

澧食營養 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：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，每學期初安排 1 場次研習，邀請各校教師共同參與。
- 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：
 - 澧食將於 110 學年度第一學期開學前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。（澧食將提供建議設備清單）
 - 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。
- 各校 6 年級學童需於每年 5 月完成澧食飲食知識評測 L1，並告知通過率。

濃食營養 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）
- 濃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	台南市日新國小
授課班級	四年四班
授課人數	23 人
導師姓名	陳雅雯
導師授課領域	國語、數學、社會、健康、綜合
導入主題	水果

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 】 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
水果點點名 1-1~1-2	113/3/18	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果點點名 1-3~1-4	113/3/25	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果趣工廠 2-1~2-2	113/4/1	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果趣工廠 2-3	113/4/8	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果東西軍 3-1~3-2	113/4/15	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果東西軍 3-2~3-3	113/4/22	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果學堂 4-1~4-2	113/4/29	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果學堂 4-3	113/5/6	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果學堂 4-4	113/5/13	綜合活動/陳雅雯	40 分鐘
水果學堂 4-4	113/5/20	綜合活動/陳雅雯	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	
授課日期(年/月/日)	113/3/25
原時段課堂科目	綜合活動
授課時數	____40____分鐘
授課老師/教學領域	陳雅雯/綜合活動
授課內容(手冊章節)	1-4 彩虹植化素
授課方式	透過圖片及實物，教導學生透過感官的覺察，區辨不同顏色的水果，有不同的植化素，最後品嚐水果，讓學生了解每天吃不同顏色的水果，就能吃進不同的植化素，幫助身體抗氧化、抑菌、提升免疫力。
學生回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當季的水果美味又營養。 2. 每個季節能品嚐到不同的水果，感覺好幸福呀！ 3. 每天吃不同顏色的水果，能吃進不同的植化素，提升免疫力。

<p>授課照片</p>	
<p>第 2 堂</p>	
<p>授課日期(年/月/日)</p>	<p>113/4/29</p>
<p>原時段課堂科目</p>	<p>綜合活動</p>
<p>授課時數</p>	<p>___40___分鐘</p>
<p>授課老師/教學領域</p>	<p>陳雅雯/綜合活動</p>
<p>授課內容(手冊章節)</p>	<p>畫水果生日蛋糕</p>
<p>授課方式</p>	<p>老師先介紹<u>台灣</u>不同季節的當令水果種類,再分別說明其外觀、品種、滋味、吃法等。再請學生繪製出自己獨一無二的家鄉水果蛋糕作品。</p>

學生回饋

1. 上完這堂課，我能了解屬於自己過生日時是哪種水果的產季。
2. 同學們發揮自己的創意，除了畫上自己過生日時的季節水果，也加上自己喜歡吃的水果作為裝飾，畫出色彩繽紛的蛋糕。

授課照片

