

校訂課程	:	食尚寰宇（二）
課程主題二	:	營養的午餐
單元一	:	我的營養午餐
單元二	:	午餐的水果
單元三	:	Fruit 製果汁樂翻天

壹、設計理念：

一、課程設計緣起與背景

七賢國小二年級學生有 96% 以上在學校吃營養午餐，學校的營養午餐由專業的營養師為孩子設計六大類營養的菜單，內涵許多健康的知識，而且菜色多樣化。因此，我們以「營養的午餐」為主題，設計了一連串的教學活動，讓學生認識六大營養，了解食物對成長的幫助，針對學童肥胖、骨骼成長和視力保健等問題，在食物的攝取上應該注意什麼，藉此讓學生檢視自己的飲食，並改善不良的飲食習慣。同時我們也教學生學會檢視每餐食物應具備的營養和水果，了解當季在地的水果比進口水果便宜又健康。

先讓孩子關心午餐菜單，每天切身相關要吃進去的食物，配合生活領域，希望學生能知道平常吃到的午餐各樣菜色的營養是什麼。再關心每天吃的水果，發現台灣真是水果王國，自己動手 D I Y 打果汁，更喜歡享用學校的午餐。

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，讓學生對營養的午餐有正確的概念，符合核心素養中的「A1 身心素質與自我精進」。

學生為自己的健康把關，遇到肥胖、牙齒和視力保健問題能夠吃對食物，與「A2 系統思考與解決問題」呼應。

使用水果英文唸法，理解與尊重午餐菜單水果設計符合當季在地最經濟與營養的想法，能知道進口水果原產地在世界地圖的位置，比較二者差異，與「B1 符號運用與溝通表達」呼應。

小組合作規劃午餐菜單；學習合作將季節水果打果汁，學習喝少糖或無糖飲品；進口水果由原產國到台灣運送方式需要多種行業的人共同合作完成工作任務，以上皆與「C2 人際關係與團隊合作」呼應。

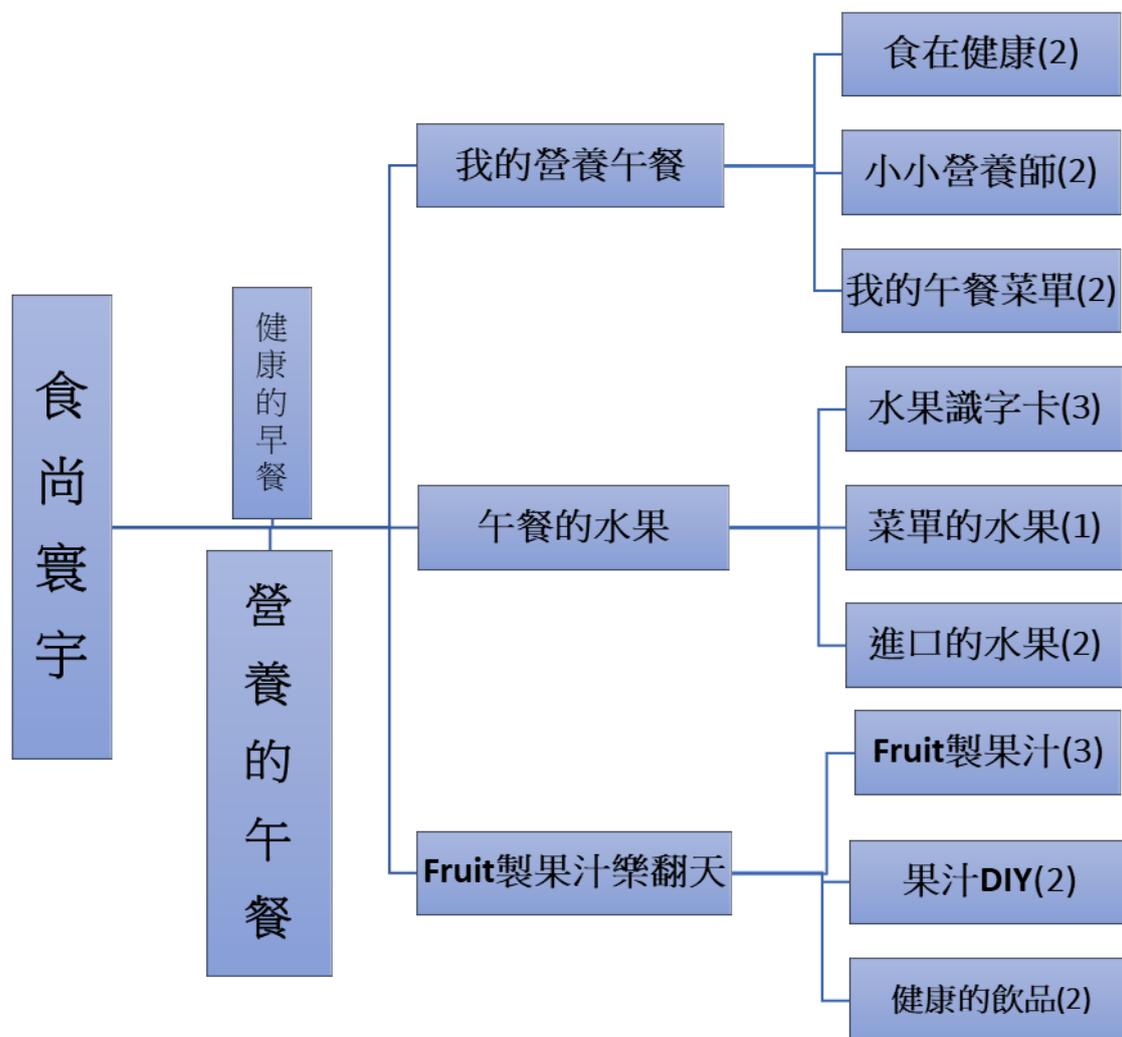
核心素養的展現（如知識、情意、能力的整合，學習情境與脈絡、學習歷程與方法、實踐力行的表現）。

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
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 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。	生活-E-A1 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。	單元一 -1 食在健康 先想一想自己喜愛的食物營養健康嗎？再藉由六大類食物去思考。 單元三-3 健康的飲品：體會多喝水對身體的好處，學習加合適的調味物打果汁，可以幫助身體獲取合適的營養。 單元三-2 果汁 DIY：發現食用太多糖對身體的危害，學習喝少糖或無糖飲品。 單元一-2 小小營養師 學生扮演營養師為自己的健康把關，遇到肥胖、牙齒和視力保健問題能夠吃對食物。
	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	生活-E-A2 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。	
	A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，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。	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 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達 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。	生活-E-B1 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。 國-E-B1 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。	單元二-1 水果識字卡：具備生活中常見的水果中英文唸法，會表達自己最喜歡水果也能理解他人。 單元二-2 菜單的水果：圈出午餐的水果，能說出營養價值，理解午餐菜單水果設計。
C	C2 人際關係與團隊合作	生活-E-C2	單元一-3 我的午餐菜單 分組討論當週午餐菜單是

<p>社會參與</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>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>否含有六大類食物，再設計一星期的午餐的菜單，並上台報告，最後票選出最喜歡的菜單設計。 單元三-3 健康的飲品：學習協調小組分工帶物品、工作及善後整理，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通合作的技巧。 單元二-3 進口的水果：能和小組成員在世界地圖上找到進口水果原產國，水果到台灣運送方式需要多種行業的人共同合作完成工作任務</p>
--------------------	---	---	--

貳、主題與單元架構

課程架構圖



主題	單元	活動名稱/節數安排	單元目標	校本素養指標
營養健康的午餐	一、我的營養午	(一)食在健康(2)	1. 能說出六大類食物主要提供的營養成分。 2. 能認識六大類食物。 3. 能說出避免學童肥胖問題在飲食方面要注意的食物有哪些。 4. 能知道讓自己的骨骼和牙齒健康的成長的食物有哪些。	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。
		(二)小小營養師(3)		

20 節	餐 (7)	(三)我的營養午餐(2)	5. 能說出能夠保護眼睛的食物有 哪些。 6. 根據喜好與營養原則設計一星 期的午餐的菜單。	
營養 健康 的 午 餐 20 節	二、 午 餐 的 水 果 (6)	(一)水果識字卡 (3)	1、能觀察午餐表知道當月午餐 的水果有哪些。	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 (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
		(二)菜單的水果 (1)	2、認識水果卡的水果，及學習 中文和英文的唸法。	
		(三)進口的水果 (2)	3、能辨識營養午餐的水果多為 在地當季的水果。 4、由賣場資料，認識進口到台 灣的水果，在世界地圖上找 出原產國家	
	三、 Fruit 製 果 汁 樂 翻 天 (7)	(一)Fruit 製果汁 (3)	5、能做進口水果和午餐水果比 較，說出選用地當季水果 的好處。	
		(二)果汁 DIY (2)	1、討論吃不完的水果哪裡去。 2、觀察午餐菜單選定合宜的水 果打果汁，觀賞打果汁影片。 3、討論各組成員應準備的物品 及指導善後整理工作。	
		(三)健康的飲品(2)	4、觀賞含糖飲料相關影片，討 論含糖飲料對人體的影響。 5、進行打果汁活動，比較加全糖 、半糖和不加糖飲品、加其他 調味品(如：牛奶)的差異。 6、比較飲品和白開水，能理解 多喝水對人體的好處。	

參、學習活動設計

一、《單元一》我的營養午餐

領域／科目／跨領域		彈性課程	
實施年級		二年級	總節數
(聚焦之) 單元名稱		我的營養午餐	
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</p> <p>(生活2-I-4)在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>(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。</p> <p>(語文5-I-3) 讀懂與學習階段相符的文本。A1/B1</p> <p>(語文5-I-4) 了解文本中的重要訊息與觀點。A1/B1</p>	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，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>生活-E-A2 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>生活-E-B1 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 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>
	學習內容	<p>(生活D-I-3)聆聽與回應的表現。</p> <p>(生活E-I-2)生活規範的實踐</p> <p>(生活F-I-2)不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p> <p>(語文Aa-I-5) 標注注音符號的各類文本。</p> <p>(語文Ab-I-1) 1,000 個常用字的字形、字音和字義。</p>	
議題融入	議題／學習主題	<p>5. 科技教育</p> <p>10. 生命教育</p>	
	議題實質內涵	<p>科 E9 具備與他人團隊合作的能力。</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>	
與其他領域／科目的連結		生活領域	
教材來源		自編教材	
學習目標			
<p>1. 能知道六大類食物及其營養成分。</p> <p>2. 能說出避免學童肥胖問題要注意的飲食習慣。</p>			

3. 能知道骨骼和牙齒健康成長的食物。
4. 能說出能夠保護眼睛的食物。
5. 根據喜好與營養原則設計一星期的午餐菜單。

1-1 食在健康

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
第一節 食在健康	<p>一、引起動機 (5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備各類食物，包括新鮮食材、加工食品、油炸類食物、零食與飲料等。 2. 問學生喜愛哪些食物？利用舉手表決的方式，票選出最受歡迎的三樣食物。 3. 教師提問：這些你們喜愛的食物都有營養嗎？ <p>二、發展活動 (35 分鐘)</p> <p>(一) 複習六大類食物 (全穀雜糧類、豆魚、蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類) P38</p> <p>(二) 介紹六大類食物主要提供的營養成分</p> <p>老師：小朋友，你知道的六大類食物所含有的營養素有哪些嗎？我們將一一來介紹喔！</p> <p>全穀雜糧類：醣類</p> <p>豆魚、蛋肉類：蛋白質、維生素 B1、維生素 B2</p> <p>乳品類：蛋白質、鈣質、維生素 B2</p> <p>蔬菜類：維生素 C、膳食纖維</p> <p>水果類：水分、維生素 C、果糖、葡萄糖、礦物質、膳食纖維等</p> <p>油脂與堅果種子類：脂肪</p> <p>(三) 小朋友，你知道你所吃的食物是屬於哪一類呢？</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>	<p>專注聆聽 適時回應</p> <p>口語評量 能說出六大類食物主要提供的營養成分</p>	
第二節 食在健康	<p>(四) 介紹常見的食物含有的營養成分 (30 分鐘)</p> <p>(六大類食物分別是哪些食材？)</p> <p>全穀雜糧類：米飯、麵條、燕麥、小米…</p> <p>豆魚蛋肉類：豆腐、豆類、魚、蛋、豬肉、牛肉</p> <p>乳品類：牛奶、奶粉、優酪乳、優格、乳酪…</p> <p>蔬菜類：高麗菜、花椰菜、地瓜葉、小白菜…</p> <p>水果類：蘋果、香蕉、橘子、芭樂、葡萄…</p> <p>油脂與堅果種子類：沙拉油、橄欖油、杏仁果、核桃、開心果、芝麻…</p>	<p>專注聆聽 適時回應 能說出六大類食物</p>	

康	參考網站： 1. 健康營養補給站－認識六大類食物 https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g		
第二節 食在健康	2. 均衡飲食金國王的環遊旅程 https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw 三、綜合活動（10分鐘） （一）檢視先前票選出最喜愛的食物，它們屬於六大類食物的哪一類。 （二）教師說明：雖然有些食物很好吃，但營養成分不高，多油多鹽或多糖，所以應少吃，以免阻礙生長、妨礙健康。 ~ 第二節結束 ~		
教學設備／資源：準備各類食物，包括新鮮食材、加工食品、油炸類食物、零食與飲料等。			

1-2 小小營養師

學習活動設計			
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第三節 小小營養師	<p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>老師提問：小朋友，你們知道什麼是「營養師」嗎？營養師他們不但是食物的專家，更是營養檢測、營養強化、營養評估等領域的專家，幫助人們獲取健康。營養師的職業出現最早可以追溯到3000年前的中國周朝，時稱「食官」。營養師的職業要求是專心專業服務於健康。</p> <p>二、發展活動（35分鐘）</p> <p>學校的營養午餐都是由營養師來設計菜單，食安問題也是由營養師來審核把關。現在每位小朋友也要扮演小小營養師的角色，幫自己的健康做好把關。</p> <p>肥胖問題、骨骼和牙齒健康的成長及視力保健是目前學童最需注意的，分別詳述如下：</p> <p>（一）避免肥胖：</p> <p>影片：搶救胖小孩 台灣孩子的肥胖危機 https://www.youtube.com/watch?v=z4bKDFJx2rk</p> <p>全穀類、乳品類、蔬菜類均衡飲食，減少多餘熱量的累積，再搭配規律運動即可。</p>	專注聆聽 適時回應	

	(二) 為避免學童肥胖問題，香港衛生署針對午餐膳食列出「限制供應的食品」及「強烈不鼓勵供應的食品」，內容如下：		
--	---	--	--

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																									
第三節 小小營養師	衛生署就午餐質素發出的指引																											
	<table border="1" data-bbox="311 571 997 1545"> <thead> <tr> <th data-bbox="311 571 630 616">種類</th> <th data-bbox="630 571 997 616">例子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2" data-bbox="311 616 997 660" style="text-align: center;">“限制供應的食品”</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 660 630 739">(a) 添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類</td> <td data-bbox="630 660 997 739">炒飯／麵、有醬汁的焗飯／麵</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 739 630 817">(b) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉</td> <td data-bbox="630 739 997 817">牛腩、排骨、雞翼、雞腿、其他連皮的禽肉</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 817 630 862">(c) 全脂奶品類</td> <td data-bbox="630 817 997 862">全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 862 630 940">(d) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品</td> <td data-bbox="630 862 997 940">叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、素肉、雪菜、酸瓜</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 940 630 1086">(e) 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 (建議不要採用這類醬汁或芡汁，即使採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應)</td> <td data-bbox="630 940 997 1086">使用全脂奶品類或高鹽分調味料 (例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油) 所製成的醬汁或芡汁</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="311 1086 997 1131" style="text-align: center;">“強烈不鼓勵供應的食品”</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1131 630 1209">(a) 油炸食物</td> <td data-bbox="630 1131 997 1209">炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或雞腿、油炸點心 (例如春卷、咖喱角)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1209 630 1310">(b) 添加了動物脂肪或飽和脂肪的食物</td> <td data-bbox="630 1209 997 1310">添加了豬油、雞脂、牛油、棕櫚油、椰油、椰子的食物 (例如椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1310 630 1456">(c) 添加了反式脂肪的食物</td> <td data-bbox="630 1310 997 1456">添加了氫化植物油或含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，以及以上述油脂類為材料或烹調的煎炸和烘培食物 (例如酥皮糕點)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1456 630 1500">(d) 添加糖分的甜品或飲料</td> <td data-bbox="630 1456 997 1500">雪糕、曲奇、芝士蛋糕、嗜喱、汽水</td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1500 630 1545">(e) 鹽分極高的食品</td> <td data-bbox="630 1500 997 1545">鹹魚、鹹蛋</td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="311 1568 502 1601">資料來源：衛生署的記錄</p>	種類	例子	“限制供應的食品”		(a) 添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類	炒飯／麵、有醬汁的焗飯／麵	(b) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	牛腩、排骨、雞翼、雞腿、其他連皮的禽肉	(c) 全脂奶品類	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪	(d) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、素肉、雪菜、酸瓜	(e) 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 (建議不要採用這類醬汁或芡汁，即使採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應)	使用全脂奶品類或高鹽分調味料 (例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油) 所製成的醬汁或芡汁	“強烈不鼓勵供應的食品”		(a) 油炸食物	炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或雞腿、油炸點心 (例如春卷、咖喱角)	(b) 添加了動物脂肪或飽和脂肪的食物	添加了豬油、雞脂、牛油、棕櫚油、椰油、椰子的食物 (例如椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇)	(c) 添加了反式脂肪的食物	添加了氫化植物油或含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，以及以上述油脂類為材料或烹調的煎炸和烘培食物 (例如酥皮糕點)	(d) 添加糖分的甜品或飲料	雪糕、曲奇、芝士蛋糕、嗜喱、汽水	(e) 鹽分極高的食品	鹹魚、鹹蛋	<p data-bbox="1117 1702 1252 1792">分組討論 回答問題</p>
種類	例子																											
“限制供應的食品”																												
(a) 添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類	炒飯／麵、有醬汁的焗飯／麵																											
(b) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	牛腩、排骨、雞翼、雞腿、其他連皮的禽肉																											
(c) 全脂奶品類	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪																											
(d) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、素肉、雪菜、酸瓜																											
(e) 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 (建議不要採用這類醬汁或芡汁，即使採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應)	使用全脂奶品類或高鹽分調味料 (例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油) 所製成的醬汁或芡汁																											
“強烈不鼓勵供應的食品”																												
(a) 油炸食物	炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或雞腿、油炸點心 (例如春卷、咖喱角)																											
(b) 添加了動物脂肪或飽和脂肪的食物	添加了豬油、雞脂、牛油、棕櫚油、椰油、椰子的食物 (例如椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇)																											
(c) 添加了反式脂肪的食物	添加了氫化植物油或含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，以及以上述油脂類為材料或烹調的煎炸和烘培食物 (例如酥皮糕點)																											
(d) 添加糖分的甜品或飲料	雪糕、曲奇、芝士蛋糕、嗜喱、汽水																											
(e) 鹽分極高的食品	鹹魚、鹹蛋																											
<p data-bbox="255 1691 1045 1780">(三) 請學生說說看，從上面避免學童肥胖問題的限制食物表格中，你發現了什麼？</p> <p data-bbox="462 1859 694 1904" style="text-align: center;">~ 第三節結束 ~</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
第四節 小小營養師	<p>二、發展活動 (40 分鐘)</p> <p>承接第三節課，每位小朋友要扮演小小營養師的角色，幫自己的健康做好把關。繼肥胖問題之後，現在要討論如何讓自己的骨骼和牙齒健康的成長。</p> <p>小學生因為骨髓、牙齒的迅速發育，需要大量鈣、磷等礦物元素作為骨骼鈣化的材料，微量元素鐵、鋅、銅、碘、硒也不可缺少。因此在飲食安排上也必須搭配在營養午餐裡面。</p> <p>(四) 骨骼和牙齒健康的成長：</p> <p>影片：學童站姿不良 原因可能鈣質不足 https://www.youtube.com/watch?v=yrawl1unYKA</p> <p>影片：兒童成長的關鍵：骨骼有鈣念 https://www.youtube.com/watch?v=s4vh0QX1ZvA</p> <p>乳品類含豐富的蛋白質和維生素 B12，是鈣質的良好來源，小魚干、豆腐、綠色蔬菜也會豐富的鈣質調味奶或養樂多等，鈣質含量較少、糖分較高，應盡量減少)</p> <p>老師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 小朋友看了這兩個影片，請說說看那些食物對於骨骼的成長是有幫助的？ 請拿出這個月的午餐菜單，檢視一下，營養師設計了那些菜色是可以幫助骨骼的成長？請分組討論，並寫在學習單上。 <p>(五) 有助孩子長高的 5 個飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 飲食平衡 鈣質要足夠 蛋白質天天有 鐵、鋅、銅不可少 新鮮蔬果 <p>三、綜合活動 (10 分鐘)</p> <p>老師：小朋友，讓骨骼健康的成長，除了注意食物的攝取外，還有哪些方法？</p> <p>~ 第四節結束 ~</p>	<p>分組討論 學習單評量</p> <p>口頭回答</p>	
教學設備／資源：菜單、菜單影印本、教學影片、學習單			

學習活動設計			
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第五節 小小營養師	<p>(六) 視力保健：</p> <p>接著我們來看學生的視力保健問題，學校護士阿姨會定期測量學生的視力，視力不良學生則發通知單給家長，並持續追蹤矯正的情況，追蹤矯治率希望能達 100%，然而我們都知道預防勝於治療，所以學童充足的睡眠、正確的閱讀習慣、少用 3C 產品和落實戶外活動外，我們也要讓學生知道透過正確的飲食，也可以攝取到有助於<u>護眼</u>所需的營養素。</p> <p>二、發展活動 (30 分鐘)</p> <p>1. 影片保護眼睛吃什麼？眼科醫師：第一名好食物是 https://www.youtube.com/watch?v=sJh8x6_pLtE</p> <p>1. 魚油 (Omega-3)：魚、堅果</p> <p>2. 玉米黃素 (Zeaxanthin)、葉黃素 (Lutein) 是天然存在的類胡蘿蔔素，可預防眼睛的老化及病變，也可預防白內障。●綠葉蔬菜如菠菜、甘藍、芥菜；南瓜、豌豆、綠花椰菜、玉米、甜椒</p> <p>3. 維生素 A 有助於舒緩眼睛疲勞，可幫助眼睛製造淚液。如果長期缺乏維生素 A，眼睛容易乾澀、疲勞，眼角膜也易磨損以致感染、潰爛及視力受損。●蛋黃、深綠色及深黃色蔬果，例如胡蘿蔔、綠色花椰菜、南瓜等。</p> <p>4. 維生素 D 可降低老年黃斑部病變的風險。現代人由於用眼過度易使眼睛提早老化。●乳製品、魚類、蛋黃。</p> <p>5. 維生素 C 可延緩及預防老化所引起的視力衰退、白內障及水晶體變性，增加眼睛的微小血管韌性和修護細胞，增進眼球健康。●芭樂、奇異果、柳橙、聖女番茄、甜椒。</p> <p>6. 花青素 (Anthocyanosides) 屬類黃酮素的一種，與視紫質合成有關，可以改善眼睛對黑暗與光亮的適應力，維護眼睛微細血管的健康，改善視覺及減少水晶體與視網膜的傷害。●呈現紅色至藍色的食物，包含草莓、蘋果、櫻桃、藍莓、葡萄。</p> <p>三、綜合活動 (10 分鐘)</p> <p>1. 小朋友看了視力保健的影片，請說說看那些食物對於保護眼睛是有幫助的？</p> <p>2. 請拿出這個月的午餐菜單，檢視一下，營養師設計了那些菜色對於保護眼睛是有幫助的？請分組討論，並寫在學習單上。</p> <p style="text-align: center;">~ 第五節結束 ~</p>	<p>專注觀賞影片能知道避免肥胖、骨骼和牙齒健康成長及視力保健所應攝取的食物</p> <p>紙筆評量能圈出避免肥胖、骨骼和牙齒及視力保健所應攝取的食物</p>	
	<p>教學設備／資源：菜單、菜單影印本、教學影片、學習單</p>		

1-3 我的午餐菜單

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
第六節 我的午餐菜單	<p>一、引起動機 (5 分鐘)</p> <p>老師提問：</p> <p>「小朋友，學校的營養午餐好吃嗎？」</p> <p>「符合你的口味嗎？」</p> <p>「營養午餐的設計是否有達到營養均衡？」</p> <p>「如果讓你也來設計營養午餐菜單，你會是一位合格的營養師嗎？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 參閱本週午餐菜單，請學生勾選出三樣自己最喜愛與最不喜愛的食物。</p> <p>3. 說說看，最喜歡與最不喜歡的原因為何？</p> <p>4. 從「食在健康」和「小小營養師」的活動中，想一想是否應該調整自己偏食的情況。</p> <p>5. 分組討論本週午餐菜單是否含有六大類食物，營養是否均衡？ (學習單)</p> <p>6. 根據各組討論的內容上台報告。</p> <p style="text-align: center;">~ 第六節結束 ~</p>	<p>發表與討論</p> <p>學習單評量 分組合作 實作評量</p>	
教學設備／資源：午餐菜單			

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
第七節 我的午餐菜單	<p>二、發展活動 (30 分鐘)</p> <p>7. 學生分組根據喜好與營養原則設計一星期的午餐的菜單。</p> <p>8. 根據各組討論設計的午餐菜單上台報告</p> <p>三、綜合活動 (10 分鐘)</p> <p>1. 討論各組所設計的菜單是否合乎營養均衡的原則。</p> <p>2. 票選出最喜歡哪一組設計的菜單</p> <p style="text-align: center;">~ 第七節結束 ~</p>	<p>分組合作 實作評量 (分組討論並 設計午餐菜單)</p> <p>能有組織脈絡，完整說出支持個人喜歡的理 由，並符合健康 營養的概念。</p>	
教學設備／資源：午餐菜單			

二、《單元二》午餐的水果

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		午餐的水果	
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 語文2-I-3 與他人交談時，能適切的提問、合宜的回答，並分享想法。C2/B1 語文5-I-3 讀懂與學習階段相符的文本。A1/B1	核心素養
	學習內容	生活C-I-1事物特性與現象的探究 生活E-I-1生活習慣的養成。 語文Ac-I-1 常用標點符號。 語文Ac-I-2 簡單的基本句型。	
議題融入	議題／學習主題	2. 人權教育	
	議題實質內涵	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
與其他領域／科目的連結		生活領域	
教材來源		自編教材	
學習目標			
1、能觀察午餐表知道當月午餐的水果有哪些。 2、認識水果卡的水果，及學習中文和英文的唸法。 3、能辨識營養午餐的水果多為在地當季的水果。 4、由賣場資料，認識進口到台灣的水果，在世界地圖上找出原產國家 5、能做進口水果和午餐水果比較，說出選用在地當季水果的好處。			

2-1 水果識字卡

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																																			
第一節 水果識字卡	第一節 一、引起動機(5') 展示水果卡的圖片，讓孩子認出 1-8 號的水果。	進行 1-8 號水果中英文認讀遊戲。																																				
	二、發展活動(20') (一)練習 1-8 號水果卡的英文正確唸法。 <table border="1" data-bbox="464 981 882 1229"> <thead> <tr> <th>水果名稱</th> <th>水果名稱</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 蘋果</td> <td>2 荔枝</td> </tr> <tr> <td>3 柚子</td> <td>4 草莓</td> </tr> <tr> <td>5 檸檬</td> <td>6 鳳梨</td> </tr> <tr> <td>7 芒果</td> <td>8 葡萄</td> </tr> </tbody> </table> (二)完成表格： <table border="1" data-bbox="344 1346 1000 1792"> <thead> <tr> <th>水果</th> <th>營養午餐吃過打✓</th> <th>季節</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 蘋果</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 荔枝</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 柚子</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 草莓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 檸檬</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 鳳梨</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 芒果</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8 葡萄</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> (三)進行 1-8 號水果中英文認讀遊戲。			水果名稱	水果名稱	1 蘋果	2 荔枝	3 柚子	4 草莓	5 檸檬	6 鳳梨	7 芒果	8 葡萄	水果	營養午餐吃過打✓	季節	1 蘋果			2 荔枝			3 柚子			4 草莓			5 檸檬			6 鳳梨			7 芒果			8 葡萄
水果名稱	水果名稱																																					
1 蘋果	2 荔枝																																					
3 柚子	4 草莓																																					
5 檸檬	6 鳳梨																																					
7 芒果	8 葡萄																																					
水果	營養午餐吃過打✓	季節																																				
1 蘋果																																						
2 荔枝																																						
3 柚子																																						
4 草莓																																						
5 檸檬																																						
6 鳳梨																																						
7 芒果																																						
8 葡萄																																						
	三、綜合活動(10') 進行遊戲：分組對抗賽，老師說水果中英文名稱。	小組評量																																				

第二節
水果識字卡

第二節

一、引起動機(5')

(一)展示水果卡的圖片，孩子認出 9-17 號的水果。

二、發展活動(20')

(一)練習 1-8 號水果卡的英文正確唸法。

水果名稱	水果名稱
9 橘子	10 香蕉
11 蓮霧	12 楊桃
13 西瓜	14 甘蔗
15 木瓜	16 梨
17 枇杷	

(二)完成表格：

水果	營養午餐吃過打✓	季節
9 橘子		
10 香蕉		
11 蓮霧		
12 楊桃		
13 西瓜		
14 甘蔗		
15 木瓜		
16 梨		
17 枇杷		

(三)進行 9-17 號水果卡中英文認讀遊戲。

三、綜合活動(10')

進行遊戲：分組對抗賽，老師說水果中英文名稱，能用正確英文說出其生產的季節得分。

進行 9-12 號水果中英文認讀遊戲。

全班完成表格之營養午餐吃過打✓部份。

小組評量

第三節
水果識字卡

第三節

一、引起動機(10')

(一)複習水果卡 1-17 號的圖片，孩子能用中英文回答。

二、發展活動(25')

(一)完成表格水果生產季節的欄位：

水果	營養午餐吃過打✓	季節
1 蘋果		
2 荔枝		
3 柚子		
4 草莓		
5 檸檬		
6 鳳梨		
7 芒果		
8 葡萄		
9 橘子		
10 香蕉		
11 蓮霧		
12 楊桃		
13 西瓜		
14 甘蔗		
15 木瓜		
16 梨		
17 枇杷		

(二)進行水果卡與生產季節的配對遊戲。

三、綜合活動(5')

學生能用回答營養午餐的果生產的季節

教學設備／資源：
蔬果識字卡

2-2 菜單的水果

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
第四節 菜單的水果	<p>第四節</p> <p>一、引起動機(5')</p> <p>展示本月午餐菜單，並討論。</p> <p>二、發展活動(20')</p> <p>(一)請孩子拿出當月的午餐食譜，朗讀水果欄位(由上而下)。</p> <p>(二)把和 17 張水果卡一樣的水果用筆圈出來(取交集)。</p> <p>(三)學生判斷用筆圈起的水果是否為當季、在地水果。</p> <p>三、綜合活動(10')</p> <p>(一) 進行遊戲評量：老師用說午餐單水果的中文，孩子用英文說水果名、生產季節和營養。</p>	<p>午餐食譜的圈選</p> <p>小組評量</p>	
教學設備／資源：當月午餐食譜			

2-3 進口的水果

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																
第五節 進口的水果	<p>第五節</p> <p>一、引起動機(5')</p> <p>老師拿出大賣場的商品目錄，和小朋友圈出外國進口的水果有哪些。</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>(一)在地圖上找到進口水果原產的國家。</p> <p>(二)學習地球五大洲的英文名稱和水果進口國在世界地圖的位置及其國家名稱。</p> <p>(三)記錄進口水果的資料於學習單。</p> <table border="1" data-bbox="376 1050 967 1296"> <thead> <tr> <th>水果</th> <th>原產國家</th> <th>價錢</th> <th>營養</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	水果	原產國家	價錢	營養	1				2				3				<p>小組表現</p> <p>全班完成表格</p>	
	水果	原產國家	價錢	營養															
1																			
2																			
3																			
	<p>三、綜合活動(10')</p> <p>進行遊戲評量：老師用說午餐單水果的中文，孩子用英文說水果名、生產國家和營養。</p>	遊戲評量																	
第六節 進口的水果	<p>第六節</p> <p>一、引起動機(10')</p> <p>老師播放 Youtube”食物里程”的影片： https://www.youtube.com/watch?v=xc_GoA_XYJg&list=PL1X7AI4UnO0RrE2M46LHqBU5Bh8CViJ8w&index=4</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>(一)根據影片問問題，並加搶答及說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.什麼是食物里程?(食物到消費者的距離) 2.外國水果運輸到台灣的方式有哪些?(飛機、船) 3.在地水果運輸的方式是什麼?(卡車) 4.食物在運輸的過程會產生什麼?(二氧化碳) 5.老師舉出四種水果，小朋友能推論哪種水果的碳排放量最多? 哪種最少? 																		

(二)比較當季在地水果和進口水果能做當季
在地水果和進口水果比較

1.進行比較

水果	價錢	營養	碳排放
進口水果			
在地水果			

2.小朋友能推論選購哪種水果比較好。

三、綜合活動(20')

進行遊戲評量：老師拿出水果牌，學生回答可能的運輸方式，了解食用當季在地的水果最環保。

教學設備／資源：

大賣場最近的DM、或大賣場線上水果網頁。

三、《單元三》Fruit 製果汁樂翻天

領域／科目／跨領域		彈性課程	
實施年級		二年級	總節數 共 <u>7</u> 節， <u>280</u> 分鐘
(聚焦之)單元名稱		Fruit 製果汁樂翻天	
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>生 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。</p> <p>3-2-2(生 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。</p> <p>4-1-1(健 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。</p> <p>(語文 2-I-2) 說出所聽聞的內容。A1/B1</p> <p>(語文 2-I-3) 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。C2/B1</p>	<p>核心素養</p> <p>E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</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>生活-E-B1 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的想法。</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>
	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-5 1,500 個常用語詞的認念。</p> <p>語文 Bb-I-1 自我情感的表達。</p>	
議題融入	議題／學習主題	1.性別平等教育	
	議題實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	
與其他領域／科目的連結		生活、健康與體育	

教材來源	自編教材
學習目標	
1、討論吃不完的水果哪裡去。 2、觀察午餐菜單選定合宜的水果打果汁，觀賞打果汁影片。 3、討論各組成員應準備的物品及指導善後整理工作。 4、觀賞含糖飲料相關影片，並討論含糖飲料對人體的影響。 5、進行打果汁活動，比較加全糖、半糖和不加糖飲品、加其他調味品(如：牛奶)的差異。 6、比較飲品和白開水，能理解多喝水對人體的好處。	

3-1 Fruit 製果汁

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
第一節 Fruit 製果汁	<p>第一節 吃不完的水果哪裡去？</p> <p>一、引起動機(10')</p> <p>說明當季的水果可能會有賣不完或吃不完的情形，討論可以用當季多的水果做什麼？</p> <p>學生回答：做水果茶、果汁、果醬、冰棒。</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>請小朋友觀察當月的午餐食譜，共同選定水果，全班將進行打果汁活動。</p> <p>觀賞打果汁的影片。 https://youtu.be/oTM9uSlnTsk</p> <p>三、綜合活動(10')</p> <p>學習記錄及正確的說出打果汁的方法和步驟。</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭回答 正確記錄</p>	
第二節 Fruit 製果汁	<p>第二節 準備打果汁</p> <p>一、引起動機(15')</p> <p>觀賞”朱家故事”繪本 PPT，讓孩子體會工作分工合作的必要和重要。</p> <p>二、發展活動(20')</p> <p>(一)觀賞打果汁影片，討論打果汁需要的物品？ https://youtu.be/oTM9uSlnTsk</p> <p>(二) 討論打果汁的善後工作： 擦桌子、洗果汁機、垃圾分類、洗物品。</p> <p>(三)各组分派成員應準備的物品並錄在工作物</p>	<p>專心聆聽</p> <p>參與討論</p>	

	<p>品分配任務單。</p> <p>三、綜合活動(5')</p> <p>確定成員需帶的物品，老師拍照並傳至班級 Line。</p>	正確記錄	
<p>第三節</p> <p>Fruit 製果汁</p>	<p>一、引起動機(5')：</p> <p>提問：打果汁可以加什麼調味品？</p> <p>學生可能回應：糖、牛奶、優酪乳、梅粉等。</p> <p>和學生討論加入以上調味品的功用為何？</p> <p>二、發展活動(25')</p> <p>教師準備電子白板及公共電視下課花路米含糖飲料的祕密影片(23分鐘)：</p> <p>https://youtu.be/jC6hw8XbOAE</p> <p>三、綜合活動(10')</p> <p>老師問：糖吃太多有什麼壞處？學生發表。</p> <p>學生討論、發表影片中含糖飲料的危害有哪些？</p>	<p>參與討論</p> <p>專心聆聽</p> <p>溝通發表</p>	
<p>教學設備／資源：</p> <p>午餐菜單、影片、繪本、打果汁準備物品及調味品。</p>			

3-2 果汁 DIY

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>第四節</p> <p>果汁 DIY</p>	<p>第四節 加糖果汁 DIY</p> <p>一、準備工作(5')</p> <p>(一)老師準備好打果汁的桌椅佈置、果汁機、切好的水果。</p> <p>(二)學生準備好：手套、砂糖。</p> <p>(三)復習打果汁步驟。</p> <p>二、發展活動(30')</p> <p>(一)開始打果汁</p> <p>第一組全糖：將三分之一的水果放至果汁機一，加全糖。</p> <p>第二組半糖：將三分之一的水果放至果汁</p>	<p>物品的準備</p> <p>實作評量</p>	

	<p>機二，加半糖。</p> <p>第三組無糖：將三分之一的水果放至果汁機三，不加糖。</p> <p>(三)問學生三種飲品喝起來的口味，並做班級口味調查。</p> <p>三、綜合活動(5')</p> <p>各組進行整理及善後工作，老師檢查。</p>	整理工作	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">第五節 果汁DIY</p>	<p>第五節 加牛奶果汁DIY</p> <p>一、準備工作(5')</p> <p>(一)師生準備好打果汁的桌椅佈置、切好的水果，準備好：果汁機、手套、牛奶。</p> <p>二、發展活動(30')</p> <p>(一)果汁DIY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放打芭樂牛奶汁的影片： https://youtu.be/cVcNnK0kdaE 2.小朋友練習將水果加入牛奶(或少量砂糖)、放至果汁機打好。 <p>(二)討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.問小朋友：果汁加牛奶好喝嗎？對身體有什麼好處？ (果汁加牛奶可以保有原來水果的營養也可以增加鈣質，是很好的鈣質補充方式之一，是很好營養補充的方式。) 4.各組進行整理及善後工作。 <p>三、綜合活動(5')</p> <p>各組進行整理及善後工作，老師檢查。</p>	<p>小組評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭發表</p> <p>學習態度</p>	
<p>教學設備／資源： 果汁機、砂糖、水果、牛奶。</p>			

3-3 健康的飲品

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 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">健康的飲品 第六節</p>	<p>第六節 營養午餐的飲品</p> <p>一、引起動機(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生拿出午餐的飲品看罐上的文字。 <p>二、發展活動(30')</p>		



	<p>(一)飲品營養成份 請小朋友觀看午餐的飲品： 1.飲品上的保存日期到什麼時候？ 2.飲品上的營養標示寫什麼？ 3.喝這罐飲品有什麼營養？ 對身體有什麼好處？ 4.這個飲品要加熱喝還是先冷藏喝？什麼時間喝較好？</p> <p>三、綜合活動(5') 學生能依不同身體狀況，選擇合適的飲品，對幫助健康。</p>	<p>口頭發表</p> <p>學習態度</p>	
<p>第七節 健康的飲品</p>	<p>第七節 多喝水最健康</p> <p>一、引起動機(10')</p> <p>老師拿出午餐的飲品罐問學生： 飲品可以一天喝很多罐嗎？ 進行討論。</p>  <p>二、發展活動(25')</p> <p>(一)觀賞影片： 1.多喝水多健康：https://youtu.be/r4Ijl016P4k 2.和學生討論影片重點。</p> <p>(二)和學生討論飲品和白開水不一樣的地方。 討論水份對人體的重要性。</p> <p>(三)學生觀看海報： (二)教師就海報名詞解釋並說明 學生討論海報內容和重點有哪些。</p> <p>三、綜合活動(5')</p> <p>1.學生能說出多喝水的好處。 2.學生能說出喝水的正確方法。</p>	<p>參與討論</p> <p>專心聆聽與觀賞</p> <p>與討論</p> <p>正確回答</p>	
<p>教學設備／資源： 影片、圖片、午餐飲料罐、水壺。</p>			

