

澧食營養 5 餐計畫 111 學年導入說明書

【飲食知識融入教學】

目的：

- 透過主題式教材、融入式教學，落實國小學習階段之飲食教育。
- 促進孩子飲食知識學習動機，提升健康飲食認知。
- 將餐桌結合課桌，培養孩子健全的身心及孕育豐富的人性。

導入方式：

- 教師研習：澧食將依各年度導入主題，邀請專業講師教授重要觀念及知識，於導入 3 年期間，提供線上課程，並不定期安排實體研習進行交流。
(線上研習課程影片：<https://docs.google.com/document/d/1Jrk8jm83A-7pkEU5jYGYN1c7ByYsFF2hg2Kg6no1wu0/edit?usp=sharing>)
- 教學融入：
 - 手冊：澧食將依各校提供之班級人數，提供學童及教師紙本手冊。
 - 其他教學資源：動畫/圖譜/教師增能影片/教案/教學指南等電子檔皆可於「營養 5 餐資源網」(www.dietpedia.fullfoods.org) 下載或查詢。
 - 請各校安排全校六個年級進行一學期 400 分鐘 (10 堂課) 融入教學，並於每學期末繳交該學期之「教學導入紀錄表」。
- 食育教室啟用：
 - 澧食已完成各校食育教室裝修工程，並由嘉義市政府補助各校添購硬體設備。請各校安排班級於中午時間輪流於食育教室用餐體驗，並鼓勵班級多使用教室進行手作料理、食育等課程。
 - 請各校於每學期末繳交該學期之「食育教室使用登記表」。

成效評估：

- 為了解學童學習成效，敬請於每學年初及學年末，輔導學童填寫調查問卷，1-2 年級為紙本問卷、3-6 年級請於電腦課線上填寫。

豐食營養 5 餐計畫

【知識導入】班級教學導入記錄表

- 授課時數：400 分鐘（約 10 堂課）
- 豐食提供之授課素材可上營養 5 餐資源網登入查詢
(www.dietpedia.fullfoods.org)

基本資料：

學校名稱	臺南市南區日新國小
授課班級	6 年 2 班
授課人數	24
導師姓名	柯俊欽
導師授課領域	國語/數學/社會/綜合活動/健康與體育
導入主題	飲食教育

謝謝您的辛勞，敬請老師協助詳細記錄，您的教學經驗將成為全台各級學校，未來推廣參考的重要依據及規範。

【主題：飲食教育】400 分鐘授課規劃及分配

課程名稱	授課日期	授課科目及老師	授課時間
吃豬肉有那些好處	112. 02. 24	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
果凍和軟糖有葷嗎	112. 03. 03	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
豬肉的食物旅程	112. 03. 10	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
千變萬化的豬製品	112. 03. 17	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
挑選豬肉有一套	112. 03. 24	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
保持鮮美請跟我這樣做	112. 03. 31	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
一起來守護美味國產豬	112. 04. 07	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
家中有豬才是家	112. 04. 14	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
文雅的豬言豬語	112. 04. 21	晨光時間/柯俊欽	40 分鐘
包水餃大賽	112. 04. 28	綜合活動/柯俊欽	40 分鐘
			400 分鐘

請紀錄本學期中，課堂互動反饋最佳的 2 堂課程內容：

第 1 堂	
授課日期(年/月/日)	112. 03. 17
原時段課堂科目	晨光時間
授課時數	___40___分鐘
授課老師/教學領域	柯俊欽/飲食教育
授課內容(手冊章節)	營養 5 餐資源網-主題動畫-六大類食物/豬製品 https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_ani_content.php?pid=10
授課方式	1. 老師介紹各種豬製品。 2. 學生舉例自己吃過那些豬製品，以及喜歡豬製品的原因。
學生回饋	(1)學生能知道豬製品有哪些。 (2)學生知道如何攝取適量的豬製品。



授課照片





第 2 堂	
授課日期(年/月/日)	112. 04. 28
原時段課堂科目	綜合課
授課時數	_____40_____分鐘
授課老師/教學領域	柯俊欽/飲食教育
授課內容(手冊章節)	包水餃大賽：餃子對中華文化的意義 餃子為春節不可缺少的節日食品，究其原因：一是餃子形如元寶。人們在春節吃餃子取“招財進寶”之音，二是餃子有餡，便於人們把各種吉祥的東西包到餡裡，以寄託人們對新的一年的祈望。在包餃子時，人們常常將金如意、糖、花生、棗和栗子等包進餡裡。

授課方式	1. 結合豐食教材 4-1 以及影片觀賞，老師說明包餃子的方法以及可採用的食材。 2. 大家一起來包餃子，吃餃子。
學生回饋	1. 學生對於餃子的意義有更深入的了解。 2. 學生動手包餃子，吃起來更加美味可口。
授課照片	