因？討論可能的解決方法。</p> <p>【總結活動】(5分)</p> <p>說出如何克服沒有吃早餐的好方法</p>		<p><b>形成性評量：</b></p> <p>★說出如何克服沒有吃早餐的辦法</p>	
<p>第二節</p> <p>【準備活動】講述「食物王國歷險記」故事(10分)</p> <p>【發展活動】認識六大類食物的類別(20分)</p> <p>1、五穀類：飯、麵、土司、蕃薯、馬鈴薯、冬粉、湯圓.....</p> <p>2、奶類： 高低脂鮮奶、優酪乳、羊奶、乳酪.....</p> <p>3、蛋豆魚肉類:魚、豬肉、其他海鮮(蝦、螃蟹、甘貝、.....)、紅豆、綠豆、豆腐....</p> <p>4、油脂類：沙拉油、麻油、花生油、肥油、豬油.....</p> <p>5、蔬菜類:清江菜、小白菜、紅蘿蔔、竹筍、高麗菜、菠菜.....</p> <p>6、水果類：橘子、蘋果、西瓜、香蕉、鳳梨、梨子、芭樂、</p>			

柳丁.....

【總結活動】利用食物圖片，練習六大類食物的分類(10分)

### 第三節

【準備活動】複習六大類食物(5分)

【發展活動】早餐與六大營養配對(30分)

- 1.全班分成兩組
- 2.老師請小朋友閉上眼睛，老師將 30 張早餐圖卡貼在教室孩子拿的到的地方。
- 3.在三分鐘內，請第一組小朋友，分別在教室裡把圖卡找到，並貼到正確位置。
- 4.貼完後，老師幫孩子檢查一下，看他們是否貼對了。貼對一個，這一隊就得到一分，貼錯不扣分，但也不給分。
- 5.之後，請第二組小朋友去找圖卡，並將圖卡貼在正確位置，老師統計分數。

【總結活動】說出傳統早餐店(永和豆漿)對應的六大類食物(5分)

### 第四節

【準備活動】複習六大類食物(5分)

【發展活動】早餐與六大營養配對(30分)

- 1.全班分成兩組
- 2.老師請小朋友閉上眼睛，老師將 30 張早餐圖卡貼在教室孩子拿的到的地方。
- 3.在三分鐘內，請第一組小朋友，分別在教室裡把圖卡找到，並貼到正確位置。
- 4.貼完後，老師幫孩子檢查一下，看他們是否貼對了。貼對一個，這一隊就得到一分，貼錯不扣分，但也不給分。
- 5.之後，請第二組小朋友去找圖卡，並將圖卡貼在正確位置，老師統計分數。

【總結活動】說出便利商店(7-11)對應的六大類食物(5分)

### 第五節

【準備活動】學生發表圖示中的食物，可以提供身體何種營養?(5分)

【發展活動】(30分)(各類營養素簡報檔)

★說出傳統早餐店對應的六大類食物

★說出便利商店對應的六大類食物

★說出六大類食物對身體的益處

## 一、介紹六大類食物的主要功能

- 1、五穀類：供給醣類。功能—維持身體中的熱量以維持體溫，作為身體活動熱量的來源。
- 2、奶類：含有許多鈣質，可以讓小朋友長的更高，是小朋友非常需要的食物，供給蛋白質及維生素、礦物質。
- 3、蛋豆魚肉類：主要提供蛋白質促進生長發育，讓我們長高、長壯，使身體健康。蛋白質的功能—構成身體器官、促進身體生長發育及維持抵抗力。
- 4、油脂類：供給熱能，保護內臟及體內器官；身體器官的保護層、油動能量的來源及製造賀爾蒙。
- 5、蔬菜類：含有許多纖維質，促進腸胃蠕動，新陳代謝可以讓我們不會便秘，排便順暢維持健康。
- 6、水果類：有很多維他命，可以變漂亮喔，也可以促進腸胃蠕動，新陳代謝，也可以幫助排便

### 【總結活動】

學生說出六大類食物對於身體相對應的益處

## 第六節

【準備活動】複習六大類食物對於身體相對應的益處(5分)

【發展活動】老師提問，學生作答(30分)

1、那些食物可以提供熱能？請學生上台貼圖卡作答

**五穀根莖類**包括：米、飯、麵食、饅頭、麵包、蘇打餅、餃子皮、大麥、地瓜、拉麵、土司、餐包、燒賣、油條、春捲皮....

.2、那些食物可以提供鈣質？請學生上台貼圖卡作答

**奶類**包括：鮮乳、低脂乳、脫脂乳、調味乳、保久乳、發酵乳及煉乳、優酪乳、乳酪、冰淇淋。

.3、那些食物可以促進生長發育？請學生上台貼圖卡作答

**蛋豆魚肉類**包括：雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹蛋、大豆（黃豆）、豆腐、豆干、豆漿、魚、蝦、蟹、貝類(文蛤)、章魚、花枝、豬、羊、牛、雞、鴨、鵝、火腿、培根、香腸。

.4、那些食物可以保護內臟？請學生上台貼圖卡作答

**油脂類**包括：沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果(各類堅果)。

5、那些食物可以促進腸胃蠕動？請學生上台貼圖卡作答

**蔬菜類**包括：菠菜、莧菜、秋葵、高麗菜、空心菜、青江菜、青椒、茼蒿、青花菜、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、木耳、紫菜、髮菜、豆芽、竹筍、冬瓜、絲瓜、四季豆、香菇、豌豆、洋菇、金針菇、牛蒡、蘿蔔、洋蔥。

6、那些食物有很多維他命？請學生上台貼圖卡作答

**水果類**包括：各類水果

【總結活動】(5分)

★能配對食物與身體的益處的關係

學生說出食物對於身體相對應的益處

第七節

【準備活動】討論衛生署「每日飲食指南」圖(5分)



【發展活動】介紹飲食指南份數的算法後老師提出一份餐點，請學生算出這份餐點在六大類食物中所佔的份數。(30分)

- (1)五穀根莖類：1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個=薄片土司麵包4片
- (2)奶類：1杯=牛奶240 c.c.=起司1片=優酪乳210 c.c.=優格145公克
- (3)蛋豆魚肉類：1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克(重約1兩，半個手掌大)=蛋1個=豆腐1塊(4小格)
- (4)蔬菜類：1碟=蔬菜100公克(約3兩)
- (5)水果類：1個=橘子1個(100公克)=蘋果1個=奇異果1個
- (6)油脂類：1湯匙=15公克烹調用油=15粒腰果=30粒花生米

【總結活動】學生可以約落算出並說明份數(5分)

第八節

【準備活動】複習「每日飲食指南」圖

【發展活動】老師設計兩份早餐讓學生與飲食指南配對，分析這兩份早餐各含何種營養?缺乏哪一類營養?營養份數哪一類的份數偏高，哪一類的份數偏低?

【總結活動】能藉由早餐發現六大類營養份數進而能說出如何調整午晚餐的營養攝取

★學生可以約略算出營養份數

總結性評量：

★能藉由早餐發現六大類營養份數進而能說出如何調整午晚餐的營養攝取

## 二、《單元二》早餐放大鏡

領域/科目/跨領域		彈性課程	
實施年級	二年級	總節數	共 <u>6</u> 節， <u>240</u> 分鐘
(聚焦之)單元名稱		早餐放大鏡	
設計依據			
學習重點	學習表現	(生活1-I-4)珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全	核心素養 (生活-E-A1) 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的



<p>等，接下來可以改進的地方。</p> <p>第三節</p> <p>【準備活動】每組提供一人一周早餐紀錄投影螢幕上(5分)</p> <p>【發展活動】(25分)(分析表-海報)</p> <p>每組依據所提供的早餐，分析是否符合六大類以及約略的營養份數的分析</p> <p>【總結活動】(10分)</p> <p>各組依據分析最後給予建議，老師給予提示：如缺少哪一類的營養，建議增加；或是哪一類食物暫的份數明顯過多，建議可以在午晚餐能減少攝取。</p> <p>第四節</p> <p>【準備活動】海報陳列(5分)</p> <p>【發展活動】(30分)</p> <p>每組指派一名學童，上台報告分析的狀況或結果以及建議。</p> <p>【總結活動】(10分)</p> <p>老師針對同一人但分析出入較大的部分給予釐清並說明。分析的學童是否有哪一位有明顯的過多或過少的攝取偏向?如都沒有蔬菜類或是水果類</p> <p>第五、六節</p> <p>【準備活動】老師分享各式的早午餐組合照片(10分)</p> <p>【發展活動】(50分)</p> <p>學生依據均衡飲食觀念設計早餐食譜並將它畫下來</p> <p>【總結活動】(20分)</p> <p>張貼學生設計的早餐菜單，全班票選最想買的早餐前五名，並請學生說明選這份餐點的原因。</p>	<p>★分析早餐營養素</p> <p>★報告各組分析</p> <p>★早餐設計學習單</p>	
--	--	--

### 三、《單元三》聰明買、健康吃早餐

領域/科目/跨領域		彈性課程		
實施年級		二年級	總節數	共 6 節， 240 分鐘
(聚焦之)單元名稱		聰明買、健康吃早餐		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>(生活 1-I-4)珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>(生活 7-I-2)傾聽他人的想法，並嘗</p>	核心素養	<p>生活-E-A1</p> <p>透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對</p>

		試用各種方法理解他人所表達的意見。 (語文 1- I -1) 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。C2/B1 (語文 2- I -2) 說出所聽聞的內容。A1/B1		生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。 國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。
	<b>學習內容</b>	(生活E-I-2)生活規範的實踐 (生活D-I-3)聆聽與回應的表現。 (生活D-I-4)共同工作並相互協助。 (語文Ab-I-1) 1,000 個常用字的字形、字音和字義。 (語文Ab-I-6) 1,000 個常用語詞的使用。		
<b>議題融入</b>	<b>議題／學習主題</b>	5.科技教育 7.家庭教育		
	<b>議題實質內涵</b>	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 科 E9 具備與他人團隊合作的能力		
	<b>與其他領域／科目的連結</b>	生活		
	<b>教材來源</b>	自編教材		
<b>學習目標</b>				
1. 認識食物的營養的成分。 2. 運用所學的六大營養食物知識，經營自己的健康飲食規範。 3. 在「我會買早餐」的活動中，能體會很多事必須大家一起合作才能完成。				
<b>節數</b>	<b>學習活動設計</b>			
	<b>學習引導內容及實施方式 (含時間分配)</b>		<b>學習評量</b>	<b>備註</b>

<p>第一、二節 社區早餐店（社區早餐店大搜查）</p>	<p>一、引起動機（5分鐘） （一）老師事先在社區早餐店買好一份早餐 （二）跟學生介紹這份早餐購買的店家、價錢、以及所含的營養</p> <p>二、發展活動（35分鐘） （一）請學生發表每天吃的早餐是家人做的？還是在早餐店購買的？ （二）1.請學生說出自己曾經購買早餐的店家名稱以及買了那些早餐？ 2.老師事先拍好社區早餐店的照片（美而美、全家便利商店、7-11便利商店、行動早餐店） 3.播放並介紹社區早餐店的照片 4.看完照片後，請學生比較這些早餐店的環境。</p> <p style="text-align: center;">~ 第一節結束 ~</p> <p>（三）播放影片檢視早餐店的環境、衛生（10分鐘）</p> <p>影片：早餐店評比巨林美而美衛生墊底 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GbdNVckv_BQ">https://www.youtube.com/watch?v=GbdNVckv_BQ</a></p> <p>影片：再追毒早餐！高雄查出3超標 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s3IJGkIa5EY">https://www.youtube.com/watch?v=s3IJGkIa5EY</a></p> <p>影片：直擊早餐店！收錢、摸抹布未洗手做餐點 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FZFD_mlxwIo">https://www.youtube.com/watch?v=FZFD_mlxwIo</a></p> <p>2.看完影片請學生發表感想（10分鐘） 3.教導學生選擇乾淨衛生的早餐店（10分鐘）</p> <p>三、綜合活動（10分鐘） （一）說說看，最想在怎樣的環境享用早餐？為什麼？</p> <p style="text-align: center;">~ 第二節結束 ~</p>	<p>專注聆聽</p> <p>口語評量 （能說出早餐店環境的衛生與否）</p> <p>專注觀賞影片 口語評量 （能說出看早餐店環境與衛生的影片後的想法）</p> <p>口語評量 （能說出吃早餐要注意環境乾淨衛生）</p>	<p>1. 本節學習重點著重在學生專心聆聽的習慣養成，以示尊重。</p> <p>2 培養學生能清楚表達自己的想法，並能尊重他人意見。</p>
<p>教學設備／資源：社區早餐店的照片或影片</p>			

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註

<p>第三、四節 五花八門的早餐</p>	<p>一、引起動機 (20 分鐘)</p> <p>(一) 觀看早餐店做早餐的影片</p> <p>(二) 觀看早餐店販賣早餐的影片 影片:興隆居早餐店 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-Q_ijVM">https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-Q_ijVM</a> 影片:美而美早餐店 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sEj5OdtCHZA">https://www.youtube.com/watch?v=sEj5OdtCHZA</a></p> <p>二、發展活動 (20 分鐘)</p> <p>由兩個影片分別介紹「興隆居」中式早餐和「美而美」西式早餐</p> <p>(一) 讓學生說一說各式各樣的早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、中式：燒餅、油條、包子、鹹粥、...</li> <li>2、西式：三明治、熱狗、蛋餅、御飯糰...</li> <li>3、飲料：鮮奶、保久乳、可可、豆漿、奶茶...</li> </ol> <p style="text-align: center;">~ 第三節結束 ~</p> <p>(二) 中式、西式早餐配對 (5 分鐘)</p> <p>(三) 分享最喜歡的早餐、口味..... (5 分鐘)</p> <p>(四) 能根據六大類食物的概念，檢視中式及西式早餐的營養成分 (15 分鐘)</p> <p>三、綜合活動 (15 分鐘)</p> <p>能根據六大類食物的概念，選擇健康的早餐</p> <p style="text-align: center;">~ 第四節結束 ~</p>	<p>專注觀賞影片</p> <p>口語評量 (能說出早餐的類別)</p> <p>學習單</p>	
<p>教學設備／資源：早餐店做早餐的影片、各種早餐餐點照片</p>			

第五、六節  
我會買早餐

- 一、引起動機（5分鐘）  
（一）教師準備早餐的價目表
- 二、發展活動（35分鐘）  
（一）指導學生學會看早餐的標價或價目表  
（二）分組製作早餐價目表  
（三）各組規劃分配工作  
（標價、排桌椅、布置場地）  
（四）各組分配扮演角色  
（做早餐人員、老闆、客人）

~ 第五節結束 ~

- 三、綜合活動（10分鐘）  
我會買早餐（表現任務）：  
點早餐的流程：找位子，看價目表，跟老闆點早餐，  
找位子坐下來，吃早餐，付錢。
1. 由老師示範流程。（5分鐘）
  2. 老師說明每一階段該說的話：  
①點早餐：「老闆，我想要點○○一個，加飲料○○  
大（小）熱（冷）一杯，謝謝老闆」。
  - ②付錢：「請問多少錢」、「謝謝老闆」能在知道早餐  
價錢下，拿出比早餐總價多或相等的錢。
3. 由學生操作流程，做角色扮演（25分鐘）  
（提示學生以聰明買健康吃的概念來選擇早餐）
4. 請學生檢視並發表在「我會買早餐」活動中，自  
己購買了什麼早餐，這些早餐在六大類食物中符  
合了哪幾類？

~ 第六節結束 ~

分組合作  
實作評量  
（布置成早餐店  
的場地、分配角  
色）

角色扮演  
（各組進行買早  
餐的活動）

教學設備／資源： 佈置早餐店的環境：價目表、餐桌、料理台及結帳櫃檯。