

# 高雄市新興區七賢國民小學二年級第一學期校訂課程

## 【食尚生活】教學計畫

主題：食尚生活(健康的早餐 Healthy Breakfast)

### 一、教學設計理念說明

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健康的飲食選擇。

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、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	食尚生活(健康的早餐 Healthy Breakfast)	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級	總節數	22 節(按實際實施週次調整)
單元名稱	單元一:認識六大類食物 Understanding the Six Major Food Groups 單元二:早餐放大鏡 Breakfast Ideas 單元三:聰明買健康吃 Breakfast Wise		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
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。	
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。	

C2 人際關係與團隊合作 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。		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。	
學習重點	學習表現	學習內容	(生活I-I-4)珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全。 (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。
			(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。 (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。
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識食物的營養的成分。</li> <li>2. 了解自己飲食偏好，並判讀早餐的營養搭配。</li> <li>3. 會記錄自己吃早餐的時間和食物。</li> <li>4. 能檢視並修正自己的早餐。</li> <li>5. 運用所學的六大營養食物知識，經營自己的健康飲食規範。</li> <li>6. 在「我是小小營養師」的活動中，能體會很多事必須大家一起合作才能完成。</li> </ol>	
表現任務		任務名稱：設計一週營養早餐菜單 任務說明：學生認識六大類食物，了解早餐的分類，最後設計一週早餐菜單。 任務要求： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能挑選出營養的早餐，放進菜單裡。</li> <li>2. 能說出這一餐包含的六大類食物類別。</li> <li>3. 能說出還欠缺的營養，在午餐和晚餐裡補足。</li> </ol>	
議題融入	議題名稱 實質內涵	無	
教材來源		自編教材	
教學資源		電腦、單槍投影機、影片、學習單、社區早餐店照片和價目表、海報	

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
<b>課程主題:健康的早餐 Healthy Breakfast</b> <b>壹、教學前準備</b> 1. 教學影片 <b>單元一:認識六大類食物(1~4節)</b> Understanding the Six Major Food Groups  ~第一節開始~  <b>貳、正式教學</b> <b>【準備活動】</b>			

<p>引起動機—</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nEQCiFRq3qA">https://www.youtube.com/watch?v=nEQCiFRq3qA</a></p> <p>(豆豆媽咪-營養健康早餐提案)</p> <p>看完豆豆媽咪的營養健康早餐提案，你最喜歡哪一道早餐呢？說說看，從影片中，豆豆媽咪對小孩早餐的原則是什麼？(就是一定要有蛋白質和青菜 這樣小孩才會吃得營養又均衡喔！)</p>	10分		
<p><b>【發展活動】</b></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？</p> <p>指導學生不吃不健康食物。(含糖飲料、洋芋片、熱狗等)</p> <p>2. 以教學錄影帶放映營養的早餐。</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0dR09f2MIE">https://www.youtube.com/watch?v=q0dR09f2MIE</a></p> <p>(營養師教你五分鐘完成小孩早餐)</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>	25分		
<p><b>【綜合活動】</b></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>早餐是學生一天活力的來源，請大家說出如何解決沒有吃早餐的方法</p> <p>例：</p> <p>1. 請家人在前一天晚上先將早餐準備好。</p> <p>2. 早一點起床，先到早餐店吃早餐，再上學。</p>	5分		<p><b>口語評量：</b></p> <p>能夠說出如何克服沒有吃早餐的辦法</p>
<p style="text-align: center;">～第二節開始～</p> <p style="text-align: center;">～第二節開始～</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」故事</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw">https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw</a></p> <p>～均衡飲食金國王的環遊旅程～</p> <p>看完影片，請學生試著說說看有哪「六大類食物」。</p>	15分	教學影片	

<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、認識六大類食物的類別</p> <p>老師分別說明六大類食物：</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086</a></p> <p>(衛生福利部國民健康屬:六大類食物)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全穀雜糧類：白米飯、糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆……</li> <li>2. 蔬菜類：青江菜、小白菜、紅蘿蔔、竹筍、高麗菜、菠菜…</li> <li>3. 豆魚蛋肉類：豆製品、豆腐、魚類與海鮮、蛋、雞、鴨、豬、牛等肉類</li> <li>4. 乳品類：高低脂鮮奶、優酪乳、羊奶、乳酪、起司……</li> <li>5. 水果類：橘子、蘋果、西瓜、香蕉、鳳梨、梨子、芭樂、柳丁……</li> <li>6. 油脂與堅果種子類：沙拉油、麻油、花生油、肥油、豬油、花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等</li> </ol> <p>二、教師複習與小結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師使用食物圖片提問，請學生說出食物屬於六大類食物的哪一類？學生回答。</li> </ol>	20 分	衛生福利部國民健康屬:六大類食物網站	專心聆聽： 專心看影片和老師介紹六大類食物的類別
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師小結六大類的重點。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第二節結束～</p> <p style="text-align: center;">～第三、四節開始～</p>	5 分		
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、六大類食物分類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小朋友，你們還記得「六大類食物」嗎？請大家說說看</li> <li>2. 利用食物圖片，練習六大類食物的分類</li> </ol>	15 分	六大類食物圖片	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、早餐與六大營養配對</p> <p>老師問：「小朋友，你們知道早餐店或是便利商店有賣哪些早餐嗎？」</p> <p>學生回答……</p> <p>老師：我們要來進行早餐與六大營養配對活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成兩組</li> <li>2. 老師請小朋友閉上眼睛，老師將 30 張的早餐圖卡貼在教室孩子拿的到的地方。</li> </ol>	65 分	早餐圖卡	實作評量： 能將早餐圖卡對應到正確的六大類食物

3. 在三分鐘內，請第一組小朋友，分別在教室裡把圖卡找到，並貼到正確的六大類食物位置。
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，該隊得到一分，貼錯不扣分，但也不給分。
5. 接著，請第二組小朋友去找圖卡，並將圖卡貼在正確的六大類食物位置，老師統計分數。

**【綜合活動】**

教師小結六大類食物的營養。

～第三、四節結束～

**1-2六大類食物的功能(5~8節)**

Functions of the Six Major Food Groups

～第五、六節開始～

**【準備活動】**

一、小朋友，認識了六大類食物的分類，你知道它們各提供身體哪些營養？對我們身體有甚麼幫助？

**【發展活動】**

一、介紹六大類食物的主要功能

<https://www.youtube.com/watch?v=uKq3o8SSzXY>～均衡飲食的重要性(介紹六大類食物的主要功能)

1. 全穀雜糧類類：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. 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。
3. 豆魚蛋肉類：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. 乳品類：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。
5. 水果類：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。
6. 油脂與堅果種子類：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。

**【綜合活動】**

1. 教師提問：

請分別說一說六大類食物對我們身體有什麼幫助？(同上)

～第五、六節結束～

～第七、八節開始～

10 分

60 分

10 分

六大類食物圖片

口語評量：  
能說出六大類食物對於身體的好處。

<p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、教師帶學生複習六大類食物對於身體的好處。</p>	10 分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、老師提問，學生作答</p> <p>1、那些食物可以提供熱能？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>全穀雜糧類</b>：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....</p> <p>2、那些食物可以促進腸胃蠕動？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>蔬菜類</b>：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。</p> <p>3、那些食物可以促進生長發育？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>豆魚蛋肉類</b>：大豆（黃豆）、豆腐、豆干、豆漿、魚、蝦、蟹、貝類(文蛤)、章魚、花枝、雞蛋、鴨蛋、皮蛋、鹹蛋、豬、羊、牛、雞、鴨、鵝、火腿、培根、香腸。</p> <p>4、那些食物可以提供鈣質？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>乳品類</b>：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。</p> <p>5、那些食物有很多維他命？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>水果類</b>：各類水果</p> <p>6、那些食物可以保護內臟？請學生上台貼圖卡作答</p> <p><b>油脂與堅果種子類</b>：沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果(各類堅果)。</p>	40 分	早餐圖卡	實作評量： 能將早餐圖卡對應到正確的六大類食物功能。
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、教師提問，學生在小白板上作答。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小朋友，在「營養小達人」裡，你學到了什麼？</li> <li>你今天吃了那些早餐，請寫在白板上。</li> <li>說一說，你今天的早餐包含了六大類食物中哪幾類？</li> <li>檢視一下，你今天的早餐健康嗎？</li> <li>如果有缺少哪一類食物，可以在午餐或晚餐裡面去攝取。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第七、八節結束～</p>	30 分		

## 單元二:早餐放大鏡(9-14節) Breakfast Ideas

### 2-1早餐大搜查(9~11節)

Your Breakfast Recipes

~第九節開始~

#### 【準備活動】

引起動機—

(一)教師引導:

1. 小朋友，還記得豆豆媽咪-營養健康早餐提案嗎？接下來，第二單元「早餐放大鏡」就要讓大家檢視自己早餐內容喔！

(二)教師提問，學生舉手發表

1. 你們知道早餐有分成中式和西式嗎？
2. 中式有那些呢？
3. 西式有哪些呢？

(三)教師說明：

這節課要先帶大家認識中、西式不同類型的早餐。

10分

#### 【發展活動】

(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-Q\\_i\\_jVM](https://www.youtube.com/watch?v=HjDk-Q_i_jVM)

影片:美而美早餐店

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

(三)影片討論

1. 教師以「興隆居」中式早餐為例介紹中式早餐。
2. 教師以「美而美」西式早餐為例介紹西式早餐。

15分

教學影片

專心聆聽：  
專心看介紹  
中、西式早餐  
店相關影片

10分

5分

#### 【綜合活動】

(一)中式、西式早餐配對

1. 教師播放早餐的圖片，學生歸納不同類型早餐。

(二)教師統整早餐類型。

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…

~第九節結束~

～第十節開始～

【準備活動】

(一)教師提問

1. 你們每天吃的早餐是家人做的？還是在早餐店購買的？
2. 你們觀察過早餐店的衛生環境嗎？
3. 你想在怎樣的環境享用早餐？

5分

【發展活動】

(一)早餐店環境大檢視

1. 看完照片後，教師請學生說出這些早餐店的環境。
2. 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=s31JGkIa5EY>

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)

15分

教學影片

專心聆聽：  
專心看介紹早餐店的環境、衛生相關影片

(三)環境衛生大搜查

1. 教師提問：從影片中你看到一些早餐店的環境如何？
2. 每組討論吃早餐要注意的環境衛生條件。
3. 小組討論與上台發表。
4. 教師給予回饋。

15分

口語評量：  
能說出吃早餐要注意的環境衛生條件

【綜合活動】

(一)教師歸納選擇早餐店該注意的環境衛生條件。

5分

～第十節結束～

～第十一節開始～

【準備活動】

一、引起動機

1. 教師提問：你們平常都到哪裡購買早餐？

5分

【發展活動】

二、早餐店環境比較

1. 教師播放早餐店照片
2. 老師事先準備社區早餐店的照片（例如：美而美、全家便利商店、7-11便利商店、行動早餐店）
3. 播放影片  
便利商店與傳統早餐店的衛生
4. 教師請學生觀察比較不同早餐店的衛生環境，討論哪一種

25分

社區早餐店照片、便利商店與傳統早餐店相關

口語評量：  
能夠比較並且說出不同早餐店的衛生環境



<p>環境比較衛生，哪一種較需要注意？</p> <p>(1)便利商店：都有密封包裝，較衛生。</p> <p>(2)一般早餐店：需要根據上一節課所學，觀察他的衛生條件。</p> <p>(二)教師提問與引導</p> <p>1. 還有沒有哪種方式可以更健康的享用到乾淨衛生的早餐？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>(一)教師歸納選擇早餐店該注意的包裝、製作過程與環境衛生條件。</p> <p style="text-align: center;">～第十一節結束～</p>	10分	影片	
<p><b>2-2早餐分析我最行(12~14節)</b></p> <p>Analyzing Your Breakfast</p> <p style="text-align: center;">～第十二節開始～</p> <p><b>【準備活動】</b> 複習六大類食物</p> <p>1. 全穀雜糧類：白米飯、糙米飯、全麥饅頭、甘藷、紅豆、綠豆……</p> <p>2. 蔬菜類：青江菜、小白菜、紅蘿蔔、竹筍、高麗菜、菠菜…</p> <p>3. 豆魚蛋肉類：豆製品、豆腐、魚類與海鮮、蛋、雞、鴨、豬、牛等肉類</p> <p>4. 乳品類：高低脂鮮奶、優酪乳、羊奶、乳酪、起司……</p> <p>5. 水果類：橘子、蘋果、西瓜、香蕉、鳳梨、梨子、芭樂、柳丁……</p> <p>6. 油脂與堅果種子類：沙拉油、麻油、花生油、肥油、豬油、花生、腰果、芝麻、瓜子、核桃、杏仁及開心果等</p>	10分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、一週早餐紀錄</p> <p>1. 老師分享一週早餐紀錄。</p> <p>2. 老師與學生一起討論每天早餐營養的攝取。</p> <p>3. 老師針對較不容易看出的營養成份的早餐進行釐清，學會辨識找出潛藏的不健康風險。 (如蛋餅、麵包等皆可能含油脂類；調味乳品含糖量過高。)</p> <p>二、分享與討論</p> <p>1. 每組依據老師分享的早餐紀錄，分析此紀錄是否均衡攝取六大類食物。</p> <p>2. 教師給予回饋與統整。</p>	25分	早餐紀錄表	實作評量： 能從早餐紀錄表中分析是否均衡攝取六大類食物。
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>(一)早餐紀錄表</p>	5分		作業評量： 能確實記錄早

<p>1. 教師說明一週早餐的紀錄方式。</p> <p>2. 回家任務:記錄一週的早餐。</p>			餐紀錄表
<p>～第十二節結束～</p>			
<p>～第十三節開始～</p>			
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>學生準備早餐紀錄表</p>	5分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)教師示範與說明：</p> <p>1. 老師挑選幾位學生，示範分析表的紀錄方式。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>1. 討論早餐紀錄的分析方式，指派每組一位學生的紀錄表為小組討論的標的。</p> <p>2. 全組一起討論與填寫分析表。</p>	20分	早餐紀錄表學習單	實作評量+ 口語評量: 能分享一週早餐紀錄與分析表
<p>(三)教師回饋與統整：</p> <p>1. 針對小組分析出入較大的部分給予釐清並說明。</p> <p>2. 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>	10分		
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>教師統整與歸納，說明下一堂課發表的流程。</p>	5分		
<p>～第十三節結束～</p>			
<p>～第十四節開始～</p>			
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>(一)各組分享準備： 每組提供一人一週早餐紀錄投影螢幕上</p>	5分	分析表 學習單、 投影設備	口頭報告: 能分享一週早餐紀錄與分析表
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)各組分享一週早餐紀錄與分析表</p> <p>1. 每組依據所提供的早餐，分析是否符合六大類以及提供的營養功能。</p> <p>2. 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>	25分		

<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>(一)教師統整與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師依據各組分析結果給予回饋。</li> <li>2. 教師統整： 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。</li> </ol> <p style="text-align: center;">~第十四節結束~</p>	10分		
<p><b>壹、教學前準備</b></p> <p><b>單元三:聰明買健康吃 (15-21 節) Breakfast Wise</b></p> <p><b>3-1聰明買早餐(15~16節)</b> A Variety of Breakfasts Options</p> <p style="text-align: center;">~第十五~十六節開始~</p>			
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>(一)教師準備早餐的價目表</p>	5分	早餐的價目表	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)我會買早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生點早餐的流程： 找位子，看價目表，跟老闆點早餐，找位子坐下來，吃早餐，付錢。</li> <li>2. 教師示範流程 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」。</li> <li>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。</li> </ol>	15分	場地布置	實作評量： 學生角色扮演，能以聰明買健康吃的概念來選擇早餐
<p>(二)分組討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組規劃分配工作 (標價、排桌椅、布置場地)</li> <li>2. 各組分配扮演角色 (做早餐人員、老闆、客人)</li> <li>3. 教師檢視各組分配結果</li> </ol>	20分		
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>(一)小組分享與發表</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組學生操作流程，做角色扮演。 (提示學生以聰明買健康吃的概念來選擇早餐)</li> </ol>	20分		
<p>(二)回饋與省思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶學生檢視在「我會買早餐」活動中，自己購買了什</li> </ol>	20分		

<p>麼早餐，這些早餐在六大類食物中符合了哪幾類？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>思考如何修正自己選購早餐的方式。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第十五~十六節結束～</p>			
<p><b>3-2 我是小小營養師(17~21 節)</b></p> <p>Nutritious Breakfast</p> <p style="text-align: center;">～第十七節開始～</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>教師引導與提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生回顧前兩堂課練習購買早餐的成果。</li> <li>教師提問： 一週早餐可以依照什麼原則安排才能達到營養均衡？</li> <li>教師說明接著要學生設計一週的早餐菜單。</li> </ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師發下學習單，說明早餐設計的原則。</li> <li>蛋白質、蔬菜、乳製品等，依照六大類食物、避開高油鹽、含糖飲料。</li> </ol> <p>(二)小組討論與構思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>各組依照學習單上的指示，討論早餐食譜的設計。</li> <li>教師巡視各組及給予指導</li> </ol> <p><b>【總結活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師檢視各組成果。</li> <li>教師說明下週將進行海報的繪製，請學生帶著色用具。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第十七節結束～</p>	<p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>5 分</p>	<p>設計一週的早餐菜單學習單</p> <p>實作評量： 能小組合作討論早餐食譜的設計</p>	
<p style="text-align: center;">～第十八~十九節開始～</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>(一)教師說明海報繪製的方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老師分享各式的早午餐組合照片。</li> <li>教師說明海報需要的格式、要件。</li> <li>教師發下海報</li> </ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)海報製作-草稿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生依據均衡飲食觀念設計早餐食譜，用鉛筆畫下來。</li> </ol>	<p>20 分</p> <p>55 分</p>	<p>海報、著色用具、早餐照片</p> <p>作業評量： 能將營養分析學習單，繪製在海報上</p>	

<p>2. 學生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>(二)海報製作-上色與美編</p> <p>1. 教師確認各組學生內容，完成的進行著色、繪製插圖。</p> <p>2. 教師巡視每組海報，給予指導，如字體大小或是顏色呈現等。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 教師預告下一節課的發表流程</p>	5 分		
<p style="text-align: center;">~第二十~二十二節開始~</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 教師張貼各組的海報成果</p> <p>2. 教師說明分享流程及方式</p>	10 分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>(一)小組發表與分享</p> <p>1. 各組學生依序上台發表。</p> <p>2. 教師及學生互相給予回饋。</p> <p>3. 全班票選最想買的早餐，並請學生說明原因。</p>	65 分		口語評量： 小組發表與分享。
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>教師總結本學期課程： 這學期認識六大類食物、早餐店店內環境的衛生、選擇早餐餐點類型的原則，有意識的挑選健康食物，成為小小聰明營養師，為自己的健康把關！</p> <p style="text-align: center;">~第二十~二十二節結束~</p>	5 分		

## 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。

## 評量標準與評分指引

<b>表現任務</b>		1. 能挑選出營養的早餐，放進菜單裡。 2. 能說出這一餐包含的六大類食物類別。 3. 能說出還欠缺的營養，在午餐和晚餐裡補足。				
<b>評量標準</b>						
<b>主題</b>		<b>A 優秀</b>	<b>B 良好</b>	<b>C 基礎</b>	<b>D 不足</b>	<b>E 落後</b>
<b>健康的早餐</b>	<b>表現描述</b>	能挑選出 6~7 天營養的早餐，放進菜單裡。	能挑選出 3~5 天營養的早餐，放進菜單裡。	能挑選出 1~2 天營養的早餐，放進菜單裡。	在他人的協助下，能挑選出 1~2 天營養的早餐，放進菜單裡。	未達 D 級
		能說出 6~7 天早餐包含的六大類食物類別。	能說出 3~5 天早餐包含的六大類食物類別。	能說出 1~2 天早餐包含的六大類食物類別。	在他人的協助下，能說出 1~2 天早餐包含的六大類食物類別。	未達 D 級
		能口頭發表早餐分析表，說出 6~7 天早餐還欠缺的營養。	能口頭發表早餐分析表，說出 3~5 天早餐還欠缺的營養。	能口頭發表早餐分析表，說出 1~2 天早餐還欠缺的營養。	在他人的協助下，能口頭發表早餐分析表，說出 1~2 天早餐還欠缺的營養。	未達 D 級
	<b>評分指引</b>	透過實際操作、參觀體驗過程，認識三種以上生活中常見的米食料理以及食用方式。	透過實際操作、參觀體驗過程，認識二種以上生活中常見的米食料理以及食用方式。	透過實際操作、參觀體驗過程，認識一種以上生活中常見的米食料理以及食用方式。	透過實際操作、參觀體驗過程，認識一種生活中常見的米食料理以及食用方式。	未達 D 級
	<b>評量工具</b>	1. 課堂問答 2. 學生作品				
	<b>分數轉換</b>	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下