



目錄

一 《餐前5分鐘主題海報彙編》與健體學習領域對照表	2
---------------------------	---

二 低年級教學活動	25
-----------	----

教學簡案	25
------	----

學習單	31
-----	----

學習單參考答案	37
---------	----

三 中年級教學活動	43
-----------	----

教學簡案	43
------	----

學習單	49
-----	----

學習單參考答案	61
---------	----

四 高年級教學活動	73
-----------	----

教學簡案	73
------	----

學習單	79
-----	----

學習單參考答案	85
---------	----

五 國中教學活動	91
----------	----

教學簡案	91
------	----

學習單	97
-----	----

學習單參考答案	103
---------	-----

六 參考資料	109
--------	-----



《餐前5分鐘主題海報彙編》
與健體學習領域對照表

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》VS 健康與體育學習領域對照表

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
康軒	健康與體育學習領域	1 下	第 2 單元健康飲食聰明吃	第 1 課 飲食紅綠燈	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。
				第 2 課 健康飲食我決定	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
		2 下	第 2 單元飲食行動家	第 1 課 飲食密碼	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第2課 健康飲食習慣	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。
		3 上	第1單元 飲食聰明選	第1課 吃出健康	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
				第2課 飲食學問大	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		4 上	第1單元 食在有營養	第1課 營養要均衡	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
				第2課 認識營養素	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		5 下		第3課 聰明選食物	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。
			第四單元 美麗人生	第2課 飲食小專家	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
			第四單元 聰明消費多	第1課 消費停看聽	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-2 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		8 上	第二單元 健康飲食生活家	第1章 飲食源頭探索趣	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第3章 食品安全 行動派	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處方法。
		9上	第二單元 飲食消費 新趨勢	第2章 「食」事 求「識」	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	
翰林	健康與體育學習領域	1上	第3單元 營養的食物	第1課 食物調色盤	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
		2上	第1單元 吃出健康和活力	第1課 健康飲食	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
				第3課 飲食安全 小祕訣	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		4上	第一單元 飲食智慧王	第1課 飲食新觀念	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
				第2課 飲食生活面面觀	健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。
		4下	第二單元 消費高手	第1課 消費停看聽	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 食物與營養的種類和需求。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第2課 聰明選安心吃	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 食物與營養的種類和需求。
		5下	第六單元 飲食面面觀	第1課 飲食學問大	健體 -E-C2 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
				第3課 買得用心 吃得安心	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		6 下	第六單元 健康飲食生活	第1課 守護家人的健康	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
				第3課 營養標示看仔細	健體 E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
		7 上	第1篇 健康滿點	第2章 健康靠自己	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					實踐，不輕言放棄。 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
			第3篇 食在有健康	第1章 食安中學堂	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
			第2章 吃出好健康		健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
		9 上	第 2 篇 健康消費行家	第 1 章 飲食新趨勢	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
南一	健康與體育領域	1上	第一單元快樂上學去	第四課活力加油站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。
		1下	第一單元守護健康有一套	第一課飲食面面觀	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-1 能於引導下，表現簡	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					健體 -E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
		2 上	第一單元 健康有一套	第一課 健康做得到	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		2下	第一單元 健康點點名	第五課 食品安全我最行	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。
		3上	第一單元 健康一把罩	第四課 營養補給站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。
		3下	第一單元 健康齊步走	第一課 成長加油站	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					發展運動與保健的潛能。 健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	
		4下	第一單元 健康新世界	第三課 消費停看聽	健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
					規範，培養公民意識，關懷社會。		
		5上	第一單元 生活智慧王	第二課 飲食放大鏡	健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
		5下	第一單元 健康防護站	第一課 消費停看聽	健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
		6上	第一單元 成長與蛻變	第二課 飲食萬花筒	健體 -E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
		6下	第一單元 青春生活實踐家	第一課 飲食新主張	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ea-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。
		7上	第三單元 健康「食」行力	第一章 吃出好「食」力	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
						4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	
				第二章 「食」在安心	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地進行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。
		8下	第一單元消費中學堂	第一章GO購「食」力讚	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。

版本	領域	冊別	單元名稱	課程名稱	核心素養	學習表現	學習內容
				第二章 健康消費 實踐家	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。



低年級教學活動

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：找找看，我是哪一類？			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師		教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.能正確辨識六大類食物。 2.能了解六大類食物分類的基本原則。 3.培養惜食愛物的好習慣。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友，日常生活中，我們吃進了好多好多的食物，你們知道我們可以把這些食物分成哪幾類嗎？				
二、教師先讓學生自由發揮對食物分類的方法，討論其分類的可行性。				
三、教師請同學翻閱《餐前5分鐘主題海報彙編》的目錄，告訴小朋友，這是依據食物所含的營養素共同歸納出來的食物分類原則。			20分	
【發展活動】			10分	
一、請學生根據目錄頁次，翻讀本書，讓學生對於每一類食物的圖片有初步為何歸在同一類的概念。				
二、發下學習單，讓孩子根據書上的食物圖片歸納其共同的特性，再依據學習單書頁的提示，將正確的食物分類填入。				
三、請同學完成學習單的撰寫。				
【綜合活動】				
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。				
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。				

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：找到自己的家			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘	
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.能依據六大類食物的分類原則，完成正確分類。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友，上一次我們認識了食物共分成六大類，但是你們是否有發現，有一些食物的分類好像怪怪的，請說說看，哪些食物讓你覺得很困惑？				
【發展活動】				
一、發下學習單，請學生先預測每張圖片食物所屬分類，並說明自己的理由為何？若學生有不同想法，可以互相討論自己的觀點，說明理由。			20分	
二、翻讀本書，讓學生尋找食物圖片所在的食物類別，完成學習單的撰寫。			10分	
三、若正確分類與當初學生猜測有出入，可與之觀念澄清。				
【綜合活動】				
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。				
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。				

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：我們都是一家人			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘	
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.能正確將食物進行歸類並正確舉出例子。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友好，認識了越來越多的食物，有沒有發現有些食物家族是很龐大的呢？今天讓我們針對「全穀雜糧類」和「蔬菜類」，把他們的親朋好友通通都聚集在一起唷！				
【發展活動】			20分	
一、發下學習單，請學生先翻讀本書，找到「全穀雜糧類」篇章，讓學生找到裡面細分的小群組，再從小群組裡面認識一些食物，完成學習單的上半部的撰寫。				
二、再請學生先翻讀本書，找到「蔬菜類」篇章，讓學生找到裡面細分的小群組，再從小群組裡面認識一些食物，完成學習單的下半部的撰寫。			10分	
【綜合活動】				
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。				
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。				

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：只要我長大			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘	
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.認識六大類食物所提供的主要營養素。 2.理解六大類食物中的營養素對身體健康的好處。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友，你們知道為什麼要將食物分類嗎？因為，不同類的食物都能夠對我們身體提供不同的幫助。所以每一樣食物對身體都有貢獻，缺一不可唷！				
【發展活動】			20分	
一、發下學習單，請學生先翻讀本書，認識每一類食物對身體提供最大的幫助是什麼？然後完成學習單上的任務。				
二、完成學習單後，鼓勵孩子提出自己身體比較欠缺的營養，請班上同學提供建議，可以多攝取哪方面的食物，幫助自己身體所需。			10分	
【綜合活動】				
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。				
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並提醒小朋友每一種食物對健康都有不同的好處，因此要養成均衡飲食、不浪費食物的好習慣。				

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：我是超級大主廚			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師	教學時間	40分鐘	
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.培養愛惜食物不浪費的好習慣。 2.能找出與六大類食物食材相關的料理。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：小朋友好，如果今天家裡來了一群客人，由你擔任大主廚，安排一桌色香味俱全，並且兼顧六大類食物營養的滿漢大餐，你會如何安排呢？				
【發展活動】			20分	
一、發下學習單，請學生參考學習單上提供的本書頁數，上面每一類食物都有一些完成的菜色可以選擇。請選擇一道美味食物填到該類的食物框框裡。 二、如果學生對美食很有想法，亦可自創菜色，但記得一定要符合該類食物的要求，務必達到六大類食物均衡飲食的條件。				
【綜合活動】			10分	
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。 二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，也提醒在享受美食之餘也要惜食，養成不浪費食物的好習慣。				

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

學習單名稱：我是食物糾察隊			領域：健體	
設計者	海佃國小 陳紫娟 教師		教學時間	40分鐘
核心素養	健體E-A1具備良好健康生活的習慣，以促進身心健全發展。 健體E-A2具備探索與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。			
學習表現	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。			
學習內容	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2基本的飲食習慣。			
學習目標	1.能正確辨別六大類食物的特性、料理方式及其對健康的影響。 2.養成正確攝取六大類食物的方式。			
學習流程			時間	教學資源
【引起動機】			10分	《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單
一、教師提問：對於六大類食物，我們應該已經有清楚的認識了。但是常常會聽到一些不知道對錯的說法，今天讓我們來找出正確答案吧！				
【發展活動】			20分	
一、發下學習單，請學生讀題，讀畢一題，先讓學生說明對或錯的理由。接著翻讀本書，按照學習單上的提示頁，找到正確的解答。				
二、依此順序，學生逐題將答案填上。				
三、完成學習單後，再將所有題目和答案重讀一次，加深學習印象。			10分	
【綜合活動】				
一、學生分享：若有平常疑惑不解的問題，試著提出，學生們一起在書中尋找答案。				
二、教師總結與延伸：教師鼓勵小朋友將今天學到的內容回家與家人分享，並且養成正確攝取六大類食物的好習慣，應用食物的特性及料理的方式，以增進身體的健康。				

《找找看，我是哪一類？》 年 班 號 姓名：

食物名稱 (圖片)	小書頁	我是六大類食物中的哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第 6 頁	
 葵瓜子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第 18 頁	
 吳郭魚 (台灣鯛) 文蛤 白蝦	我們在第 32 頁	
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第 43 頁	
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第 54 頁	
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第 80 頁	

《找到自己的家-填代號》 年 班 號 姓名：

A. 全穀雜糧類

C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類

D. 乳品類

F. 水果類



《我們都是「一家人」——寫出「同類食物」的

「家族成員」其中一個》

年 班 號 姓名：



●米、麥類

●根、莖類

●豆類及果實



●花菜類

●葉菜類

●果菜類

●根菜類

●莖葉類

●芽菜類

●食用菌菇

《連連看-只要我長大》

年 班 號 姓名：

頭腦靈活、長肌肉
身體強壯真健康

皮膚光澤水噹噹
腸道順暢好便便

保護內臟器官
要吃得多不少
剛剛好

鞏固牙齒健康
幫助骨骼發育

吃飽飽、有精神
是身體力量的來源

水果類



全穀
雜糧類



豆魚
蛋肉類



乳品類

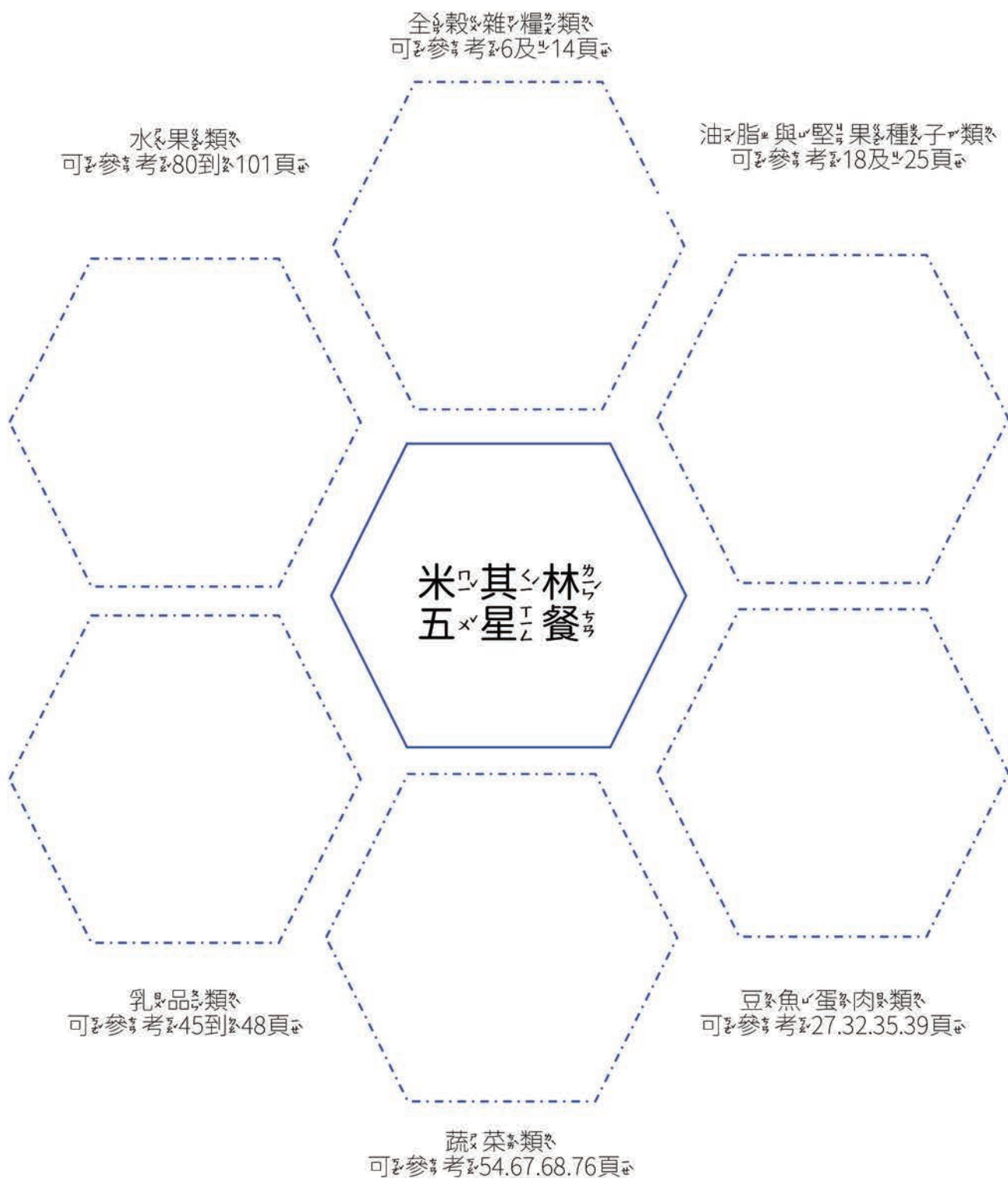


油脂與
堅果
種子類



《我是超級大廚-做出含有六大類食物
的美食》
年 班 號 姓名：

★ 請寫出那道菜的名稱喔！



《我是食物糾察隊！》 年 班 號 姓名：

- (1) 發芽的馬鈴薯還可以吃嗎？

☐可以 ☐不可以

【答案就在第 14 頁】

- (2) 黃豆必須要「煮熟」才能食用，那有紫色斑紋的黃豆可以吃嗎？

☐可以 ☐不可以

【答案就在第 28 頁】

- (3) 水果及蔬菜有豐富的纖維質，所以不喜歡吃蔬菜的小朋友多吃水果就可以了，對嗎？

☐對 ☐不對

【答案就在第 54 頁】

- (4) 橘子果肉上白色纖維，吃的時候要剝乾淨，這樣才不會影響消化，對嗎？

☐對 ☐不對

【答案就在第 87 頁】

- (5) 雖然油脂讓大傢跟胖嘟嘟聯想在一起，但身體卻不能沒有它。請問下面的哪一種

「油」是最穩定且不易變質的呢？

☐椰子油 ☐花生油 ☐葵花油

【答案就在第 23 頁】

- (6) 想要牙齒健康、骨骼強壯，一定要補充足夠的鈣質。每日補充（ ）份乳品可提供人體所需的鈣質。

【答案就在第 45 頁】

《找找看，我是哪一類？》 年 班 號 姓名：

食物名稱（圖片）	小書頁	我是六大類食物哪一類？
 南瓜 山藥 蓮藕	我們在第6頁	全穀雜糧類
 葵花子 南瓜子 花生 黑芝麻	我們在第18頁	油脂與堅果種子類
 吳郭魚（台灣鯛） 文蛤 白蝦	我們在第32頁	豆魚蛋肉類
 調味乳 優酪乳 優格	我們在第43頁	乳品類
 薑 荸薺 蘆筍 竹筍	我們在第54頁	蔬菜類
 木瓜 鳳梨 火龍果 楊桃	我們在第80頁	水果類

《找到自己的家-填代號》

年 班 號 姓名：

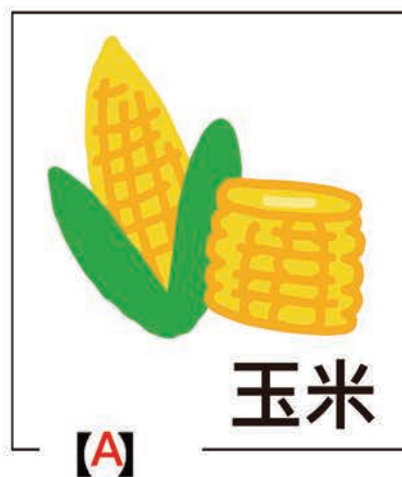
A. 全穀雜糧類

C. 豆魚蛋肉類

E. 蔬菜類

B. 油脂與堅果種子類 D. 乳品類

F. 水果類



《我們都是一家人-寫出同類食物的家族成員其中一個》
年 班 號 姓名：



- ◆米麥類-胚芽米
- ◆根莖類-地瓜
- ◆豆類及果實-菱角



- ◆花菜類-青花菜
- ◆葉菜類-高麗菜
- ◆果菜類-茄子
- ◆根菜類-白蘿蔔
- ◆莖葉類-竹筍
- ◆芽菜類-豆芽菜
- ◆食用菌菇-金針菇

《連連看-只要我長大》 年 班 號 姓名：

頭腦靈活、長肌肉
身體強壯真健康

皮膚光澤水噹噹
腸道順暢好便便

保護內臟器官
要吃得不多不少剛剛好

鞏固牙齒健康
幫助骨骼發育

吃飽飽、有精神
是身體力量的來源

水果類



全穀
雜糧類



豆魚
蛋肉類



乳品類



油脂與
堅果
種子類



《我是超級大主廚-做出含有六大類食物的美食》

★ 請寫出那道菜的名稱喔！ 年 班 號 姓名



《我是食物糾察隊！》 年 班 號 姓名：

(1) 發芽的馬鈴薯還可以吃嗎？

☐可以 ☒不可以

【答案就在第 14 頁】

(2) 黃豆必須要「煮熟」才能食用，那有紫色斑紋的黃豆可以吃嗎？

☒可以 ☐不可以

【答案就在第 28 頁】

(3) 水果及蔬菜有豐富的纖維質，所以不喜歡吃蔬菜的小朋友多吃水果就可以了，對嗎？

☐對 ☒不對

【答案就在第 54 頁】

(4) 橘子果肉上的白色纖維，吃的時候要剝乾淨，這樣才不會影響消化，對嗎？

☐對 ☒不對

【答案就在第 87 頁】

(5) 雖然油脂讓大家跟胖嘟嘟聯想在一起，但身體卻不能沒有它。請問下面的哪一種「油」是最穩定且不易變質的呢？

☒椰子油 ☐花生油 ☐葵花油

【答案就在第 23 頁】

(6) 想要牙齒健康、骨骼強壯，一定要補充足夠的鈣質。每日補充（2）份乳品可提供人體所需鈣質。

【答案就在第 45 頁】



中年級教學活動

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-全穀雜糧類		領域：健康	
設計者	崇學國小 吳則義、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識六大類食物全穀雜糧類的營養價值。 2.養成均衡飲食的習慣。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 ● Objective（客觀事實）-寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？ ● Reflective（感受反應）-你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？ ● Interpretive（詮釋意義）-在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？ ● Decisional（做出決定）-適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食。 3.【組內共學】對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、修改-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  澶食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂與堅果種子篇  https://youtu.be/6HumsLK8qQ?si=W9VhkT31E25LqjT6 衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類  https://youtu.be/H638gDfOCU?si=J7K1fQy-2rpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 ● 生活常識知多少。 ● 地瓜知識補充站-挑選、保存與營養價值。 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分	

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-油脂與堅果種子類		領域：健康	
設計者	崇學國小 陳伊鈴、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識六大類食物油脂與堅果類的營養價值。 2.養成均衡飲食的習慣。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 ● Objective（客觀事實）-手冊和影片中有提到哪些油脂與堅果呢？請舉出三項。 ● Reflective（感受反應）-上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。 ● Interpretive（詮釋意義）-最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。 ● Decisional（做出決定）-根據每日飲食指南的建議，我最適合每日吃幾茶匙的油脂與堅果，今天我想要吃哪些堅果或油脂來攝取營養？ 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  澶食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂與堅果種子篇  https://youtu.be/i6HumsLK80Q?si=W9VhKt31E26LujT6 衛生福利部國民健康署 6大類食物_油脂與堅果種子類  https://youtu.be/jH638gDrOCU?si=j7K1fQv-2rpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 ● 油的由來，連連看：將名稱與圖片相連。 ● 油脂與堅果小達人。 ● 油脂與堅果營養知識探究。 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分	

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-豆魚蛋肉類		領域：健康	
設計者	崇學國小 方子怡、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識六大類食物豆魚蛋肉類的營養價值。 2.養成均衡飲食的習慣。 3.能實踐永續海洋的倡議行為。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 - Objective（客觀事實）-餐前五分鐘手冊和影片中提到魚類對人類有哪些好處？ - Reflective（感受反應）-你期待營養午餐出現哪一種魚料理?你的心情如何?為什麼? - Interpretive（詮釋意義）-為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮? - Decisional（做出決定）-臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢? 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇  https://youtu.be/6HumsLK8JQ2 si=W9VhkT31E26LujT6 衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類  https://youtu.be/jH638gDtOCU2 si=J7K1fQc-2mpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 - 營養功能連連看。 - 知識停看聽。 - 問題想一想-魚類和雞蛋挑選。 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分	

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-乳品類		領域：健康	
設計者	崇學國小 許育榕、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識乳品的營養素及其加工製品。 2.養成每日攝取足量乳品的好習慣。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 ● Objective（客觀事實）-《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？ ● Reflective（感受反應）-你喜歡加工過的乳製品（如：優酪乳）還是比較喜歡鮮奶？為什麼？ ● Interpretive（詮釋意義）-為什麼要將鮮乳加工成乳製品？ ● Decisional（做出決定）-乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子類  https://youtu.be/6HumsI_K89Q?si=W9WhkT31E261uJT6 衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類  https://youtu.be/jH638gDtOCL?si=J7K1fQv-2rpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 ● 牛奶的主要營養價值。 ● 生活中常見的乳製品。 ● 乳品知識問答-乳品小達人。 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分	

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-蔬菜類		領域：健康	
設計者	崇學國小 吳尚頻、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識蔬菜的種類與對身體帶來的好處。 2.養成攝取足量蔬菜的好習慣。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 ● Objective（客觀事實）-本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類?請舉例說明。 ● Reflective（感受反應）-你喜歡吃哪種蔬菜？理由？ ● Interpretive（詮釋意義）-蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。 ● Decisional（做出決定）-每天至少需要吃3~5份蔬菜，這週末假期與家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？ 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  澶食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇  https://youtu.be/6HumsLK8gQ?si=W9WhkT31E26LujT6 衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類  https://youtu.be/H638gD1OCU?si=J7K1fQy-2rpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 ● 蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？ ● 水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？ ● 葉菜類的清洗步驟是什麼？ ● 適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？ 3.【組內共學】核對答案&【教師導學】總結延伸。		15分	

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-水果類		領域：健康	
設計者	崇學國小 蔡宛孜、張琬翔、陳雅芳 教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	2b-II-1遵守健康的生活規範。 4a-II-2展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標	1.認識水果的營養素與對身體帶來的好處。 2.養成飲食攝取足量水果的好習慣。 3.認識水果與產地的關係。		
學習流程		時間	教學資源
任務一、ORID焦點討論 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》和觀看影片。 2.【學生自學】紀錄所學-填寫ORID學習單。 ● Objective（客觀事實）-本書和影片中有提到哪些水果呢?(請列出3項水果) ● Reflective（感受反應）-你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢?為什麼? ● Interpretive（詮釋意義）-為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品? ● Decisional（做出決定）-每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養? 3.【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 4.【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 5.【教師導學】點撥釐清、總結延伸。		25分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue  糧食公益飲食文化教育基金會 六大類食物/油脂堅果種子篇  https://youtu.be/6HumsLK8jQ2si=W9VhkT31E26LujT6 衛生福利部國民健康署 六大類食物_油脂與堅果種子類 
任務二、食物營養「知」多少 1.【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》 2.【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 ● 臺南在地水果連連看:將水果與對應的產地相連。 ● 水果知識大考驗。 ● 水果營養知多少。 3.【組內共學】核對答案。 4.【教師導學】總結延伸。		15分	https://youtu.be/JH638gDpOCU2si=J7K1fQv-2rpauUzr 臺南市學校午餐教育資訊網  https://lunch.tn.edu.tw/

全穀雜糧類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
中餐							

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 6~16，並回答下列問題

自學＋思考

一、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. () 山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. () 米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. () 玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. () 燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. () 發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. () 發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. () 小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. () 糙米所含有的營養價值比白米高。

二、地瓜知識補充站：

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則，所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

●挑選原則

- ☐ 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- ☐ 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- ☐ 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- ☐ 挑選國產在地的地瓜

●保存原則

- ☐ 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- ☐ 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- ☐ 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

●營養價值

- ☐ 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- ☐ β -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- ☐ 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- ☐ 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

油脂與堅果種子

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》
和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。



感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

決定 Decisional

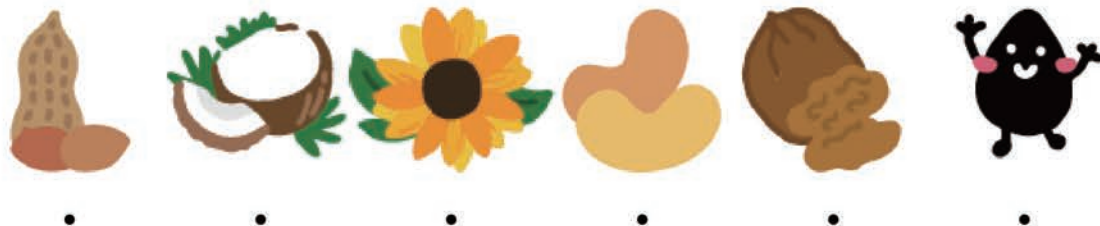
1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃____茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》（P.18~25），回答下列問題。

自學＋思考

一、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



花生油

腰果

核桃

椰子油

葵花油

黑芝麻

二、油脂與堅果小達人（對的打 O，錯的打 X）

1. () 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. () 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. () 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. () 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。
5. () 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. () 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。
7. () 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。

三、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

A. 膳食纖維

B. 維生素

C. 植物性蛋白質

D. 亞麻油酸、次亞麻油

1. 腰果與花生中含有 ()，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
2. 大豆類、堅果類食物中富含 ()，能提供能量、幫助長高長大。
3. 各類堅果中有多種 ()，可以維持身體健康，增加免疫力。
4. 亞麻籽中有豐富的 ()，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

豆魚蛋肉類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

（午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等）

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學＋思考

一、營養功能連連看

- | | | | |
|-----------|---|---|-------------|
| 魚油 | • | • | 協助腦部發育和增強免疫 |
| 蛋白質 | • | • | 有助於骨頭、牙齒等發育 |
| 維生素 A、D、E | • | • | 保護視力 |
| 葉黃素 | • | • | 幫助人體建造和修補組織 |
| 不飽和脂肪酸 | • | • | 降低膽固醇 |

二、知識停看聽（對的打 0，錯的打 X）

- () 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
- () 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
- () 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
- () 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
- () 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
- () 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

三、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則？

- ☐ 嘗魚肉的新鮮
- ☐ 摸魚肚有沒有凹陷
- ☐ 看外觀色澤良好
- ☐ 聞有沒有腥味
- ☐ 挑魚眼混濁鮮紅的
- ☐ 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則？

- ☐ 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- ☐ 雞蛋能大則大
- ☐ 蛋殼薄
- ☐ 蛋殼光滑
- ☐ 蛋殼完整無裂痕
- ☐ 大小適中即可

乳品類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？

（請舉出至少兩項）



感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品（如：優酪乳）還是比較喜歡鮮奶？為什麼？

觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品？

決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。（填入代號）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早							
晚							



A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他

任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)後回答下列問題。

自學+思考

一、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請將它勾起來。

☐ 鈣質

☐ 碳水化合物

☐ 維生素A群

☐ 蛋白質

☐ 油脂

☐ 維生素B群

二、牛奶變變變：牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中，請你找一找，將生活中常見的乳製品圈起來。



牛奶



雞蛋



奶油



優格



杏仁奶



奶粉



起司/乳酪



米漿

三、乳品小達人：請就你對乳品的認識，將下列問題(對的打 O，錯的打 X)

1. () 優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
2. () 牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。
3. () 一份乳品鈣質約等於 100 毫克。
4. () 多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質，可以多喝獲得營養。
5. () 健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
6. () 要確保鮮乳沒有造假，我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



蔬菜類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？（請舉例說明）

根菜類—紅白蘿蔔

1. 莖菜類—()
2. ()類—()



感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，請舉例說明。

決定 Decisional

每天至少需要吃 3~5 份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？（學校營養午餐供應 2 份約 1 碗飯的量，包含主菜與湯中菜。）

早餐：

午餐：

晚餐：



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

自學+思考

一、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？

- | | | |
|------|---|----------|
| 膳食纖維 | • | • 排便順暢 |
| 葉酸 | • | • 增加 |
| 植化素 | • | • 維持神經系統 |

二、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

- ☐ 可以，它們含有相似的營養成分。
- ☐ 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

三、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在☐標上順序 1~3。

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

- ☐ 用細小流動的水沖洗 12 分鐘
- ☐ 用大量流動的水沖洗 2、3 次
- ☐ 切除蔬菜根部、蒂頭

四、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

☐ 喝麻油	☐ 喝冬瓜茶	☐ 喝果汁
☐ 喝牛奶	☐ 喝蜂蜜水	☐ 喝優酪乳

水果類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢？(請列出 3 項水果)



感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢？為什麼？

觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品？

決定 Decisional

每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養？

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果					
營養					



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.81~101)，回答下列問題。

自學＋思考

一、臺南在地水果連連看：將水果與對應的產地相連。



•



•



•

•

•

•

臺南市關廟區

臺南市玉井區

臺南市麻豆區

二、水果知識大考驗(對的打 O，錯的打 X)

1. () 尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. () 橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. () 蕃茄葉子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. () 葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. () 葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. () 帶斑香蕉可剝皮後，放於冰箱備用。
7. () 橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. () 芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

三、水果營養知多少：將正確的代號填入空格中。

A. 鳳梨酵素

B. 膳食纖維

C. 花青素和多酚類

D. 茄紅素

E. 維生素

1. 香蕉含有()，可以幫助排便順暢。
2. 大蕃茄含有豐富的()，烹煮後食用更有利人體吸收。
3. 鳳梨有許多營養成分，其中()可以分解蛋白質，幫助消化。
4. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天()的需求量。
5. 紅葡萄和紫葡萄富含()，具抗發炎、抗氧化的作用。

全穀雜糧類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

寫出三種你曾經吃過的全穀雜糧類食物？

糙米、胚芽米、白米、燕麥、玉米、全麥麵包、芝麻、南瓜、紫薯、地瓜、紅豆、綠豆

感受 Reflective

你比較喜歡吃哪一種全穀雜糧類食物？為什麼？

糙米，營養價值較高。

觀點 Interpretive

在白米、胚芽米和糙米中，哪些的營養價值較高？為什麼？

糙米和胚芽米保留了更多營養成分，白米營養價值較低。糙米保留了米糠和胚芽的外層，胚芽米是經過發芽的糙米。

決定 Decisional

適當吃米飯，健康無負擔，台灣米好讚，吃米愛台灣！健康飲食應吃多樣化的食物，讓我們一起利用學到的全穀雜糧類食物，替學校的營養午餐設計主食吧！

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中餐	五穀米飯	白米飯	義大利麵	小米飯	糙米飯

任務二:請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 5~16，並回答下列問題

自學+思考

三、生活常識知多少(對的打 0，錯的打 x)

1. (0)山藥、綠豆和蓮子是全穀雜糧類食物。
2. (0)米富含礦物質、維生素、膳食纖維等營養成分。
3. (X)玉米在六大類食物中是蔬菜類的一種。
4. (0)燕麥等加工程度低的穀物，營養價值會比麵粉高。
5. (X)發芽的馬鈴薯，剝掉芽後仍可以食用。
6. (0)發芽的地瓜，剝掉芽後仍可以食用。
7. (X)小麥是一種含有大量脂肪的穀物。
8. (0)糙米所含有的營養價值比白米高。

四、地瓜知識補充站:

小美想自己準備明天早餐-地瓜，但小美不知道地瓜的營養價值、挑選原則、保存原則所以不能說服媽媽，請你勾選出正確的答案，幫助小美完成她的願望。

●挑選原則

- ☒ 表皮光滑，無明顯破損或斑點的地瓜
- ☒ 未發芽，尾端無鬚根或少鬚根的地瓜
- ☒ 形狀完整，呈橢圓飽滿狀的地瓜
- ☒ 挑選國產在地的地瓜

●保存原則

- ☐ 地瓜保存時最好要受到陽光直射
- ☐ 地瓜要保存在潮濕悶熱的不通風環境
- ☒ 氣溫高時要用報紙包覆後放置在冰箱

●營養價值

- ☒ 膳食纖維-能增加腸道好菌、提升飽足感。
- ☒ β -胡蘿蔔素-維持視力健康、抗氧化。
- ☒ 鎂-維持新陳代謝及神經正常功能。
- ☐ 蛋白質-維持骨骼、牙齒和肌肉健康。

油脂與堅果種子

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》
和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些油脂或堅果呢？請舉出三項。

開心果、腰果、橄欖油。



感受 Reflective

上述提到的油脂與堅果種子類食物中，你最喜歡哪一個？說說看為什麼。

芝麻，因為它吃起來香香的，我喜歡它的香氣。

觀點 Interpretive

想一想，最近一次吃到的堅果是哪一種？說說看它嚐起來如何。

瓜子，吃起來硬硬的、脆脆的，沒什麼味道。

決定 Decisional

1. 根據每日飲食指南的建議，每日最適合吃 1 茶匙的堅果種子類食物。
2. 今天想吃哪些油脂與堅果種子類食物呢？

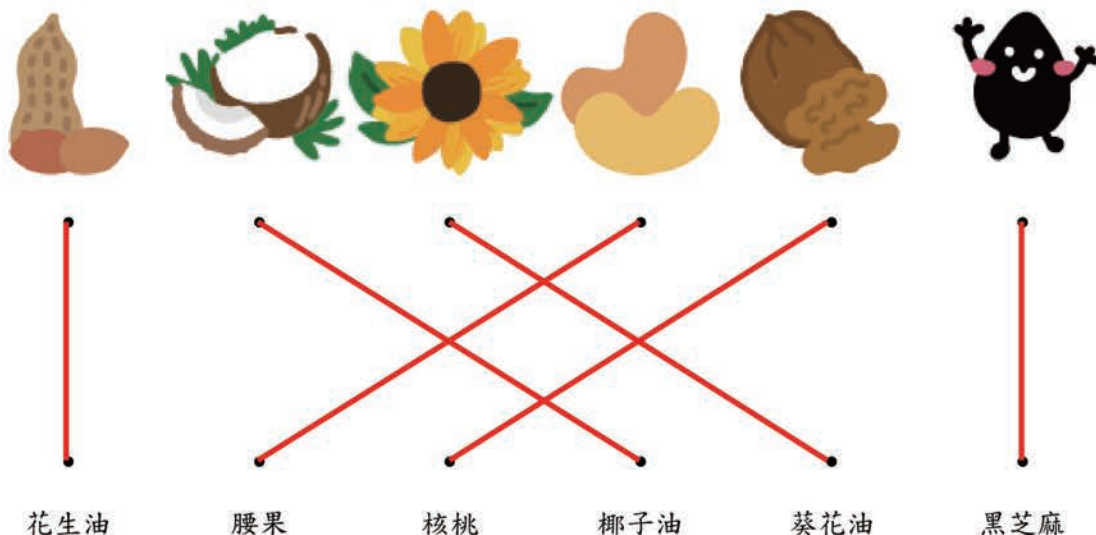
我今天想吃腰果。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》（P. 18~25），回答下列問題。

自學＋思考

四、油來由來：請將圖片與對應的油品品名相連。



五、油脂與堅果小達人（對的打 O，錯的打 X）

1. (O) 堅果與種子類食物盡量挑選原味的。
2. (O) 植物油最好用不透光的玻璃容器盛裝。
3. (O) 油品呈現清澈、無沉澱，表示其為好的油品。
4. (X) 堅果很好吃且有營養，所以一天中吃越多越好。適量即可。
5. (O) 大部分不飽和脂肪酸是呈現液態。
6. (X) 油品以高溫烹調的方式料理最為健康。低溫烹調較佳。
7. (X) 植物油盡量多與空氣接觸，以利保存。避免接觸空氣造成變質。

六、小栗子某天在逛禮盒店時，意外看到堅果禮盒，好奇的他想知道吃堅果能獲得哪些營養，大家跟著他一起一探究竟吧！（將正確的代號填入空格中）

- | | |
|-----------|--------------|
| A. 膳食纖維 | B. 維生素 |
| C. 植物性蛋白質 | D. 亞麻油酸、次亞麻油 |

5. 腰果與花生中含有 (A)，可以促進腸道蠕動、幫助排便順暢。
6. 大豆類、堅果類食物中富含 (C)，能提供能量、幫助長高長大。
7. 各類堅果中有多種 (B)，可以維持身體健康，增加免疫力。
8. 亞麻籽中有豐富的 (D)，可以保護心腦血管，降低心血管疾病風險。

豆魚蛋肉類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和影片中提到魚類對人類有哪些好處？

促進身體發育、頭腦靈活聰明、維持視力健康、幫助傷口癒合、預防心血管疾病。

感受 Reflective

你期待營養午餐出現哪一種魚的料理？為什麼？

（午餐常見的魚類如虱目魚、鯛魚、吳郭魚等）

我期待營養午餐出現虱目魚粥，因為很好吃。

觀點 Interpretive

為什麼要多食用臺灣在地當季的海鮮？

吃在地當季的食材可以縮短食材運送距離、減少冷藏輸送，進而降低食材運輸產生的汙染與成本。當季食物味道正好、營養豐富。

決定 Decisional

臺南的養殖漁業盛行，依據「食當地，食當季」原則，你會選擇食用哪些養殖魚類為永續海洋盡一份心力呢？

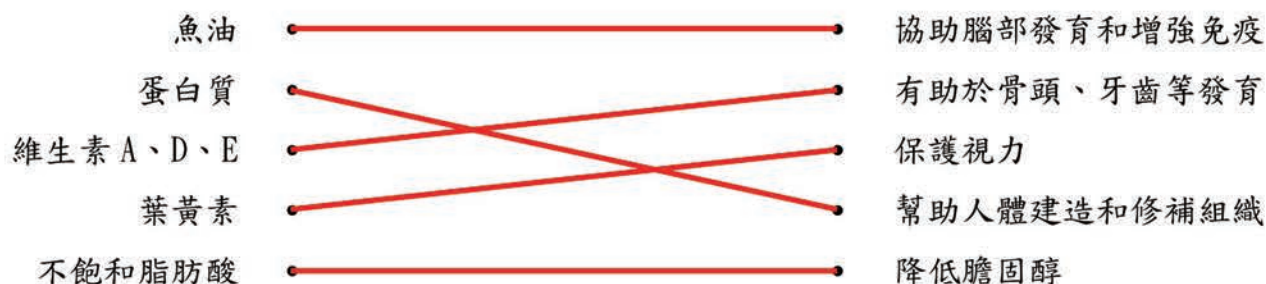
我會選擇吃吳郭魚、虱目魚為永續海洋盡一份心力。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 27~41)，回答下列問題。

自學＋思考

四、營養功能連連看



五、知識停看聽：對的打圈、錯的打叉。

1. (X) 小華：爺爺帶我去海邊撈了很多蚵仔，說生吃口感才好！
2. (O) 小明：蚵仔是低脂肉類，一份蚵仔的脂肪含量只有一公克！
3. (X) 小花：洗選蛋去除了外殼病原菌，所以在室溫下保存即可。
4. (O) 小美：黑豆可以做成蔭油，富含花青素。
5. (O) 小草：魚油含有豐富的 DHA 和 EPA，可以減輕過敏與發炎症狀。
6. (O) 小梁：吃蛋 可以保護視力，幫助身體代謝。

六、問題想一想

今天晚餐媽媽想要煮魚香煎蛋，於是你自告奮勇地到黃昏市場採購食材，聰明的你還記得有哪些挑選原則嗎？想想看，並勾選出正確的答案。

●魚類挑選的原則？

- ☐ 嘗魚肉的新鮮
- ☒ 摸魚肚有沒有凹陷
- ☒ 看外觀色澤良好
- ☒ 聞有沒有腥味
- ☐ 挑魚眼混濁鮮紅的
- ☒ 選有標章的水產品

●雞蛋挑選的原則？

- ☒ 選購有 CAS 標章的洗選蛋
- ☐ 雞蛋能大則大
- ☐ 蛋殼薄
- ☐ 蛋殼光滑
- ☒ 蛋殼完整無裂痕
- ☒ 大小適中即可

乳品類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和影片中有舉出哪些不同型態的牛奶？

（請舉出至少兩項）

鮮奶、起司、調味乳、優格。



感受 Reflective

你喜歡加工過的乳製品（如：優酪乳）還是比較喜歡鮮奶？為什麼？

比較喜歡加工過的，因為有調味比較好吃、沒有腥氣。

觀點 Interpretive

為什麼要將鮮乳加工成乳製品？

鮮奶不易保存，加工過後較容易保存。

決定 Decisional

乳製品擁有高營養價值，每日飲食指南建議每天早晚一杯奶(240 毫升)，請試著安排自己一星期的乳品。（填入代號）

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	A	B	C	B	A	F 起司	C
晚	F 起司蛋糕	A	E	A	B	C	B

A. 鮮乳 B. 調味乳 C. 優酪乳 D. 優格 E. 多多 F. 其他



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 43~52)後回答下列問題。

自學+思考

四、勾勾看：下列何者為牛奶的主要營養價值，請將它勾起來。

☒鈣質

☒碳水化合物

☐維生素A群

☒蛋白質

☐油脂

☒維生素B群

五、牛奶變變變：牛奶經常變身成各種樣子埋伏在生活中，請你找一找，將生活中常見的乳製品圈起來。



牛奶



雞蛋



奶油



優格



杏仁奶



奶粉



起司/乳酪



米漿

六、乳品小達人：請就你對乳品的認識，將下列問題，對的打○，錯的打X。

1. (○)優酪乳、優格和多多都是由牛奶發酵製成。
2. (X)牛奶變身成優酪乳的第一步是加入菌種發酵。 第一步是殺菌。
3. (X)一份乳品鈣質約等於 100 毫克。 約 200~250 毫克。
4. (X)多多的因為無糖且富含蛋白質和鈣質，可以多喝獲得營養。 多多含糖。
5. (○)健康首選的優酪乳或優格是原味無糖的。
6. (○)要確保鮮乳沒有造假，我們應選購具有鮮乳標章和 CAS 標章的產品。



蔬菜類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書或影片中提到哪些蔬菜類的種類？（請舉例說明）

根菜類—紅白蘿蔔

3. 莖菜類—（蘆筍、洋蔥）

4. （果菜）類—（番茄、絲瓜）



感受 Reflective

你喜歡吃哪一種蔬菜？為什麼？

我喜歡胡蘿蔔，因為含有葉黃素
可以幫助維護視力。



觀點 Interpretive

蔬菜可以為身體帶來不同好處，
請舉例說明。

適量纖維素可以促進腸胃健康，
不會便秘。



決定 Decisional

每天至少需要吃 3~5 份蔬菜，這週末假期與你家人一起設計，週末預計吃哪些蔬菜，是否達成目標？（學校營養午餐供應 2 份約 1 碗飯的量，包含主菜與湯中菜。）

早餐：苜蓿芽兩份。

午餐：花椰菜、空心菜各一份。

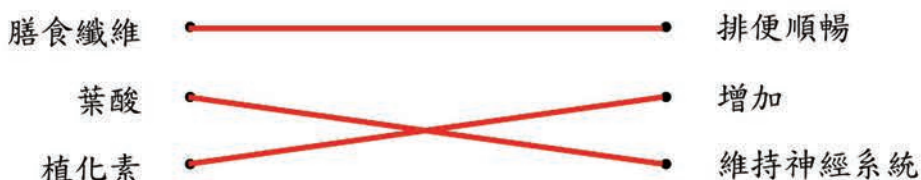
晚餐：胡蘿蔔兩份。



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P. 54~79)，回答下列問題。

自學+思考

五、看蔬菜含有豐富的營養素，這些營養素對人體有什麼幫助呢？



六、水果可以取代蔬菜嗎？為什麼？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 54 勾勾看。)

☐ 可以，它們含有相似的營養成分。

☒ 不可以，因為蔬菜和水果的營養成分不同。

七、葉菜類的清洗步驟是什麼？請在☐標上順序 1~3。

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》P. 57，填填看。)

☒ 3 用細小流動的水沖洗 12 分鐘

☒ 2 用大量流動的水沖洗 2、3 次

☒ 1 切除蔬菜根部、蒂頭

八、適量的辣椒對人體是有幫助的，但如果不小心被辣到了怎麼辦？

(請參考《餐前 5 分鐘主題海報彙編》p. 62，勾勾看。)

☐ 喝麻油	☒ 喝冬瓜茶	☒ 喝果汁
☒ 喝牛奶	☒ 喝蜂蜜水	☒ 喝優酪乳

水果類

班級：

座號：

姓名：

任務一：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》和觀看影片後，回答問題。

自學＋思考＋討論分享



事實 Objective

本書和影片中有提到哪些水果呢？(請列出 3 項水果)

芒果、香蕉、葡萄。



感受 Reflective

你比較喜歡吃水果製品還是新鮮水果呢？為什麼？

我比較喜歡吃新鮮水果，因為吃新鮮的水果可以攝取到更多天然的營養成分，對身體健康很有幫助。

觀點 Interpretive

為什麼新鮮水果需要加工製成不同的商品？

因為新鮮水果容易腐爛，製作成果醬、果乾等商品可以延長保存期限，較不易浪費水果。

決定 Decisional

每一種水果有豐富的營養價值，讓我們安排星期一到星期五每日的水果，並說明這種水果可以幫助你獲取那些營養？

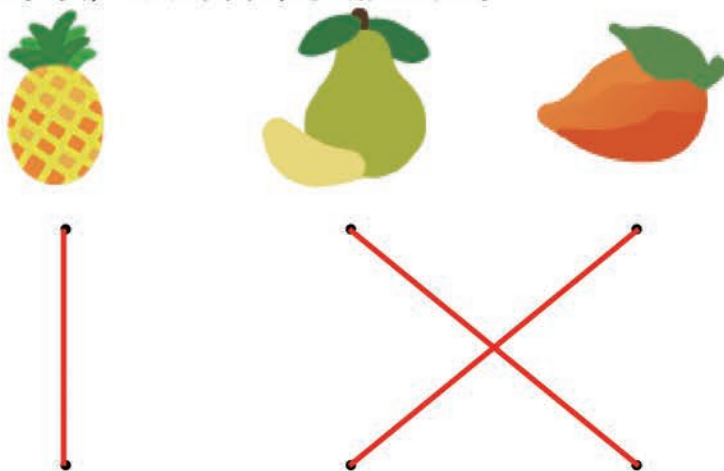
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
水果	蕃茄	香蕉	葡萄	鳳梨	橘子
營養	茄紅素	膳食纖維	花青素	鳳梨酵素	維生素 C



任務二：請閱讀《餐前 5 分鐘主題海報彙編》(P.81~101)，回答下列問題。

自學＋思考

四、臺南在地水果連連看：將水果與對應的產地相連。



臺南市關廟區

臺南市玉井區

臺南市麻豆區

五、水果知識大考驗：對的打○，錯的打×。

1. (X) 尚未成熟的芒果要放進冰箱保存，以免壞掉。
2. (O) 橘子不用放進冰箱冷藏，置放於常溫通風處即可。
3. (O) 蕃茄葉子過度捲曲或乾扁，表示較不新鮮了。
4. (O) 葡萄皮上均勻分布的白霜，是天然的「果粉」，可以食用。
5. (X) 葡萄買回家，先清洗後再放冰箱比較容易保存。
6. (O) 帶斑香蕉可剝皮後，放於冰箱備用。
7. (X) 橘子非常營養，在感冒咳嗽時可以多吃。
8. (O) 芒果表面有輕微黑點，只要切除黑點部位，依然可以食用。

六、水果營養知多少：將正確的代號填入空格中。

A. 鳳梨酵素

B. 膳食纖維

C. 花青素和多酚類

D. 茄紅素

E. 維生素

6. 香蕉含有(B)，可以幫助排便順暢。
7. 大蕃茄含有豐富的(D)，烹煮後食用更有利人體吸收。
8. 鳳梨有許多營養成分，其中(A)可以分解蛋白質，幫助消化。
9. 每日食用兩顆橘子，即可補充人體一天(E)的需求量。
10. 紅葡萄和紫葡萄富含(C)，具抗發炎、抗氧化的作用。



四

高年級教學活動

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：愛的穀粒一起來(全穀雜糧類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和​​生活技能。		
學習內容	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識全穀雜糧類的種類與料理。 2.養成健康飲食意識與行為。 3.培養惜食愛物的態度。		
學習流程		時間	教學資源
一. 引起動機 『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！ 二. 閱讀與自學 先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P6-11)、再完成問題 問題1:全穀雜糧類家族成員有哪幾類呢? 問題2:請填上稻米脫胎換骨的變身順序1-4。 問題3:將全穀雜糧類食物作適當的選擇-優先選擇或適當攝取。 三. 分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄 問題4:每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢? 問題5:學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢? 四. 發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。		40分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue 

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：魚你相遇(豆魚蛋肉類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和​​生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-2健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識在地食材虱目魚的選購及烹調方式。 2.培養環境永續與海洋保育的觀念。		
學習流程		時間	教學資源
一、引起動機 新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。 二、閱讀與自學 先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P31-33)、再完成問題1、2 問題1:舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢? 問題2:舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?(可依照學生生活經驗作答) 三、分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄問題3、4 問題3:虱目魚的英文是Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢? 問題4:慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」—從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。 四、發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。		40分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue 

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：原來乳此(乳品類)		領域：健康	
設計者	新進國小翁慈青		
核心素養	健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習表現	3a-III-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和​​生活技能。		
學習內容	Ea-III-3每日飲食指南與多元飲食文化。 Eb-III-2健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
學習目標	1.認識乳品的營養素。 2.養成良好的健康飲食意識與行為。		
學習流程		時間	教學資源
一、引起動機 牛乳是富含鈣磷、高營養價值的飲品。臺南柳營牛乳產量為全國第二，佔全臺市場20%，鼓勵小朋友多食用及飲用在地生產奶製品，促進身體發育及健康，也能友善環境。 二、閱讀與自學 先閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》(P43-52)、再完成問題 問題1:請同學調查並寫下3樣奶製品名稱及原料?(課前可先請同學準備3樣自己喜歡的奶製品，看食品標示完成本題) 問題2:請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值。 三、分組討論(組內共學) 小組討論與紀錄 問題3:請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。 問題4:我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀?可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢? 四、發表與統整(組間互學) 1.每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 2.教師統整本課程學習內容、評量學生表現。		40分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue 

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物_全穀及未精製雜糧類_地瓜		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。		
學習目標	1. 認識地瓜的種類、產地及營養素。 2. 認識地瓜的加工食品及料理方式。 3. 學會挑選地瓜的原則並應用於日常生活之中。		
學習流程		時間	教學資源
一. 【提問】連結學童生活經驗，說說對地瓜的了解或任何印象。 ★外形、顏色、口感、味道。 ★曾吃過以地瓜、地瓜莖葉為食材做出的任何料理或食品、食物、點心…等等。 ★有無種植或採收的經驗。		40分	「餐前5分鐘主題海報彙編」 https://pse.is/5m2lue 
二. 【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》、平板。			
三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。			
四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。			
五. 【教師導學】點撥釐清。			
六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。			
七. 【教師導學】總結延伸。			

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：六大類食物-水果類-芒果		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 1b-III-3對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康和生活技能。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。		
學習目標	1.認識芒果的種類及挑選方式。 2.能應用選擇健康飲食的原則於日常生活中。		
學習流程		時間	教學資源
一. 【提問】連結學童生活經驗，說說對芒果的了解或任何印象。 ★外形、顏色、口感、味道。 ★曾吃過以芒果為食材做出的任何料理或食品、食物、點心…等等。 ★有無食用過後發生的皮膚過敏現象？如何緩解不適感。		40分	「餐前5分鐘主題海報彙編」 https://pse.is/5m2lue 
二. 【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》、平板。			
三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。			
四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。			
五. 【教師導學】點撥釐清。			
六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。			
七. 【教師導學】總結延伸。			

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

單元名稱：飲食放大鏡-健康吃火鍋		領域：健康	
設計者	新進國小吳宜庭教師		
核心素養	健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。		
學習內容	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
學習目標	1.能應用「少油少糖少鹽少鈉」原則，正確選擇健康飲食。		
學習流程		時間	教學資源
一. 【提問】連結學童生活經驗，說說火鍋外食的愉快回憶。 ★哪個食材區，人潮多，需排隊。 ★自助吧台上，哪道食物是第一次吃的。 ★哪種食材或食物是你吃得最滿足的。 二. 【學生自學】預備將學-閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》。 三. 【學生自學】紀錄所學-填寫學習單。 (提示：可先將所有新鮮食材做好六大食物分類) 四. 【組內共學】核對答案、補充資料、展示簡報-共同完成學習單並進行組內分享。 五. 【教師導學】點撥釐清。 六. 【組間互學】比較區分、改正修訂-每組派代表分享學習單內容，組間互相回饋，參考同儕意見後修正。 七. 【教師導學】總結延伸。		40分	《餐前5分鐘主題海報彙編》 https://pse.is/5m2lue 

愛的穀粒一起來-認識全穀雜糧家族

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！

1. 全穀雜糧類家族

家族成員有哪幾類呢：

A _____

B _____

C _____



2. 稻米變身日記

請填上稻米脫胎換骨的變身順序 1-4

☐ 胚芽米 ☐ 白米

☐ 稻穀 ☐ 糙米

3. 原型穀，GOOD 健康

全穀類需包含”胚芽、麩皮跟胚乳”這3個部位，每日攝取量建議至少要佔飲食的1/3，我們應該優先選擇全穀及未精緻雜糧來維持身體健康。請將以下的食物作適當分類：

白米飯、玉米、菱角、麵包、糙薏仁、蘿蔔糕、芋頭、甜甜圈、紅藜、粉圓、山藥、餅乾、地瓜、湯圓、糙米飯、麵條、饅頭、蓮藕、紅豆

優先選擇：

適當攝取：

4. 誰知盤中餐，粒粒皆辛苦

每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢？

名稱：_____

食材：_____

料理步驟：

畫下美味的成圖：

5. 掌聲穀粒

1. 學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢？例如馬鈴薯燉肉、芋頭燒雞，請查查學校營養午餐菜單，寫出至少5樣喔！

2. 承上題，這些料理你最喜歡哪一道呢？為什麼？

魚你相遇



班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

1. 舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢？

- ☐ 魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾
☐ 魚鰓鮮紅色 ☐ 無腥臭味
☐ 魚鱗外觀完整 ☐ 魚尾斷裂
☐ 魚肉聞起來有藥水味
☐ 魚腹輕壓不會回彈

2. 舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品？

3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢？

魚頭：

魚肚：

魚背：

全魚：

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

原來”乳”此

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

產品名稱	原料
珍珠奶茶	紅茶、奶精、粉圓、冰塊

自己最喜歡的奶製品是：

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養



牛奶

〔鈣質〕
1ml 牛奶=1mg 鈣質
每天需1000mg 鈣
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？
✦ 將鮮奶加熱喝
✦ 改嘗試保久乳



豆奶

〔大豆異黃酮〕
飽和脂肪低
可幫助調節血脂
降低血膽固醇

一天不超過2杯
✦ 過量不好消化
✦ 選無糖低糖佳



燕麥奶

〔水溶性膳食纖維〕
可增加飽足感
加速膽固醇代謝
減少膽固醇合成

搭配食物要注意
✦ 搭蛋白質食物
✦ 避免再搭澱類

Heho 健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品 |
|----|----|
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？



# 瓜瓜園的奇幻旅程

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

小哲走訪臺南市新化區地瓜生態故事館，認識了國民美食「地瓜」，他不但愛上濃濃的番薯香，且學到了豐富的地瓜小知識。跟著小哲的腳步，勇闖瓜瓜園，一起冒險這趟奇幻小旅行吧！

Let's go!



## 地瓜的產地

(1) 臺灣最主要的產地，分佈在：

- ☐ 臺灣西部  
☐ 臺灣東部



## 地瓜的營養價值

(2) 下面何者是地瓜的營養：

- ☐ 高 GI 值  
☐ 鎂  
☐ 鉀  
☐ 膳食纖維



## 地瓜的形狀

(3) 「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代傳」。地瓜的根、莖、葉都有利用價值，「番薯精神」代表臺灣的生命力。請你畫出含根莖葉的地瓜外型。

Good job! 原型食物的好料理

(6) 地瓜的熱量只有同等重量大米的 1/3，而且幾乎不含脂肪和膽固醇，根、莖、葉都是非常健康的原型食物。請你想想，寫出以根、莖、葉為食材的點心或料理。

\* 「地瓜=塊根」可以做出？

\* 「莖」、「葉」可以做出？



## 地瓜的加工美食

(5) 故事館裡有自製地瓜菜單，下面何者最符合「少油、少糖、少鹽」的飲食原則呢？

☐
☐
☐
☐


地瓜薯條



地瓜球



拔絲地瓜



烤地瓜



## 地瓜的挑選

(4) 下面何者是挑選地瓜的標章。

☐

☐

☐

☐




# Mango GO GO GO

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

欲知芒果天下事，不妨走一趟臺南市玉井區芒果產業文化資訊館和玉井青果集貨場。這裡的品質優良，享譽國內外，故有「芒果之鄉」的美譽。

Let's go !



## 芒果的品種

(1) 下面何者是臺灣的獨有品種：

- ☐ 土芒果
- ☐ 玉文
- ☐ 西施
- ☐ 金煌



## 芒果的挑選

(2) 下面何者是挑選芒果的原則：

- ☐ 果粉分佈均勻果皮上
- ☐ 蒂頭較圓潤
- ☐ 底部的香氣濃郁
- ☐ 表皮粗糙且稍硬



## 芒果的生長

(3) 下面何者有誤：

- ☐ 休眠期是 10 月至隔年 1 月
- ☐ 未成熟的芒果帶有二個過敏原，存在於果肉裡
- ☐ 只要切掉受害的黑點部份，仍可食用
- ☐ 雨水會影響芒果的甜度



Good job !

## 芒果節宣傳 LOGO 設計

(5) 玉井區公所每一年會舉辦玉井芒果節活動，將產業經濟和文化活動結合，推展芒果行銷。請你幫忙設計芒果香 LOGO，宣傳在地特產。



## 芒果的加工品

(4) 熟成滯銷的芒果可以經過食品加工技術，搖身一變成為涮嘴的獨特風味芒果乾。秉持健康飲食的理念挑選，下列敘述何者正確？

| 有糖芒果乾         | VS        | 無糖芒果乾  |
|---------------|-----------|--------|
| 380 大卡        | 熱量 (100g) | 246 大卡 |
| 醃製            | 做法        | 低溫烘焙   |
| 糖粉的甜膩         | 口感        | 天然果香   |
| 糖、防腐劑<br>鹽、色素 | 添加物       | 無      |

- ☐ 添加物越少越好。
- ☐ 芒果乾吃多了無所謂，只要減少正餐的攝取量，就可以避免一日熱量爆表，不會危害身體健康。
- ☐ 芒果乾的營養成份跟新鮮芒果一樣，所有果乾都可以取代新鮮水果，多食無益。
- ☐ 標榜天然、手工製作的芒果乾，即使無營養標示，也可以放心食用。



# 健康吃火鍋

班級      座號      姓名

| 菜單 |     |      |     |    |      |     |     |     |         |
|----|-----|------|-----|----|------|-----|-----|-----|---------|
| 湯底 | 醬料  | 新鮮食材 |     |    |      |     | 火鍋料 | 點心  | 飲品      |
| 昆布 | 沙茶醬 | A    | B   | C  | D    | E   | 米血糕 | 蛋糕  | 冰水      |
| 麻辣 | 醬油  | 豬肉片  | 高麗菜 | 玉米 | 五穀飯  | 芭樂  | 油條  | 甜甜圈 | 養樂多     |
| 蕃茄 | 豆瓣醬 | 牛肉片  | 蘆筍  | 芋頭 | 滷肉飯  | 蘋果  | 貢丸  | 奶酪  | 汽水/可樂   |
| 牛奶 | 和風醬 | 魚、蝦  | 金針菇 | 山藥 | 科學麵  | 西瓜  | 蛋餃  | 綠豆湯 | 果汁/沙瓦   |
| 泡菜 | 甜辣醬 | 花枝   | 胡蘿蔔 | 南瓜 | 鍋燒意麵 | 香蕉  | 魚蛋  | 冰淇淋 | 綠茶/紅茶茶包 |
| 藥膳 | 辣油  | 蛤蜊   | 青花菜 | 豆腐 | 冬粉   | 鳳梨  | 蟹味棒 | 爆米花 | 熱可可     |
| 胡椒 | 大蒜  | 雞肉   | 絲瓜  | 雞蛋 | 烏龍麵  | 小蕃茄 | 起司丸 | 棉花糖 | 珍珠奶茶    |

(1)挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

| 個人鍋 |    |      |           |    |    |
|-----|----|------|-----------|----|----|
| 湯底  | 醬料 | 新鮮食材 | 火鍋料       | 點心 | 飲品 |
|     |    |      | (寫出品項和數量) |    |    |
|     |    |      |           |    |    |

(2)吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材B裡，哪一種蔬菜富涵 $\beta$ -胡蘿蔔素和維生素A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：( )

(3) 新鮮食材D裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：( )

(4) 素食者要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材  
A~E裡可以吃哪些東西呢？

答：( )

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，**新鮮食材 E** 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：( )

(6)吃甜食使人心情感到愉悅，**點心與飲品**中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答: ( )

### 【火鍋選用原則】

- ★多原型食物、少加工食品  
★清淡、少添加物的調味料  
★一開始可先喝湯，半小時後少  
★少油的少糖少鹽的納例  
★符合我的餐盤六大類食物比例  
★煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛



# 愛的穀粒一起來-認識全穀雜糧家族

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

『呷飽未?』臺灣飲食中不可或缺的米飯，配上幾道香噴噴的菜餚，就成為我們最暖心最有能量的餐桌記憶。常被當主食的米飯是全穀雜糧類食物，若能搭配其他全穀雜糧，例如：小米、燕麥、甘藷、蓮子等來獲取其他營養素（維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維），才是真正的聰明吃喔！

## 1. 全穀雜糧類家族

家族成員有哪幾類呢：

A 燕麥

B 稻米

C 山藥



## 2. 稻米變身日記

請填上稻米脫胎換骨的變身順序 1-4

3 胚芽米      4 白米  
1 稻穀      2 糙米

## 3. 原型穀，GOOD 健康

全穀類需包含”胚芽、麩皮跟胚乳”這3個部位，每日攝取量建議至少要佔飲食的1/3，我們應該優先選擇全穀及未精緻雜糧來維持身體健康。請將以下的食物作適當分類：

白米飯、玉米、菱角、麵包、糙薏仁、蘿蔔糕、芋頭、甜甜圈、紅藜、粉圓、山藥、餅乾、地瓜、湯圓、糙米飯、麵條、饅頭、蓮藕、紅豆

優先選擇：

白米飯、玉米、菱角、糙薏仁、芋頭、紅藜、山藥、地瓜、糙米飯、蓮藕、紅豆

適當攝取：麵包、蘿蔔糕、甜甜圈、粉圓、餅乾、湯圓、麵條、饅頭

## 4. 誰知盤中餐，粒粒皆辛苦

每一粒米飯都是農人辛苦耕作而來，我們應該好好珍惜食物不浪費。剩飯除了做成炒飯，還能做成什麼美味的料理呢？

名稱：\_\_\_\_\_

食材：\_\_\_\_\_

料理步驟：

學生搜查資料後作答

畫下美味的成圖：

## 5. 掌聲穀粒

1. 學校營養午餐，有出現過哪些含有全穀雜糧類料理呢？例如馬鈴薯燉肉、芋頭燒雞，請查查學校營養午餐菜單，寫出至少5樣喔！

依照各校午餐菜單作答

2. 承上題，這些料理你最喜歡哪一道呢？為什麼？

依學生實際感受作答



# 魚你相遇



班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

新鮮美味的魚貨來自於大海，希望小朋友不僅可以懂得如何吃魚、愛吃魚，也能一同愛護、保護及守護海洋，讓每個海洋生物可以永續生存。

1. 舌尖上的海味~如何判斷新鮮可食用的魚呢?

- ☒ 魚眼清澈，亮晶晶、圓滾滾
- ☒ 魚鰓鮮紅色 ☒ 無腥臭味
- ☒ 魚鱗外觀完整 ☐ 魚尾斷裂
- ☐ 魚肉聞起來有藥水味
- ☐ 魚腹輕壓不會回彈

2. 舌尖上的海味~人們為了延長魚肉的食用期限，會把魚做成哪些魚製品?

魚鬆、魚乾、魚罐頭、魚酥、魚漿、魚丸

3. 虱目魚的英文是 Milkfish，其營養價值高，肉白又富含蛋白質，而被稱「牛奶魚」，菲律賓稱為國魚。搜尋資料看看，虱目魚各部位可以怎麼烹調做料理呢?

魚頭: 破布子滷虱目魚頭

魚肚: 蔥燒虱目魚肚、乾煎魚肚

魚背: 氣炸魚柳

全魚: 薑絲魚湯、虱目魚粥

4. 慢魚運動起源於義大利，顧名思義推廣的是「慢慢吃魚」——從了解魚的產地、來源開始，優先選擇在地、當季的海鮮，期望消費者不單是品嚐海鮮，也能尊重、關心海洋生態。請同學設計一張海報，倡導永續海洋及保育觀念。

(略)

# 原來”乳”此

班級 \_\_\_\_\_ 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

1. 請同學調查3樣自己喜歡的奶製品名稱及原料

| 產品名稱 | 原料                                 |
|------|------------------------------------|
| 珍珠奶茶 | 紅茶、奶精、粉圓、冰塊                        |
| 蘋果牛奶 | 生乳、水、砂糖、乳粉、羧甲基纖維素鈉、蘋果酸、香料、蘋果濃縮汁、檸檬 |
|      |                                    |
|      |                                    |

自己最喜歡的奶製品是：

依實際狀況作答

自己最喜歡的奶製品是健康可常吃的嗎？為什麼？

依實際狀況作答

2. 請用文字、圖畫推薦乳品的營養價值

牛奶除了有大量水分之外，還包含蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質（鈣最多）以及少量維生素等，以一杯100ml的全脂牛奶來說，熱量共計60kcal，其中蛋白質占了3g，礦物質中的鈣也有100mg，營養價值極高，是同時含有豐富的蛋白質、脂肪和碳水化合物的「完全食物」。

有些奶 ≠ 乳製品

## 不同奶類的營養



**牛奶**

〔鈣質〕

1ml牛奶=1mg鈣質  
每天需1000mg鈣  
早晚各2杯就可達到

乳糖不耐怎麼喝？

- ✦ 將鮮奶加熱喝
- ✦ 改嘗試保久乳



**豆奶**

〔大豆異黃酮〕

飽和脂肪低  
可幫助調節血脂  
降低血膽固醇

一天不超過2杯

- ✦ 過量不好消化
- ✦ 選無糖低糖佳



**燕麥奶**

〔水溶性膳食纖維〕

可增加飽足感  
加速膽固醇代謝  
減少膽固醇合成

搭配食物要注意

- ✦ 搭蛋白質食物
- ✦ 避免再搭醃類

Heho健康

~~~3. Good Choice~~~

請同學規劃連續7天適合搭配早餐或當作點心的飲品。

| 日期 | 飲品 |
|----|--------|
| | 學生自行作答 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

4. 我的好友小哲每次喝牛奶，肚子就會咕嚕咕嚕叫，還會脹氣、絞痛，甚至是腹瀉，他可能是患了什麼症狀？可以給他什麼建議，如何攝取乳品營養呢？

1. 乳糖不耐
2. 答案參考手冊 P48



瓜瓜園的奇幻旅程

班級

座號

姓名

小哲走訪臺南市新化區地瓜生態故事館，認識了國民美食「地瓜」，他不愛上濃濃的番薯香，且學到了豐富的地瓜小知識。跟著小哲的腳步，勇闖瓜瓜園，一起冒險這趟奇幻小旅行吧！

Let's go!



地瓜的產地

(1) 臺灣最主要的產地，分佈在：

- ☒ 臺灣西部
☐ 臺灣東部



地瓜的營養價值

(2) 下面何是地瓜的營養：

- ☐ 高 GI 值
☒ 鎂
☒ 鉀
☒ 膳食纖維



地瓜的形狀

(3) 「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代傳」。地瓜的根、莖、葉都有利用價值，「番薯精神」代表臺灣的生命力。請你畫出含根莖葉的地瓜外型。

Good job! 原型食物的好料理

(6) 地瓜的熱量只有同等重量大米的 1/3，而且幾乎不含脂肪和膽固醇，根、莖、葉都是非常健康的原型食物。請你想想，寫出以根、莖、葉為食材的點心或料理。

* 「地瓜=塊根」可以做出？

* 「莖」、「葉」可以做出？



地瓜的加工美食

(5) 故事館裡有自製地瓜菜單，下面何者最符合「少油、少糖、少鹽」的飲食原則呢？

- ☐ ☐ ☐ ☒



地瓜薯條



地瓜球



拔絲地瓜



烤地瓜



地瓜的挑選

(4) 下面何者是挑選地瓜的原則。


☒
☒
☐
☒

Mango GO GO GO

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

欲知芒果天下事，不妨走一趟臺南市玉井區芒果產業文化資訊館和玉井青果集貨場。這裡的品質優良，享譽國內外，故有「芒果之鄉」的美譽。

Let's go !



芒果的品種

(1) 下面何者是臺灣的獨有品種：

☐ 土芒果

☒ 玉文

☒ 西施

☒ 金煌

芒果的挑選

(2) 下面何者是挑選芒果的原則：

☒ 果粉分佈均勻果皮上

☒ 蒂頭較圓潤

☒ 底部的香氣濃郁

☐ 表皮粗糙且稍硬

芒果的生長

(3) 下面何者有誤：

☐ 休眠期是 10 月至隔年 1 月

☒ 未成熟的芒果帶有二個過敏原，存在於果肉裡

☐ 只要切掉受害的黑點部份，仍可食用

☐ 雨水會影響芒果的甜度

Good job !

芒果節宣傳 LOGO 設計

(5) 玉井區公所每一年會舉辦玉井芒果節活動，將產業經濟和文化活動結合，推展芒果行銷。請你幫忙設計芒果香 LOGO，宣傳在地特產。

芒果的加工品

(4) 熟成滯銷的芒果可以經過食品加工技術，搖身一變成為涮嘴的獨特風味芒果乾。秉持健康飲食的理念挑選，下列敘述何者正確？

| 有糖芒果乾 | VS | 無糖芒果乾 |
|---------------|-----------|--------|
| 380 大卡 | 熱量 (100g) | 246 大卡 |
| 醃製 | 做法 | 低溫烘焙 |
| 糖粉的甜膩 | 口感 | 天然果香 |
| 糖、防腐劑
鹽、色素 | 添加物 | 無 |

☒ 添加物越少越好。

☐ 芒果乾吃多了無所謂，只要減少正餐的攝取量，就可以避免一日熱量爆表，不會危害身體健康。

☐ 芒果乾的營養成份跟新鮮芒果一樣，所有果乾都可以取代新鮮水果，多食無益。

☐ 標榜天然、手工製作的芒果乾，即使無營養標示，也可以放心食用。



健康吃火鍋

班級

座號

姓名

| 菜單 | | | | | | | | | |
|----|-----|------|-----|----|------|-----|-----|-----|---------|
| 湯底 | 醬料 | 新鮮食材 | | | | | 火鍋料 | 點心 | 飲品 |
| 昆布 | 沙茶醬 | A | B | C | D | E | 米血糕 | 蛋糕 | 冰水 |
| 麻辣 | 醬油 | 豬肉片 | 高麗菜 | 玉米 | 五穀飯 | 芭樂 | 油條 | 甜甜圈 | 養樂多 |
| 蕃茄 | 豆瓣醬 | 牛肉片 | 蘆筍 | 芋頭 | 滷肉飯 | 蘋果 | 貢丸 | 奶酪 | 汽水/可樂 |
| 牛奶 | 和風醬 | 魚、蝦 | 金針菇 | 山藥 | 科學麵 | 西瓜 | 蛋餃 | 綠豆湯 | 果汁/沙瓦 |
| 泡菜 | 甜辣醬 | 花枝 | 胡蘿蔔 | 南瓜 | 鍋燒意麵 | 香蕉 | 魚蛋 | 冰淇淋 | 綠茶/紅茶茶包 |
| 菌菇 | 辣油 | 蛤蜊 | 青花菜 | 豆腐 | 冬粉 | 鳳梨 | 蟹味棒 | 爆米花 | 熱可可 |
| 胡椒 | 大蒜 | 雞肉 | 絲瓜 | 雞蛋 | 烏龍麵 | 小蕃茄 | 起司丸 | 棉花糖 | 珍珠奶茶 |

(1)挑選你喜歡吃又健康的專屬個人火鍋料理：

| 個人鍋 | | | | | |
|-----|----|------|-----------|----|----|
| 湯底 | 醬料 | 新鮮食材 | 火鍋料 | 點心 | 飲品 |
| | | | (寫出品項和數量) | | |
| | | | | | |

(2) 吃火鍋時，最好先吃菜再吃肉，新鮮食材 B 裡，哪一種蔬菜富涵 β -胡蘿蔔素 和 維生素 A，有抗氧化和維持視力健康的營養。

答：(胡蘿蔔)

(3) 新鮮食材D裡，哪一種澱粉食物有較多的膳食纖維和維生素？

答：(五穀飯)

(4)素食者要攝取足夠的優質蛋白質，新鮮食材
A~E裡可以吃哪些東西呢？

答：(豆腐、雞蛋、奶酪、優酪乳、起司丸)

(5) 水果有著無可取代的營養價值，許多營養素是蔬菜無法取代的。吃火鍋必須注意熱量，因此水果要選含糖量少的為佳，**新鮮食材 E** 裡，哪些水果纖維值高、低 GI 值且含糖量低呢？

答：(芭樂、蘋果、小蕃茄)

(6)吃甜食使人心情感到愉悅，點心與飲品中那些相對健康，不會攝取過多的糖與熱量呢？

答(冰水、綠茶/紅茶茶包、綠豆湯、奶酪)

【火鍋選用原則】

- ★多原型食物、少加工食品
★清淡、少添加物的調味料
★一開始可先喝湯，半小時後不
★少油的少糖、少鹽食物，納
★符合我的餐盤六大類食物比例
★煮熟就吃，不宜煮太久或太軟爛



五

國中教學活動

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | | |
|---|---|------|---------|-------------------|
| 學習單名稱：餐前5分鐘 營養教育一把罩 | | | 領域：健體領域 | |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 | |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。
健體-J-B2具備善用健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | | | |
| 學習表現 | 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | | | |
| 學習內容 | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 | | | |
| 學習目標 | 1.認識《餐前5分鐘主題海報彙編》的內容與架構。
2.培養均衡飲食與解決健康問題的能力。 | | | |
| 學習流程 | | | 時間 | 教學資源 |
| 【引起動機】
一、教師提問：在日常生活裡遇到飲食或營養相關的問題時，是如何找到答案呢?請同學自由發言。
二、教師請同學先自行閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》的內容，邀請同學自由分享看到的內容。
三、教師重點歸納學生所分享的內容後，並帶領學生共讀本書架構。 | | | 10分 | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 【發展活動】4F提問法。
一、請學生翻讀本書，配合教師運用4F學習策略，帶領同學逐題說明學習單內容，並完成以下問題：
1.事實(Facts)－請學生檢索出食物的分類。
2.感受(Feeling)－請學生分享最感興趣或對照生活經驗分享自己能實際參與的部份。
3.發現(Finding)－請學生思考本書還可以應用在哪些學科範圍，嘗試比較並說明原因。
4.未來(Future)－對照生活經驗，請學生分享本書可解決那些問題。
二、請同學繼續完成學習單的撰寫。 | | | 25分 | |
| 【綜合活動】
一、學生分享：邀請學生自由分享，教師適時給學生口頭鼓勵。
二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來在健康飲食、營養教育方面自學的工具書之用。 | | | 10分 | |

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | | |
|--|---|------|---------|-------------------|
| 學習單名稱：鈣質知多少 | | | 領域：健體領域 | |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 | |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。 | | | |
| 學習表現 | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | | | |
| 學習內容 | Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | | | |
| 學習目標 | 1.認識鈣質對身體的好處，並選擇有益生長發育的食物。
2.能辨識食品標章與理解其意義。 | | | |
| 學習流程 | | | 時間 | 教學資源 |
| 【引起動機】
一、教師提問：在青春期階段是否有哪些生長發育的困擾呢？要解決這些困擾，要從六大類食物中的哪一類著手呢？教師進一步提問，要攝取哪些食物呢？請同學自由發言。
二、教師請同學先自行閱讀《餐前5分鐘主題海報彙編》，邀請同學自由分享看到的內容。
三、教師繼續提問，選擇食物時要如何確保食物來源是安全無虞的呢？請同學自由發言。
四、教師歸納並總結。 | | | 20分 | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 【發展活動】
一、邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》中的主題-鈣質並完成學習單。
二、教師邀請學生自由發表，與全班同學共同核對答案。
三、教師總結並釐清學生的問題。 | | | 20分 | |
| 【綜合活動】
一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。
二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。 | | | 5分 | |
| | | | | |

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | |
|--|---|------|-------------------|
| 學習單名稱：聰明選擇 遠離慢性病 | | | 領域：健體領域 |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。
健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 | | |
| 學習表現 | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | | |
| 學習內容 | Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。
Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 | | |
| 學習目標 | 1.認識食品標章並正確選擇有益健康的食物與烹調方式。
2.能辨識食品標章與理解其意義。 | | |
| 學習流程 | | | 時間 教學資源 |
| 【引起動機】 | | | 20分 |
| 一、學生自學：請同學自行閱讀學習單上的短文。 | | | |
| 二、教師提問：短文內容主旨是什麼？內容主要是在談哪種慢性病？ | | | |
| 三、教師歸納重點。 | | | 20分 |
| 【發展活動】 | | | |
| 一、教師進一步說明慢性病發生的成因及預防方式。 | | | |
| 二、教師請學生思考：短文中建議大家多食用哪一類食物？在選擇食物上有什麼方式可以來做為食物的源頭把關？ | | | |
| 三、藉由上面的提問，教師邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》，請學生翻閱與短文相關的食物類別，完成學習單。 | | | |
| 四、教師邀請學生自由發表，並與全班同學共同核對答案。 | | | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 五、教師總結。 | | | |
| 【綜合活動】 | | | |
| 一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。 | | | 5分 |
| 二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。 | | | |

《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | | |
|--|---|------|---------|-------------------|
| 學習單名稱：守護腸道健康 | | | 領域：健體領域 | |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 | |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。
健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 | | | |
| 學習表現 | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | | | |
| 學習內容 | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 | | | |
| 學習目標 | 1.能辨識蔬菜種類並理解多吃蔬果的好處。
2.願意實踐均衡飲食的好習慣。 | | | |
| 學習流程 | | | 時間 | 教學資源 |
| 【引起動機】
一、學生自學：請同學自行閱讀學習單上的短文。
二、教師邀請學生自由發言，說明短文內容的大意。
三、教師歸納重點。 | | | 20分 | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 【發展活動】
一、教師說明目前國人常見的慢性病種類。
二、教師進一步說明慢性病發生的成因及預防方式。
三、教師請學生思考：短文中建議大家多食用哪一類食物？在選擇食物上有什麼方式可以來做為食物的源頭把關？
四、藉由上面的提問，教師邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》，請學生翻閱與短文相關的食物類別，並完成學習單。
五、教師邀請學生自由發表，並與全班同學共同核對答案。
六、教師總結：慢性病與生活型態息息相關，請同學養成良好的飲食習慣，才能遠離慢性病的威脅。 | | | 20分 | |
| 【綜合活動】
一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。
二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。 | | | 5分 | |

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | | |
|--|---|------|---------|-------------------|
| 學習單名稱：芝麻小識 | | | 領域：健體領域 | |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 | |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。
健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 | | | |
| 學習表現 | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | | | |
| 學習內容 | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 | | | |
| 學習目標 | 1.能辨識芝麻的種類與營養素。
2.瞭解芝麻對身體的好處。 | | | |
| 學習流程 | | | 時間 | 教學資源 |
| 【引起動機】 | | | 20分 | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 一、學生自學：請同學自行閱讀學習單上的短文。 | | | | |
| 二、教師邀請學生自由發言，說明短文內容的大意。 | | | | |
| 三、教師歸納重點。 | | | | |
| 【發展活動】 | | | 20分 | |
| 一、教師邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》，請學生翻閱與短文相關的食物類別，並完成學習單。 | | | | |
| 二、教師邀請學生自由發表，並與全班同學共同核對答案。 | | | | |
| 三、教師總結並提醒學生：平時利用芝麻製成的加工食品非常多，也非常好吃，但是，芝麻是屬於「油脂與堅果類」，同時也是「看不見的油」，請同學們在攝取量上要多注意。 | | | 5分 | |
| 【綜合活動】 | | | | |
| 一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。 | | | | |
| 二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。 | | | | |

《餐前5分鐘主題海報彙編》教學簡案

| | | | | |
|--|---|------|---------|-------------------|
| 學習單名稱：吃在地。食當季 | | | 領域：健體領域 | |
| 設計者 | 永康國中 劉峪倫教師 | 教學時間 | 45分鐘 | |
| 核心素養 | 健體-J-A2具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決健康的問題。
健體-J-B1理解保健的基本概念，應用於日常生活中。 | | | |
| 學習表現 | 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。
4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或影響力。 | | | |
| 學習內容 | Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 | | | |
| 學習目標 | 1.瞭解吃在地食材與食當季的好處。
2.願意實踐響應低碳飲食倡議行為。 | | | |
| 學習流程 | | | 時間 | 教學資源 |
| 【引起動機】
一、教師提問：請同學分享臺南各鄉鎮有哪些的食材？教師先舉例示範，讓學生自由發言。
二、教師歸納並視學生的回答情形額外補充說明其他的食材與地區。 | | | 20分 | 《餐前5分鐘主題海報彙編》及學習單 |
| 【發展活動】
一、教師邀請學生配合《餐前5分鐘主題海報彙編》，請學生翻閱並參考書籍內容，完成學習單撰寫。
二、教師邀請學生自由發表，並與全班同學分享所寫的內容。
三、教師進一步說明吃在地食材與低碳的關係及吃當季食材的優點，讓學生在選擇食物能盡量符合低碳環保的原則，同時也鼓勵學生能實踐響應低碳飲食倡議行為。 | | | 20分 | |
| 【綜合活動】
一、教師針對課堂學生的參與適時給學生口頭鼓勵。
二、教師總結與延伸：教師簡介紹本書的內容與使用方式，鼓勵學生能將本書做為未來自學的工具書之用。 | | | 5分 | |

餐前5分鐘 營養教育一把罩

學習單

班級： 座號： 姓名：

◎事實(Facts)：翻閱這本書後，請試著回答：

1.從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？_____



◎感受(Feeling)：

1.從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？

答：_____

2.就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自己本身最有參與感(或最感興趣)？

【範例】豆魚蛋肉類。因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理，這本書有介紹常見的蛋料理，像是：蒸蛋、玉子燒、炒蛋、菜脯蛋等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想要動手試作的料理，這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試實際動手操作的步驟與方法。

答：

◎發現(Finding)：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：

◎未來(Future)：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳解決日常生活中什麼事情？

答：



鈣質知多少

學習單

班級： 座號： 姓名：

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

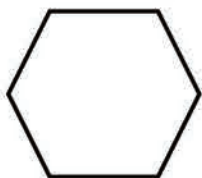
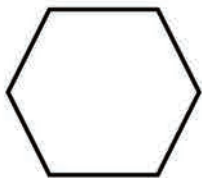
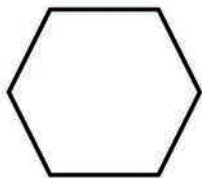
1. 鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：

2. 奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

| | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 乳酪 | 豆漿 | 起司 | 燕麥奶 |
| 杏仁奶 | 調味乳 | 米漿 | 優酪乳 |
| 保久乳 | 羊奶 | 優格 | 奶粉 |

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級： 座號： 姓名：

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

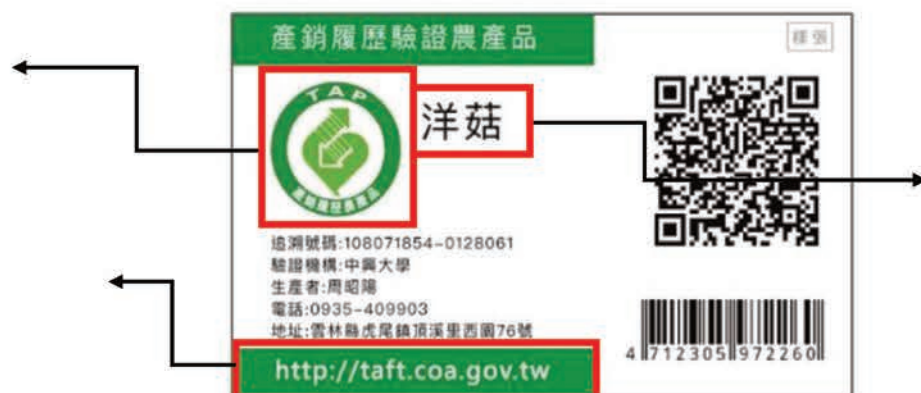
答：

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

答：

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容



守護腸道的健康

學習單

班級： 座號： 姓名：

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答： 1. ☐ 有。我願意保持下去。

2. ☐ 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？ _____

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

| | |
|----------|--|
| 1. 葉菜類 | |
| 2. 根菜類 | |
| 3. 莖菜類 | |
| 4. 果菜類 | |
| 5. 花菜類 | |
| 6. 芽菜類 | |
| 7. 食用菌菇類 | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 
牛蒡 | 
白花椰菜 | 
白蘿蔔 | 
竹筍 | 
豆芽菜 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 
油菜 | 
菠菜 | 
金針花 | 
金針菇 | 
青花菜 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 
胡蘿蔔 | 
苜蓿芽 | 
茄子 | 
香菇 | 
荸薺 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 
高麗菜 | 
絲瓜 | 
薑 | 
蘆筍 | 
番茄 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

芝麻。小識

學習單

班級： 座號： 姓名：

芝麻是胡麻科胡麻屬植物，又稱胡麻、油麻，其具有下列的保健功效：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便等。主要有黑芝麻、白芝麻 2 種。

1. 黑芝麻的花青素含量高，是強效的抗氧化劑，可幫助抵抗自由基對細胞的破壞，防止癌細胞增生，亦可增加免疫力。黑芝麻中富含的優質蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣等均可養護頭髮，亦有更高的膳食纖維、維生素E，預防心血管疾病、預防糖尿病。鈣含量超多，具有乳糖不耐症的人可納入飲食，補充鈣質。

2. 白芝麻的油脂更高，更適合榨油、入菜。這些油脂多屬健康的不飽和脂肪酸，亦有豐富的芝麻素、芝麻酚、芝麻醇，有助抗氧化。由於油脂較高，白芝麻香氣更為馥郁，適合榨油，或成為料理食材。

芝麻營養富含蛋白質和多種維生素及鐵、鈣、芝麻酚類等物質。依照衛福部每日飲食指南手冊，芝麻的每日建議量為 10 克。

資料來源：節選自「芝麻 7 大功效，黑芝麻、白芝麻差別？營養熱量一次看」/柯勝文/康健 2022-11-18。

一、閱讀上面的短文之後，請寫出芝麻有哪些保健功效？

答：

二、請翻閱本書後，請在右邊的地圖上圈出臺南市主要芝麻的產地。

答：

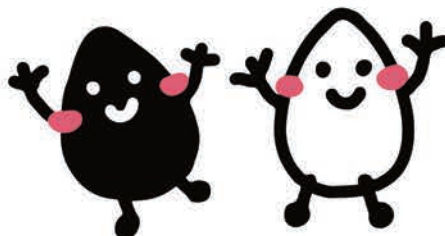


三、請翻閱本書或以自身的經驗，請寫或(畫)出 2 項吃過(或常見)芝麻融入料理的食物。

答：

四、黑芝麻 vs 白芝麻，超級比一比。(勝者請用打勾的方式表示)

| | 黑芝麻 | 白芝麻 |
|-----------|-----|-----|
| 富「鈣質」營養成分 | | |
| 適合榨油、入菜 | | |
| 適合製成麻油的原料 | | |
| 適合製成香油的原料 | | |





吃在地。食當季 學習單

班級： 座號： 姓名：

一、順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的原則之一，請依據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：胡蘿蔔—將軍鄉)

答：

二、根據上題的回答並參考本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：胡蘿蔔—蔬菜類/根菜類—維生素A)

答：



三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。

(範例：蔬菜類—胡蘿蔔—有機農產品標章)

答：



四、請依自身的生活經驗寫出兩項用上述在地食材所烹煮的料理。

(範例：胡蘿蔔炒蛋、胡蘿蔔蒸菓子)

答：



五、請寫出兩項「吃在地。食當季」的好處。

答：

◎你願意倡議響應吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？

(請塗上顏色)

答：



餐前5分鐘 營養教育一把罩

學習單

班級： 座號： 姓名：

◎事實(Facts)：翻閱這本書後，請試著回答：

1.從這本書的目錄得知，把食物共分成幾類？

答：6類。

◎感受(Feeling)：

1.從這本書的課程架構裡，最能引起你/妳感興趣的是哪個部份？

答：請學生自行回答。

2.就你/妳翻閱這本書之後，你/妳認為這本書中所介紹的六大類食物中，哪一類是和自己本身最有參與感(或最感興趣)？

【範例】豆魚蛋肉類。因為我的興趣是烹飪，加上非常喜歡吃蛋的料理，這本書有介紹常見的蛋料理，像是：蒸蛋、玉子燒、炒蛋、菜脯蛋等，及加工蛋品的介紹，像是：茶葉蛋、滷蛋、皮蛋等，這些都是我非常感興趣的，而且也是我想要動手試作的料理，這本書的內容剛好可以提供讓我嘗試實際動手操作的步驟與方法。

答：請學生自行回答。

◎發現(Finding)：翻閱這本書後，你認為它可應用在(包含)哪些領域學科(課)？

答：健康與體育領域、綜合活動領域、自然領域(生物)。

◎未來(Future)：翻閱這本書的內容後，它可以幫助你/妳解決日常生活中什麼事情？

答：1.正確辨別食物與營養素的來源，以正確攝取均衡飲食。

2.參考料理步驟，學習烹飪實作技巧，養成均衡飲食的好習慣。

3.認識食品標章，提供在選擇食物上多一份保障、確保食用安全。

4.認識在地食材，食用在地食材，節能減碳共同為環境盡份心力。

5.學生自行回答。



鈣質知多少

學習單

班級： 座號： 姓名：

一、青少年成長過程中，鈣質對骨骼的發育，肌肉神經系統的運作及血液凝固機制都佔有很重要的角色。請試著回答下列的問題。

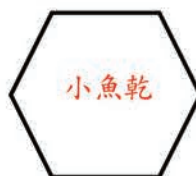
1.鈣質所對應的是六大類食物的哪一類？

答：乳品類。

2.奶類是鈣質攝取的重要來源之一，根據每日飲食指南建議，青少年每日奶類攝取量為？(請註明每天多少杯？1杯是多少毫升？)

答：2杯，240ml。

二、除了乳品類其他食物也富含鈣質，請寫出3項富含鈣質的食物。



三、請試著圈選出「不是」乳品家族的成員。

| | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 乳酪 | 豆漿 | 起司 | 燕麥奶 |
| 杏仁奶 | 調味乳 | 米漿 | 優酪乳 |
| 保久乳 | 羊奶 | 優格 | 奶粉 |

四、鈣質除了從食物中攝取之外，要注意哪些事項，減緩鈣質流失？

答：避免過量飲酒、咖啡、適量日照、維持運動習慣。

五、要確保鮮乳沒有造假、品質也可以信賴，可以選購有哪2個標章的乳品來保障食用的安全？請將它圈選出來，並寫出標章的名稱。

答：CAS優良食品標章、鮮乳標章。



聰明選擇 遠離慢性病

學習單

班級： 座號： 姓名：

養成健康生活習慣、定期篩檢，是有效預防大腸癌的方法，造成大腸癌的危險因子多半和生活型態息息相關，例如：肥胖、高脂肪食物、常食用紅肉、低纖維飲食、吸菸及飲酒等。為有效預防大腸癌的發生，建議可透過「兩多兩少」即多運動、多蔬果、少紅肉、少燒烤的方式來預防。

◎依上面的描述，請寫出1項「低纖維飲食」容易讓身體出現哪些生理困擾？建議改善方式為何？

答：
便秘。
攝取足量的蔬果、多喝開水。

◎依據上面的描述，請寫出1項「紅肉」的食物？建議的烹調方式為？

答：牛肉，滷煮方式。

◎為了健康同時預防大腸癌的發生，食用肉類時，建議選擇順序為何？(請填數字1-3)

①雞肉 ②魚肉 ③牛肉

答：②、①、③

◎當選購食材時，可以透過產銷履歷來追溯產品的源頭，做為選擇食物與食用時的安全把關，如何辨識產銷履歷商品？標籤上需載明「驗證機構名稱」、「追溯號碼」外，請寫出另外3項內容

產品標章

產品名稱

資訊公開方式

產銷履歷驗證農產品

TAP

洋菇

追溯號碼:108071854-0128061
驗證機構:中興大學
生產者:周昭陽
電話:0935-409903
地址:雲林縣虎尾鎮頂溪里西園76號

<http://taft.coa.gov.tw>

4 712305 972260

守護腸道的健康

學習單

班級： 座號： 姓名：

蔬菜與水果除了富含維生素、礦物質及膳食纖維外，還有各種不同的植化素，是植物天然色素和氣味的主要來源，但因人體無法自己製造，必須從各種食物中攝取。植化素可以清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力，而不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素。

每天若能依照「我的餐盤」均衡飲食中準備 5 色蔬果，每餐攝取 1 個拳頭大水果，可盡量洗乾淨連果皮一起吃；每餐的蔬菜攝取量則比水果再多一些，也可以依個人喜好適量增加，除了攝取到植化素，也同時兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些在強化免疫細胞，增強抵抗力，進而提升個人的營養狀態上都扮演重要角色。資料來源：節錄自衛生福利部天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。112.07.27。

一、閱讀完上面短文(或就自身的生活經驗)，寫出 3 項多吃蔬果的好處。

答：清除自由基，降低發炎反應，提升抵抗力。

二、請回想一下，昨天是否有達到攝取每日 3 份蔬菜 2 份水果的均衡飲食？

答：1. ☐ 有。我願意保持下去。

2. ☐ 沒有。原因是什麼？我願意嘗試做什麼改變？請學生自行回答。

三、臺灣的蔬菜種類眾多，透過本書的介紹可知，蔬菜大致上分成：「葉菜類、根菜類、莖菜類、果菜類、花菜類、芽菜類、食用菌菇類」等共七類，請從下面的圖片中，將這些蔬果進行正確的分類(請填上號碼)。

| | |
|----------|------------|
| 1. 葉菜類 | 6、7、16 |
| 2. 根菜類 | 1、3、11 |
| 3. 莖菜類 | 4、15、18、19 |
| 4. 果菜類 | 13、17、20 |
| 5. 花菜類 | 2、8、10 |
| 6. 芽菜類 | 5、12 |
| 7. 食用菌菇類 | 9、14 |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 
牛蒡 | 
白花椰菜 | 
白蘿蔔 | 
竹筍 | 
豆芽菜 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 
油菜 | 
菠菜 | 
金針花 | 
金針菇 | 
青花菜 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 
胡蘿蔔 | 
苜蓿芽 | 
茄子 | 
香菇 | 
荸薺 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 
高麗菜 | 
絲瓜 | 
薑 | 
蘆筍 | 
番茄 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

芝麻。小識

學習單

班級： 座號： 姓名：

芝麻是胡麻科胡麻屬植物，又稱胡麻、油麻，其具有下列的保健功效：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便等。主要有黑芝麻、白芝麻 2 種。

1. 黑芝麻的花青素含量高，是強效的抗氧化劑，可幫助抵抗自由基對細胞的破壞，防止癌細胞增生，亦可增加免疫力。黑芝麻中富含的優質蛋白質、不飽和脂肪酸、鈣等均可養護頭髮，亦有更高的膳食纖維、維生素 E，預防心血管疾病、預防糖尿病。鈣含量超多，具有乳糖不耐症的人可納入飲食，補充鈣質。

2. 白芝麻的油脂更高，更適合榨油、入菜。這些油脂多屬健康的不飽和脂肪酸，亦有豐富的芝麻素、芝麻酚、芝麻醇，有助抗氧化。由於油脂較高，白芝麻香氣更為馥郁，適合榨油，或成為料理食材。

芝麻營養富含蛋白質和多種維生素及鐵、鈣、芝麻酚類等物質。依照衛福部每日飲食指南手冊，芝麻的每日建議量為 10 克。

資料來源：節選自「芝麻 7 大功效，黑芝麻、白芝麻差別？營養熱量一次看」/柯勝文/康健 2022-11-18。

一、閱讀上面的短文之後，請寫出芝麻有哪些保健功效？

答：養生抗老、強健骨骼、保護心血管、護膚美顏、護髮、防癌、潤腸通便。

二、請翻閱本書後，請在右邊的地圖上圈出臺南市主要芝麻的產地。

答：將軍、佳里、西港、安定、善化。

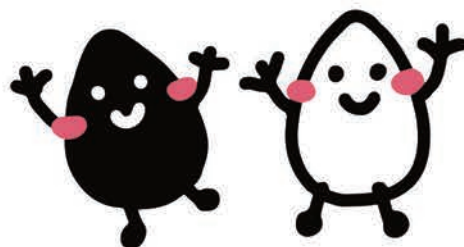


三、請翻閱本書或以自身的經驗，請寫或(畫)出 2 項吃過(或常見)芝麻融入料理的食物。

答：芝麻湯圓、芝麻饅頭。(請學生自作答)

四、黑芝麻 vs 白芝麻，超級比一比。(勝者請用打勾的方式表示)

| | 黑芝麻 | 白芝麻 |
|-----------|-----|-----|
| 富「鈣質」營養成分 | ✓ | |
| 適合榨油、入菜 | | ✓ |
| 適合製成麻油的原料 | ✓ | |
| 適合製成香油的原料 | | ✓ |





吃在地。食當季 學習單

班級： 座號： 姓名：

一、順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的原則之一，請依據你的生活經驗或翻閱本書後，請寫出一項屬於臺南市在地食材與產地。(範例：胡蘿蔔—將軍鄉)

答：鳳梨-關廟鄉

二、根據上題的回答並參考本書，請寫出在地食材是屬於哪一類？它的主要營養素為何？(範例：胡蘿蔔—蔬菜類/根菜類—維生素A)

答：鳳梨-關廟鄉/水果類-維生素C



三、根據本書的介紹，請找出兩種認識食物的「身份證」。

(範例：蔬菜類—胡蘿蔔—有機農產品標章)

答：水果類-鳳梨-產銷履歷標章、CAS 台灣優良農產品標章。

四、請依自身的生活經驗寫出兩項用上述在地食材所烹煮的料理。

(範例：胡蘿蔔炒蛋、胡蘿蔔蒸菓子)

答：鳳梨蝦球、鳳梨苦瓜雞湯。



五、請寫出兩項「吃在地。食當季」的好處。

答：價格便宜、農藥殘存量少、減少碳排放量。

◎你願意倡議響應吃在地食當季，響應低碳飲食的信心度為幾顆星？

(請塗上顏色)

答：



備註：

本手冊所附學習單，其中部分開放式簡答題答案僅供參考，教師可引導學生，鼓勵自由發揮與發表分享。

參考資料

一、臺南市學校午餐教育資訊網

<https://lunch.tn.edu.tw/>。

二、臺南市餐前五分鐘營養教育

<https://lunch.tn.edu.tw/5minutes>。

三、臺南市政府教育局食米營養爭霸讚

<https://www.youtube.com/watch?v=Yfu8fdRdtmA>。

四、澧食公益飲食文化教育基金會/六大類食物/油脂與堅果種子篇。

<https://youtu.be/6HumsLK8fJQ?si=W9VhkT31E26LujT6>。

五、澧食公益飲食文化教育基金會營養5餐-六大類食物/乳製品家族篇。

<https://www.youtube.com/watch?v=OCbarwAQ3Ho>。

六、澧食公益飲食文化教育基金會營養5餐-六大類食物/蔬菜篇。

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=pKh1o4YFtfA>。

七、澧食公益飲食文化教育基金會六大類食物/水果家族篇。

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

八、衛生福利部國民健康署6大類食物_油脂與堅果種子類。

<https://youtu.be/jH638gDtOCU?si=J7K1fQv-2rpauUzr>。

九、營養探索樂園食魚教育營養美味的海鮮。

<https://www.youtube.com/watch?v=47hb9kOvYzQ>。

十、Heho健康。

<https://heho.com.tw/>

十一、天然蔬果 抗疫給力-吃出五彩人生。衛生福利部。112.07.27。

十二、柯勝文/芝麻7大功效，黑芝麻、白芝麻差別?營養熱量一次看。康健。

2022-11-18。