

## 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

## 一、設計理念

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、教學設計

實施年級	二年級	設計者	二年級教學團隊
跨領域/科目	彈性課程	總節數	21 節
核心素養：			
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 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  單元三 聰明買健康吃早餐

<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>單元 2-2、2-3 盤點並分析早餐(4 節)</p> <p>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> 社會參與</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</p> <p>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>

<p style="text-align: center;">學習重點</p>	<p>學習表現</p>	<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>學習內容</p>	<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>(生活E-I-2)生活規範的實踐</p> <p>(生活D-I-3) 聆聽與回應的表現。</p> <p>(生活D-I-4) 共同工作並相互協助。</p>

概念架構	導引問題
<div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     Root[健康的早餐] --&gt; Node1[營養小達人 (4)]     Root --&gt; Node2[早餐放大鏡 (9)]     Root --&gt; Node3[聰明買健康吃(8)]     Node1 --&gt; Node1_1[認識六大類食物(1)]     Node1 --&gt; Node1_2[六大類食物功能(2)]     Node1 --&gt; Node1_3[每日飲食指南認識(1)]     Node2 --&gt; Node2_1[早餐盤點練習(3)]     Node2 --&gt; Node2_2[分析早餐(3)]     Node2 --&gt; Node2_3[早餐設計(3)]     Node3 --&gt; Node3_1[社區早餐店 (3)]     Node3 --&gt; Node3_2[五花八門的早餐(2)]     Node3 --&gt; Node3_3[我會買早餐 (3)]           </pre> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何成為營養小達人？</li> <li>2. 常見的早餐有哪些？</li> <li>3. 為什麼設計這樣的早餐？</li> <li>4. 如何聰明購買健康的早餐？</li> </ol>

學習目標		
1. 複習食物的營養的成分。 2. 會記錄自己早餐的時間、食物 3. 運用所學的六大營養食物知識，經營自己的健康飲食規範。 4. 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。		
融入之議題 <b>【性別平等教育】</b>	<b>實質內涵</b> E. 語言、文字與符號的性別 意涵分析 H. 性別與多元文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</li> <li>● 議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</li> </ul>
	<b>所融入之單元：無</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若有議題融入再列出此欄。</li> <li>● 說明上述議題融入於哪一個單元/節次中。</li> </ul>
<b>學習資源</b>	收集中西式早餐菜單	

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
<b>一 營養小達人(4節)</b> <b>1-1 認識六大類食物</b> 第1節 <b>【準備活動】</b> 講述「食物王國歷險記」故事(10分) <b>【發展活動】</b> 認識六大類食物的類別(20分)  1、五穀類：飯、麵、土司、蕃薯、馬鈴薯、冬粉、湯圓…………… 2、奶類： 高低脂鮮奶、優酪乳、羊奶、乳酪…………… 3、蛋豆魚肉類：魚、豬肉、其他海鮮（蝦、螃蟹、甘貝、……）、紅豆、綠豆、豆腐… 4、油脂類：沙拉油、麻油、花生油、肥油、豬油…………… 5、蔬菜類：清江菜、小白菜、紅蘿蔔、竹筍、高麗菜、菠菜…………… 6、水果類：橘子、蘋果、西瓜、香蕉、鳳梨、梨子、芭樂、柳丁……………  <b>【總結活動】</b> 利用食物圖片，練習六大類食物的分類(10分) <b>【總結活動】</b> 說出傳統早餐店(永和豆漿)對應的六大類食物(5分)  <b>1-2 六大類食物的功能</b> 第2-3節 <b>【準備活動】</b> 學生發表圖示中的食物，可以提供身體何種營養?(5分) <b>【發展活動】</b> (30分)(各類營養素簡報檔)  1、五穀類：供給醣類。功能一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	160 分鐘	準備教學影片、簡報檔

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】復習、口語評量



## 1-3 每日飲食指南認識

### 第 4 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】學生能計算並能約落算出和說明份數(5分)

## 二 早餐放大鏡 (9 節)

### 2-1 早餐盤點練習

#### 第 5-7 節

【準備活動】複習六大類食物(10分)

【發展活動】(40分)(分析表學習單呈現)

老師將自己的一周早餐紀錄跟同學生說明

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表

【總結活動】(10分)

老師和學生針對較不容易看出的營養成份的早餐進行釐清。(如蛋餅、麵包等皆可能含油脂類)

### 2-2 分析早餐

#### 第 8 節

【準備活動】海報、彩色筆發放與準備(10分)

口語評量

360  
分鐘

學習單

壁報紙  
彩色筆

<p><b>【發展活動】(20分)</b> 放大並模仿上周的營養分析學習單，將其繪製在海報上，最後再增列「飲食建議欄」。</p> <p><b>【總結活動】(10分)</b> 每組海報呈現，教師約略指導說明，字體大小或是顏色呈現等，接下來可以改進的地方。</p> <p>第 9-10 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 每組提供一人一周早餐紀錄投影螢幕上(10分)</p> <p><b>【發展活動】(30分)(分析表-海報)</b> 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><b>【總結活動】(20分)</b> 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 11 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 海報陳列(5分)</p> <p><b>【發展活動】(20分)</b> 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><b>【總結活動】(15分)</b> 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><b>2-3 早餐設計</b></p> <p>第 11-13 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 老師分享各式的早午餐組合照片(40分)</p> <p><b>【發展活動】(40分)</b> 學生依據均衡飲食觀念設計早餐食譜並將它畫在學習單</p> <p><b>【總結活動】(40分)</b> 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><b>三 聰明買健康吃(8節)</b></p> <p><b>3-1 社區早餐店</b></p> <p>第 14~16 節</p> <p><b>【準備活動】(10分鐘)</b></p> <p>(一) 老師事先在社區早餐店買好一份早餐</p> <p>(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><b>【發展活動】(60分鐘)</b></p> <p>(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？</p> <p>(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)</p>	<p>海報</p> <p>320 分鐘</p> <p>各式早餐照片</p> <p>社區早餐店的照片</p>	
--	---	--

- 、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。

(三) 播放影片檢視早餐店的環境、衛生

影片: 早餐店評比巨林美而美衛生墊底

[https://www.youtube.com/watch?v=GbdNVckv\\_BQ](https://www.youtube.com/watch?v=GbdNVckv_BQ)

影片: 再追毒早餐! 高雄查出 3 超標

<https://www.youtube.com/watch?v=s3lJGkIa5EY>

影片: 直擊早餐店! 收錢、摸抹布未洗手做餐點

[https://www.youtube.com/watch?v=FZFD\\_mlxwIo](https://www.youtube.com/watch?v=FZFD_mlxwIo)

- 2. 看完影片請學生發表感想 (20 分鐘)
- 3. 教導學生選擇乾淨衛生的早餐店 (20 分鐘)

【總結活動】(10 分鐘)

- (一) 說說看，最想在怎樣的環境享用早餐？  
為什麼？

### 3-2 五花八門的早餐

第 17-18 節

【準備活動】(20 分鐘)

- (一) 觀看早餐店做早餐的影片
- (二) 觀看早餐店販賣早餐的影片

影片: 興隆居早餐店 [https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-](https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-QijVM)

[QijVM](https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-QijVM)

影片: 美而美早餐店

<https://www.youtube.com/watch?v=sEj50dtCHZA>

【發展活動】(20 分鐘)

由兩個影片分別介紹「興隆居」中式早餐和  
「美而美」西式早餐

- (一) 讓學生說一說各式各樣的早餐
  - 1、中式：燒餅、油條、包子、鹹粥、...
  - 2、西式：三明治、熱狗、蛋餅、御飯糰...
  - 3、飲料：鮮奶、保久乳、可可、豆漿、奶茶...
- (二) 中式、西式早餐配對 (5 分鐘)
- (三) 分享最喜歡的早餐、口味..... (5 分鐘)
- (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)

【總結活動】(15 分鐘)

能根據六大類食物的概念，選擇健康的早餐

### 3-3 我會買早餐

第 19~21 節

**【準備活動】(5分鐘)**

(一) 教師準備早餐的價目表

**【發展活動】(60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)

**【總結活動】(20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 (30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?

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。



附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		(選定一項總結性表現任務之學習目標)				
學習表現		(選定上述總結性表現任務的一項學習表現)				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
		內容均正確呈現單元指標	內容(約3/4)正確呈現單元指標	內容(約2/3)正確呈現單元指標	內容(約1/2)正確呈現單元指標	未達D級
評分指引		針對所紀錄或設計的內容均能充分解釋說明意涵	大部分均能解釋說明意涵，但仍有少部分(約1/4)未清楚說明	大部分均能解釋說明意涵，但仍有部分(約1/3)未清楚說明	一半以上的發表內容未能清楚解釋說明	未達D級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。