

臺南市新市區大社國小-健康

教學領域	健康與體育	教材版本	康軒
教學單元	第4單元 美麗人生 第2課 飲食小專家	教學設計者	黃秀君
總節數	共4節，160分鐘	教學時間	109年4月29日- 109年5月20日
教學班級	五年甲班		

教材內容

第2課 飲食小專家

教學時間：160分鐘

教學目標

1. 分析影響個人生長發育的因素。
2. 了解家庭各成員的營養需求。

教學準備

- 教師事先請學生觀察並記錄自己最近一週的飲食情形。

教學提示

1. 本節課的教學重點在於認識不同年齡層的營養需求，並學習檢核自己的飲食情形，針對不良的飲食習慣提出改善的方法。
2. 研究顯示，各類營養素的攝取量會隨著年齡的增長而降低，老年人由

教學活動

【活動一】不同階段的飲食原則 20'
 (一)教師配合課本第76頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。

1. 嬰兒期：母乳是嬰兒最理想的食物，但嬰兒六個月大之後，需添加其他食物的攝取，以補充母乳中不足的營養。
2. 幼兒期：幼兒的消化系統逐漸發育成熟，但由於胃容量較小，除了一日三餐之外，還需要吃一些健康的點心。
3. 兒童期：容易出現偏食的現象，需要每天吃早餐，並應少吃太油、太鹹或太甜的食物。
4. 青少年期：青少年正處於快速成長的



的年齡有所差異，不同的人生階段必須配合不同的營養原則，並適時調整食物的分量。

每份是嬰兒最好的食物，嬰兒六個月大後，才可以開始酌量吃固體的食物。

幼兒期消化系統逐漸發育成熟，但由於胃容量較小，除了一日三餐之外，還需要吃一些健康的點心。

青少年期需要攝取均衡的飲食，並且應多運動，才有充沛的精神和體力應付日常生活。

老年期消化系統逐漸退化，牙齒脫落，活動量也比較小，此時期宜少量多餐，避免攝取油炸食物，以免消化不良。

於咀嚼和消化能力減弱，較難攝取所需的營養，因此，更應注意老年人的飲食照顧。

3. 此年齡層的學生正處於快速成長的階段，需要攝取均衡、充足的營養，才能提供生長需要。本節課透過檢核及分享活動，希望能讓學生即時發現自己的飲食問題，並做合理的修正。

教學評量

1. 發表：說出不同人生階段的營養需求。
- 評量原則：能說出不同人生階段的營養需求，至少三項。
2. 自評：檢討自己的飲食習慣。
- 評量原則：能檢討自己的飲食習慣，並針對不良的飲食習慣提出改善方法。

【活動二】飲食習慣自我檢視 20'
 (一)教師說明處於快速成長階段的青少年，應攝取均衡且充足的營養，才能提供身體生長發育所需。

【活動三】飲食習慣自我檢視 (示例)

內容	總是	常常	偶爾	從不
每天至少喝1.5杯鮮奶。	4	3	2	1
每天吃3~4碗全穀雜糧類食物。	4	3	2	1
每天吃3~4碗豆腐蛋魚肉類食物。	4	3	2	1
每天吃3~4份蔬菜(一份約為半碗量)	4	3	2	1
每天吃3~4份水果(一份水果約為一個蘋果大小)	4	3	2	1
每天吃3~4份蛋類食物(例如：5個雞蛋)	4	3	2	1
每天喝1500~2000cc白開水。	4	3	2	1
每天三餐定時定量。	4	3	2	1
總分：29分				

20分~32分：很棒！請繼續維持！
 17分~24分：還不錯！再努力些，你會更健康。
 0分以下：加油吧！你可以做得更好。

想一想，你的飲食習慣有那些需要調整的地方？可以如何改進呢？

第2課

飲食小專家

教學時間：160分鐘

教學目標

- 學會正確選擇食物的方法。

教學準備

- 教師事先準備食物的圖片或實物。

教學活動

【活動三】買菜遊戲 10'

- (一)教師將全班分為4組，第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。
 - (二)教師步行於行間，邊走邊說「今天我要買『大白菜』……」，因第一組的關鍵詞是「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下；如果教師說「接著，我要買『吳郭魚』……」，則第三組要站起來說「海鮮」再坐下。
 - (三)教師也可以繼續說要買高麗菜、蛤蜊、秋刀魚、牛肉、蝦、蘋果、番茄等其他食物，讓每位學生都有參與的機會。
- 四重點歸納：新鮮食物是人們每日三餐主

姑姑一家人剛從泰國旅遊回來，打算星期天到空空家作客。空空主動協助爸爸準備招待客人的食物。爸爸提醒空空，選購食材時要考量營養價值、衛生、外觀和口味等因素。

美食任務 1 精挑細選

挑選食材時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的好壞。

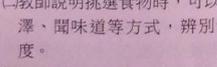
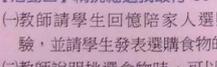
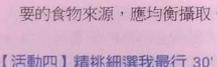
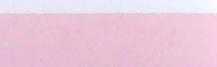
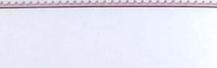
全穀雜糧類



挑選小包裝肉類時，應選擇包裝完整、無破損或破裂者。



應選擇葉面鮮嫩無凋萎、無斑痕者。



要的食物來源，應均衡攝取。

【活動四】精挑細選我最行 30'

- (一)教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。
- (二)教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。
- (三)教師配合食物圖片或實物，說明選購各類食物的注意事項。

1. 全穀雜糧類

- (1)穀類：挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。

- (2)根莖類：挑選地瓜、馬鈴薯、芋頭等根莖類時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。

- (3)選購小包裝食材時，應注意標示及製造日期。

2. 海鮮類

- (1)魚：新鮮的魚肉質堅實、眼睛明亮、魚腮鮮紅、魚鱗不易脫落。
- (2)蝦：新鮮的蝦外表具鮮明的光澤，也沒有腐敗的臭味或異味。
- (3)貝殼類：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。

- 3. 水果類：應選擇果皮完整、顏色鮮豔、水分多、無腐爛、無壓傷或破裂者。

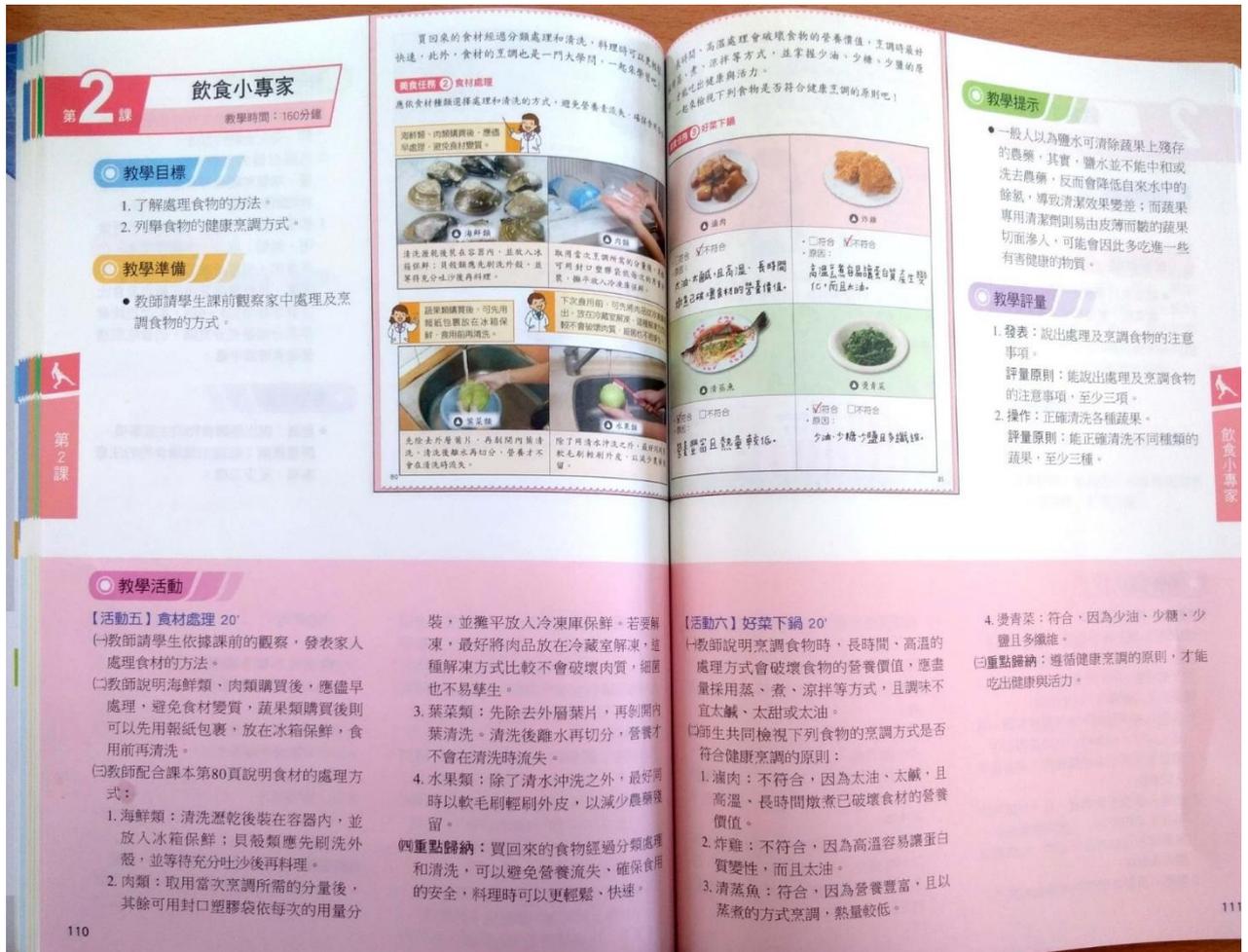
- 4. 蛋類：應選擇蛋殼表面粗糙、無破損

教學提示

1. 本節課的教學重點在於介紹選購新鮮、安全食物的方法。
2. 未經包裝的生鮮食物，可藉由視覺、嗅覺和觸覺等官能檢測，判斷食物的新鮮度。
3. 根莖類食物若發芽，並非都不可食用，例如：地瓜、芋頭發芽後，仍可食用，但馬鈴薯若發芽則須立即丟棄。馬鈴薯發芽後茄鹼毒素會比沒發芽時增加5~6倍，即使挖除發芽部分或是充分烹調，仍會吃到過量毒素導致中毒。

教學評量

- 發表：說出選購食物的注意事項。
- 評量原則：能說出選購食物的注意事項，至少三項。



教學活動

教學活動



說明:飲食小專家教學活動

說明:飲食小專家教學活動



說明：實作-煎荷包蛋



說明：實作-煎荷包蛋

生活札記 4/29 菜單

	主食	菜	西菜	其他
早上	炸醬麵	豆芽菜	水波蛋x2	白開水
中午	義大利麵	毛豆	雞塊	綠豆湯
晚上	海苔飯	小黃瓜炒蛋	蒜香蒸虱目魚肚	肉羹湯 芒果·布洛子

親師生交流 ~~XXXXXXXXXX~~
看得老師垂涎三尺!

導師核閱 君名

說明：設計一日菜單

生活札記 設計一天的菜單

我的菜單就是早餐會吃饅頭或是吃三明治。
午餐的話如果有上學就會吃學校的午餐，如果放假有時候會去餐廳吃，有時候是媽媽煮給我們吃。晚餐有兩份蔬菜，金魚湯還有蕃茄炒蛋。會反後水果我都會吃西瓜比較多。

還會喝牛奶

在

說明：設計一日菜單

生活札記

- 1. 玉米
- 2. 起司
- 3. 鮭魚
- 4. 蛋

今天煎蛋好開心，

煎了一個普魯蛋，起司

蛋，老師拿出她的

拿手菜，材料。

好吃！



親師生交流

還記得步驟嗎？

導師核閱

若若

家長簽章



生活札記



完成了！



今天的煎蛋實在太好玩了！煎蛋雖然對我來說是一道家常菜，但是還有一點挑戰性，就像不能把蛋殼打進鍋子裡。要做煎蛋，要準備一顆蛋、一個鍋子、少許的油和一個鍋子。第一、在鍋子裡倒一些油。第二、在鍋子裡打入一顆蛋。第三、等一會兒，讓它熟一點。然後，用鍋鏟起其中一邊，並且向外翻。最後，一直翻面，直到自己認為熟了。然後就大功告成了！這顆蛋讓我吃出了美味。

親師生交流

在氣偶爾穿嫩嫩拌炒，這是第二次自

導師核閱

若若

說明：學生的上課心得

說明：學生的上課心得

生活札記

玉米鮭魚起司蛋

材料：

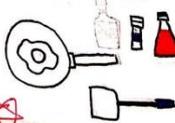
玉米、鮭魚、起司、蛋

油倒進鍋裡

做法：把全部的食材加在一起，鍋子倒油，把食材倒進去，等熟。

今天老師帶我們煎蛋，換我的時候，我想煎一顆完美的蛋，沒想到最後我以為熟了，我要吃的時候，蛋黃竟然流出來，只好加多一點材料提味，不過今天煎蛋讓我得到許多的經驗。

親師生交流



導師核閱

若若

家長簽章



材料：蛋x1
鍋鏟x1 那鍋x1
油少許 尖嘴量杯x2
(1-1份)

① 打一顆蛋，並且把蛋黃和蛋白分到一個尖嘴量杯裡。(蛋黃要拌勻)



② 在平底鍋裡倒入少許油。



③ 用蛋黃在鍋裡做一個圓餅狀。



④ 在蛋黃之間倒之蛋白。



⑤ 最後不停的翻面，直到蛋全熟為止。



⑥ 全熟之後，就可以起鍋了。



說明：學生的上課心得

說明：學生的創意菜單