

豐食營養 5 餐計畫 112 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：豐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-7pkEU5jYGYN1c7ByYsFF2hg2Kg6nolwu0/edit?usp=sharing>)
- 教學融入：
 - 手冊：豐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：
 - 豐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。

禮食營養 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）
- 禮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	四年三班
授課人數	22 人
導師姓名	林惠娟老師
導師授課領域	健康、綜合領域
導入主題	水果飲食探索大驚奇手冊、食育教學動畫、 學習單、水果點點名、水果學堂。

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：水果飲食探索大驚奇】400 分鐘授課規劃及分配

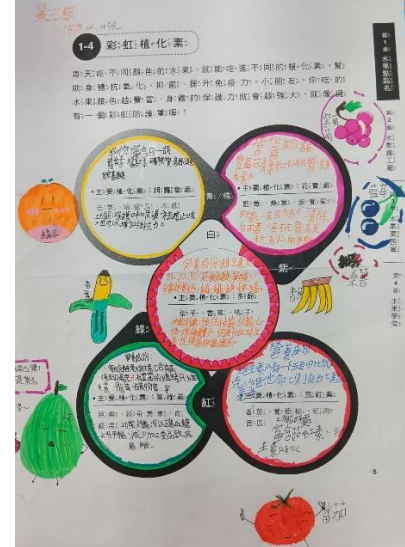
課程名稱	授課日期	授課科目及老師	授課時間
水果來分享	04/12	綜合/林惠娟	40 分鐘
好水果好營養	04/16	健康/林惠娟	40 分鐘
彩虹植化素	04/23	健康/林惠娟	40 分鐘
水果糖葫蘆	05/03	綜合/林惠娟	40 分鐘
水果糖葫蘆	05/03	綜合/林惠娟	40 分鐘
果汁比一比	05/14	健康/林惠娟	40 分鐘
鮮香有方法	05/20	綜合/林惠娟	40 分鐘
「果」然如此	05/28	健康/林惠娟	40 分鐘
水果東西軍	06/04	綜合/林惠娟	40 分鐘
水果學堂	06/14	綜合/林惠娟	40 分鐘
			400 分鐘

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)	2024/04/12
原時段課堂科目	健康 綜合
授課時數	80 分鐘
授課老師/教學領域	林惠娟/健康
授課內容(手冊章節)	第 1 章 水果點點名
授課方式	1. 準備活動:每位學生上課前先上網尋找自己最喜歡的水果，紀錄下其營養成分有哪些，以及對身體?有何好處等功用。 2. 發展活動:將全班學生分為五組，共同完成彩虹植化素學習單。 3. 綜合活動: 各組成員上台發表與分享，讓學生能更加認識不同水果種類、營養和好處。
學生回饋	台灣是水果王國，一年四季有各式各樣不同種類的水果豐富我們的味覺享受，今天透過課程分享又讓我們了解到原來每天吃到的不同顏色水果，就是吃進了許多不同的植化素，不但可以幫助我們身體抗氧化、抑制發炎，也能提升免疫力和新陳代謝等許多好處，讓我們的身體更健康喔!

授課照片





第 2 堂	
授課日期(年/月/日)	2024/05/03
原時段課堂科目	綜合
授課時數	80 分鐘
授課老師/教學領域	林惠娟/綜合領域
授課內容(手冊章節)	第 4-3 章 水果糖葫蘆
授課方式	1. 準備活動:材料:小番茄、葡萄、奇異果、草莓、竹籤適量、系白砂糖、水。 2. 發展活動:老師講解示範後，各小組學生開始進行製作水果糖葫蘆:步驟 (1)水果洗淨、切塊，串在竹籤上，晾乾備用。 (2)將糖放小鍋中，加水一起熬煮，先用小火，將糖煮融，在調成中火。 (3)搖晃小鍋讓糖漿均勻，當糖液冒大泡，變得微黃時，熄火。 (4)用勺子舀糖漿一邊轉動水果串，一邊淋上糖漿。 (5)把完成的水果串，放在抹油的平盤中，等待糖漿涼透就會結成脆皮。 3. 綜合活動:享用水果糖葫蘆，並清潔善後工作。
學生回饋	第一次聽到糖葫蘆故事的緣由和動手串水果做糖葫蘆很有趣，原來煮糖的過程不容易，一旦火候不足或太過都會導致失敗，今天水果糖葫蘆實驗成功，雖然品嚐起來有點黏牙，但甜甜的還是很好吃呢，還有同學表示這是他第一次吃到糖葫蘆，全班都好開心，謝謝惠娟老師的用心，讓我們有這麼棒的體驗，回家也可以和爸媽分享，一起做做看。

授課照片



