

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

「食尚新選擇」－花媽的禮儀教室教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

本活動設計是希望透過課堂上影片與網路資料的介紹，讓學生能夠了解臺灣與其他各國在餐桌的用餐禮儀與餐桌禁忌為何。同時，透過比較了解我國與其他國家間的飲食文化差異，並從中探討產生差異的可能因素為何。在這樣的了解比較之下，培養學生的國際觀及視野，並從中體認到當文化間產生差異時，應以兼容並蓄的想法與做法讓自己表現得宜，同時也接納與尊重他人與自身的不同。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	國語、綜合領域	設計者	五年級教學團隊
實施年級	五年級	總節數	共 10 節
單元名稱	花媽的禮儀教室		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A3 規劃執行與創新應變 C3 多元文化與國際理解		國-E-A3 運用國語文充實生活經驗，學習有步驟的規劃活動和解決問題，並探索多元知能，培養創新精神，以增進生活適應力。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。	
課程內涵			
自 1. 厚植用餐禮儀，建立自信樂觀態度。			
概念架構		導引問題	

文化差異 飲食習慣 飲食文化探索 厚植用餐禮儀 花媽媽禮儀教室 建立自信樂觀態 文化認同 分組報告			1. 如何透過飲食文化探索，讓學生對於用餐禮儀有更進一步的認識？ 2. 如何藉由文化認同與分組報告，讓學生建立自信樂觀態度？
學習重點	學習表現	(綜合)3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 (語文)2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。	學習內容 (綜合)Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀。 (語文)Ca-III-1 各類文本中的飲食、服飾、建築形式、交通工具、名勝古蹟及休閒娛樂等文化內涵。
議題融入	所融入之學習重點	人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。	
教材來源		自編	
教學資源		1. 電腦、單槍、影片、圖片、ppt	
學習目標		活動(具體)目標	
1. 透過與不同族群相處的態度和禮儀，培養尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 2. 藉由各類文本中的飲食、服飾、建築形式、交通工具、名勝古蹟及休閒娛樂等文化內涵，培養把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。		1-1 能說出不同族群的飲食習慣與文化。 1-2 能理解並欣賞多元文化。 2-1 藉由蒐集飲食文化內涵找出重要細節與結構邏輯。 2-2 小組發表各國飲食文化的特色。	
(總結性)表現任務			
能蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。			

教學活動設計				
活動 (具體) 目標	教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量 (多元評量方式)
1-1	壹、教學前準備 教師： 1.小白板 2.白板筆 3.網路影片			
	貳、正式教學 第一節 【準備活動】 引起動機— 你所接觸過哪些不同國家飲食？你知道不同於我們的飲食習慣有哪些？	10 分鐘		
	【發展活動】 播放《106 秒懂》各國餐桌文化大不同 https://www.youtube.com/watch?v=lafgIzw7Td8 理解各國餐桌文化，並能留意與自我文化不同之處。	20 分鐘		
	【小活動】 教師秀出「叉子不就口」「不用左手吃」「不用筷子夾食物給別人」三個牌子，學生要回答出對應的國家。 ○ 泰國 X 阿拉伯 △日本	10 分鐘		
	請學生分組討論，除了以上三個國家的飲食習慣之外，是否有其他的國家有特別的飲食文化，並且寫在小白板上。 【綜合活動】 1. 教師綜合講評。	10 分鐘	小白板	90%能說出不同族群的飲食習慣與文化。
	第一節結束 第二節開始 【準備活動】 引起動機— 1、複習上節課所提到的各國飲食習慣？	10 分鐘		

1-2	(叉子不就口-泰國、不用左手吃-阿拉伯、不用筷子夾食物給別人-日本) 2、補充介紹臺灣人飲食習慣為何？ (節氣食補、在地小吃、夜市飲食文化、異國及速食料理融合) 【發展活動】 播放【味全 TV】世界各國餐桌文化影片及 https://www.youtube.com/watch?v=2n9hDC0auc0 「記住這 10 國的餐桌禮儀 讓你環遊全世界不怕踩到異國地雷」網路文章，讓學生從中認識到各國用餐禮儀規範。 【小活動】(小組討論後列舉) 記憶力大考驗：各組推派代表，老師隨機指定國家，請小組代表在小白板上寫下該國家的用餐禮儀，能回答出最完整且正確的組別獲勝。 (小組討論並分享) 請學生分組討論，根據自己的用餐經驗，我們(臺灣)的用餐禮儀是什麼？將討論出來的答案記錄在大白板上。 【綜合活動】 1. 學生上台報告討論內容。 2. 教師綜合講評並展示簡報檔整理出來的臺灣人用餐禮儀有哪些。 (參考資料：吃飯皇帝大 之 台灣餐桌禮儀篇) 第二節結束 第三節開始 【準備活動】 了解各國飲食文化與臺灣人用餐禮儀，有些禁忌也需要避免，才是互相尊重。 【發展活動】(蒐集資料並發表) 1、播放《很丟臉》：在各國用餐不要犯這些錯誤影片及網路文章「各國禁忌大觀（飲食篇）」 https://www.youtube.com/watch?v=pE7YAdcl1u90 2、除了影片中提到的，各組在大白板上寫下還有哪些是你蒐集到的各國餐桌禁忌。 3、請各小組上台分享自己組別所蒐集到的餐桌禁	20 分鐘	電腦、單槍、影片	80%能理解並欣賞多元文化。
1-1		10 分鐘	小白板卡、白板筆	
		5 分鐘		
		20 分鐘	電腦、單槍、影片、大白板	80%能說出不同族群的飲食習慣與文化。

2-1	忌資料。 4、透過各組的資料分享與展示，請學生在學習單上整理出臺灣與其他國家餐桌禁忌的異同為何，並討論產生差異的可能因素是什麼。 (運用學習單整理並發表) 【綜合活動】 總結：每個國家會因為地區環境與風俗習慣的不同，而產生各種不同的用餐禮儀與餐桌禁忌。當我們體認到文化間的差異時，應以兼容並蓄的想法與做法讓自己表現得宜，同時也接納他人與自身的不同。 第三節結束 第四~六節開始 【準備活動】 經過前面的介紹活動，同學對於各國飲食文化有初步的認識，接下來的任務由小組進行資料蒐集與整理，並作小組發表。 【發展活動】(蒐集資料並發表) 1、老師將國家或地區名稱製作成籤，各組派代表抽籤後即可進行資料蒐集與整理，針對飲食文化做介紹，以及當地用餐時絕對不能做的禁忌事項，須盡量詳盡介紹，並加上小組對於該國飲食文化的整體認識與心得，最後呈現小組分工情形。 2、小組上台報告，其他同學進行評分。 3、將各組的主題製作 【綜合活動】 各組報告完成後進行發表 第六節結束 第七~九節開始 【準備活動】 依據前幾節課同學分組的報告，將進行分組發表，發表完作有獎徵答，非報告的小組同時進行評分。 【發展活動】(發表、有獎徵答、講評) 1、請各小組上台分享自己組別所蒐集到的飲食文	10 分鐘 5 分鐘 40 分鐘 80 分鐘 110 分	簡報檔 簡報檔 評分表	80%藉由蒐集飲食文化內涵找出重要細節與結構邏輯。 80%小組發表各國飲食文化的特色
	2-2 1-2			

1-2	化內容、餐桌禁忌資料。 2、透過各組的資料分享與展示，請學生在評分表上分別針對內容整理、題目安排、報告台風…作評分依據。 3、老師講評。 【綜合活動】 總結：相信同學在製作過程與上台報告都能對其他國家的飲食文化、用餐禮儀，有更進一步的認識，與我國飲食文化差異上的理解包容，正是我們展現多元與尊重態度。 第九節結束 第十節開始 【準備活動】 全數評分表收回，依據評分結果選出 【發展活動】 1、公布評分結果。 依據評分結果選出最佳表現獎，最佳勇氣獎，最佳報告獎，最佳努力獎。 2、發表得獎感言。 請得獎組別告訴大家自己得獎的感想，請其他組別分享看見得獎組別最值得學習的是甚麼？以及為何會投票給該組？ 【綜合活動】 總結：每個國家的飲食文化如此豐富，都很值得我們探討，欣賞自己也欣賞別人，飲食的美在於多元與尊重。 第十節結束	鐘 10 分鐘 30 分鐘 10 分鐘	評分表	80%能理解並欣賞多元文化。 80%能理解並欣賞多元文化。
-----	--	---	------------	---

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食尚新選擇 金廚高手 五 年級課程設計(下 學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
花媽的禮儀教室	- 藉由與不同族群相處的態度和禮儀，培養尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 - 藉由主題動作編創、故事表演，培養能構思表演的創作主題與內容。	能蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	口頭報告 簡報評量	簡報 自評互評表
阿鳳師偷吃步	- 能透過百分率、「成」的概念，了解飲食五大類營養及其比例。 - 能透過百分率、「成」的概念，設計出營養均衡菜單。 - 能運用多元媒材設計思考，完成小書製作並分享。	實際運用健康概念規畫飲食食譜，於菜單小書中具體呈現營養均衡概念。	作業評量	食譜小書

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元： 花媽的禮儀教室 (五年級 下 學期)

學習目標	1.藉由與不同族群相處的態度和禮儀，培養尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 2.藉由主題動作編創、故事表演，培養能構思表演的創作主題與內容。				
學習表現	(綜合)3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 (語文)2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。				
表現任務	能蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	能完整地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	能大致地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	能部分地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	未達D級
評量表現指引	透過自評互評表，能深入地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	透過自評互評表，能完整地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	透過自評互評表，能大致地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	透過自評互評表，能部分地蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	未達D級
評量工具	簡報、自評互評表				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79以下

高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

「食尚新選擇」—阿鳳師偷吃步教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

本活動設計是希望透過課堂上影片與網路資料的介紹，配合數學和藝術與人文領域，讓學生能夠將一日所需之五大類營養素清楚計算出各占多少比例，加深飲食均衡的概念。同時，透過菜單的設計，將飲食均衡的概念確實落實在生活應用中。除此之外，為了具體呈現各組精心設計之菜單，透過小書的製作將設計好的菜單加以美化呈現，除了讓學生清楚感受到經由團隊合作將作品產出的成就感之外，也能夠替未來六年級畢業前的海宴鮮師活動預先做好準備工作。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	數學、藝術與人文領域	設計者	五年級教學團隊
實施年級	五年級	總節數	共 10 節
單元名稱	阿鳳師偷吃步-我的健康食譜設計		
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
A3 規劃執行與創新應變 A2 系統思考與解決問題		數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 藝-E-A2 認識設計思考，理解藝術實踐的意義。	
課程內涵			
創 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。 創 2. 食材及器具使用及處理技法養成，創新思考，進行職業初探。			
概念架構			導引問題

			1. 如何藉由生活飲食經驗導引學生探索營養均衡要素？ 2. 如何引導學生藉由創作小書以體現美學意象？ 3. 藉由編製菜單實作，引導學生如何培養規劃自身健康飲食技能？		
學習重點	學習表現	(數)n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。 (藝)1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。		學習內容	(數)N-5-10 整數相除的應用。含「百分率」、「折」、「成」。 (藝視) E-III-2 多元的媒材技法與創作表現類型。 (藝視) E-III-3 設計思考與實作。
議題融入	所融入之學習重點	人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。			
教材來源		食農教育平台、自編			
教學資源		1. 電腦、影片、圖片、ppt 2. 小白板、大白板、白板筆 3. 小書紙材、美工用具 4. 健康菜單設計			
學習目標			活動(具體)目標		
1. 能透過百分率、「成」的概念，了解飲食五大類營養及其比例。 2. 能透過百分率、「成」的概念，設計出營養均衡菜單。 3. 能運用多元媒材設計思考，完成小書製作並分享。			1-1 能說出飲食中的營養及其在一日飲食中所佔比例。 1-2 能計算食物的熱量。 2-1 能依據食物營養比例設計出適合菜單。 2-2 能分析各小組設計菜單之優劣。 3-1 能透過分組合作方式，將設計菜單製作成小書並分享。		

(總結性)表現任務

實際運用健康概念規畫飲食食譜，於菜單小書中具體呈現營養均衡概念。

教學活動設計																		
活動 (具體) 目標	教學活動內容及實施方式	時間	教學 資源	評量 (多元評 量方式)														
	壹、教學前準備 教師：簡報、影片、舉牌、圖畫紙 學生：小白板、白板筆 貳、正式教學 活動一：紅黃綠燈食物停看聽(第一節) 【準備活動】 引起動機一票選前三名最愛的美食 1. 簡報呈現紅黃綠燈各三種食物。(紅燈：汽水、巧克力、炸雞排；黃燈：100%純果汁、有糖豆漿、漢堡；綠燈：蔬菜、水果、低脂鮮奶) 2. 學生舉手表達自己最喜歡的三種食物。 3. 統計票數，得到大家最喜愛的前三名美食。 【發展活動】 (一) 認識紅黃綠燈食物 1. 說明：食物可以用紅黃綠燈來分類，就像過馬路時，紅燈停、綠燈行、黃燈停看聽，也就是用對人體有益的程度來分類食物。 2. 依對人體有益的程度來分類： <table><tr><th>燈號</th><th>定義</th><th>食用頻率</th><th>常見烹調方法</th></tr><tr><td>紅燈</td><td>低營養、高熱量、高油、高糖、高鹽、高防腐劑、高食品添加物</td><td>一週不超過一次 儘量少用</td><td>過度加工、過多油鹽糖</td></tr><tr><td>黃燈</td><td>營養、熱量適中，含油、糖量稍高</td><td>一週不超過三次 謹慎選用</td><td></td></tr><tr><td>綠燈</td><td>高營養、低熱量、低油、低糖、多纖維(新鮮天然食物)</td><td>適合天天使用</td><td>烤、滷、蒸、燙</td></tr></table> 3. 可怕的真相 大家票選出最愛的美食是哪三種？都是何種燈號？(2)大家最不喜歡吃的食物是哪些？都是何種燈號？(3)哪些食	燈號	定義	食用頻率	常見烹調方法	紅燈	低營養、高熱量、高油、高糖、高鹽、高防腐劑、高食品添加物	一週不超過一次 儘量少用	過度加工、過多油鹽糖	黃燈	營養、熱量適中，含油、糖量稍高	一週不超過三次 謹慎選用		綠燈	高營養、低熱量、低油、低糖、多纖維(新鮮天然食物)	適合天天使用	烤、滷、蒸、燙	5 分鐘 <
燈號	定義	食用頻率	常見烹調方法															
紅燈	低營養、高熱量、高油、高糖、高鹽、高防腐劑、高食品添加物	一週不超過一次 儘量少用	過度加工、過多油鹽糖															
黃燈	營養、熱量適中，含油、糖量稍高	一週不超過三次 謹慎選用																
綠燈	高營養、低熱量、低油、低糖、多纖維(新鮮天然食物)	適合天天使用	烤、滷、蒸、燙															

1-1	物的營養最高？是你喜歡的食物嗎？ (二) 超級比一比 - 各組舉牌：請判斷老師簡報中的圖卡是屬於何種燈號的食物？各組在時間內舉出適當顏色的牌卡。如綠燈食物舉綠牌；黃燈食物舉黃牌；紅燈食物舉紅牌。 - 身體動一動： - 請判斷老師簡報的圖卡是屬於何種燈號的食物？每個人在時間內比出適當的動作。如綠燈食物手比 O(圈)；黃燈食物手插腰；紅燈食物手比 X(叉)。 - 全班起立，每一次比錯者則坐下，最後勝出者為食物的超級守門員，能準確辨識紅黃綠燈食物。 (三) 垃圾食物 - 說明： - 指擁有低營養素、高熱量的空熱量食物。「空」熱量不等於「零」熱量。 - 世界衛生組織及英國食品標準局定義：指營養成份低，但熱量高的食品。(三高食物) - 即高糖、高脂肪(飽和脂肪與反式脂肪)、高鹽的食物。 - 垃圾食物真人版 - 思考：或許你覺得吃垃圾食物沒關係，只要後來健身，就可以減肥。影片中的健身教練為了更了解客戶做出瘋狂親身人體實驗，他不進健身房，停止任何運動，並大吃垃圾食物。用自己身體做實驗並每天量體重做記錄。3個月過去了……，猜猜看他可能變成什麼模樣？ https://www.youtube.com/watch?v=p8g_jvKLkgfs&t=2s - 討論：他增加了幾公斤？減肥簡單嗎？ 【綜合活動】 快問快答 迅速搶答食物辨識題目，檢視學生學習狀況。	5 分鐘	牌子	90%的學生能分辨紅黃綠燈食物
-----	--	------	----	-----------------

活動二：均衡飲食「我的餐盤」(第二節)

【引起動機】

觀看影片「營養5餐-營養大市集/健康餐盤篇」

<https://www.youtube.com/watch?v=jV7tWLiJmFg>

3. 思考：肚子吃飽了，營養也攝取足夠了嗎？算一算，今天六大類食物各吃了多少份量？

【發展活動】

(一) 飲食指南-六大類食物

1. 說明：



六大類食物	提供營養成分	對身體的優點
全穀雜糧類	醣類、膳食纖維	飽足感、提供主要能量
乳品類	蛋白質、鈣質	骨骼發育、維持生長
豆魚肉蛋類	蛋白質	建構修補組織、維持生長發育
蔬菜類	膳食纖維、維生素、礦物質	預防便秘、增強抵抗力
水果類	醣類、膳食纖維、維生素、礦物質	預防便秘、增強抵抗力
油脂與堅果種子類	油脂	預防便秘、提供熱量、維持健康、保護內臟

1-1

2. 腦力激盪：

- (1) 米血、黑輪、甜不辣、蘿蔔糕屬於哪一類？
(澱粉類**加工品**)
- (2) 屬於哪種燈號？(紅燈)
- (3) 愛喝的奶茶、果汁調味乳、豆漿、養樂多、米漿、珍珠奶茶，這些算是乳品類嗎？(不是)
- (4) 貢丸、香腸、熱狗、炸雞、培根、臘肉屬於哪一類？(肉類**加工食品**)屬於哪種燈號？(紅燈)
- (5) 玉米、蓮藕、馬鈴薯、地瓜、菱角、山藥屬於哪一類？(錯誤：蔬菜；**正確：澱粉類**)
- (6) 果凍、飲料果汁是否能取代果汁？(不能) 屬於哪種燈號？(紅燈)

(二) 我的餐盤-六大類食物比例分配

1. 我的餐盤六口訣：聆聽高雄市錄製的口訣歌。

<https://www.google.com/search?q=%E6%88%91%E7%9A%A4%E9%A4%90%E7%9B%A4%E5%85%AD%E5%8F%A3%E8%A8%A3+%E>

5 分鐘

影片

30 分鐘

90%的學生能說出食物中的營養素

9%AB%98%E9%9B%84&source=lmns&bih=701&biw=1440&rlz=1C1CHBF_zh-TWTW985TW985&hl=zh-TW&sa=X&ved=2ahUKEwi7i7C_07z8AhVZRvUHHYaXDikQ_AUoAHoECAEQAA#fpstate=ive&vld=cid:2399920a,vid:5ifBaaorQcU

我的餐盤六口訣 營養簡單作伙來

每天早晚一杯奶 牛奶羊奶都是奶 優格起司也是奶

每餐水果拳頭大 自己拳頭有多大 就吃這麼大大大

菜比水果多一點 每餐至少半碗菜 便便順暢不阻塞

飯和蔬菜一樣多 每餐至少半碗飯 糙米地瓜更營養

豆魚蛋肉一掌心 毛黃黑豆都是肉 係呷菜郎ㄟ素肉

堅果種子一茶匙 好的油脂不可少 血脂高 get out

餐盤 餐盤 我就是愛我的餐盤

跟著我的餐盤 少吃醃漬加工品 少喝含糖的飲料 多喝白開水

觀看影片「『我的餐盤』均衡飲食_兒童篇」(1:15)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=iTvuMXWPpzs&feature=emb_logo

觀看影片「『我的餐盤』均衡飲食_青少年篇」(1:11)

https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg&feature=emb_logo



資料來源：我的餐盤手冊

(三) 午餐設計餐盤：三菜一湯一飯比例



(四) 猜猜我的家

1. 在地上以粉筆畫出我的餐盤，並注意六大類食物所占比例的大小。
2. 學生聽到老師的提問後，迅速移動到「我的餐盤」之正確位置。
3. 錯誤者則淘汰當觀眾，最後勝出的三位接受全班表揚。

【綜合活動】

1. 由全班朗誦、小組朗誦，最後個人朗誦六口訣。

2. 能說出餐盤設計比例：

(1) 三菜一湯一飯

(2) 每餐至少半碗飯、飯和蔬菜一樣多、每餐水果拳頭大、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙、每天早晚一杯奶

說出六大類食物在一日飲食中所佔比例

活動三：營養標示放大鏡(第三節)

【引起動機】

你最想喝哪一種？

1. 老師詢問一杯手搖杯紅茶與一瓶鋁箔包麥香紅茶，提問最想喝哪一種？為什麼？
2. 學生能注意到手搖杯沒有營養標示，而對營養標示多一分注意。

5 分鐘

【發展活動】

(一) 認識營養標示

1. 營養標示怎麼看

(1) 標示項目：「**營養標示**」之標題

(2) **熱量**---大卡

(3) **蛋白質、脂肪、碳水化合物**---公克（註：脂肪包含飽和脂肪、反式脂肪，碳水化合物包括糖）

(4) **鈉**---毫克

(5) 其它出現於營養宣稱中之**營養素**含量

(6) 廠商自願標示之**其他營養素**含量

30 分鐘

簡報

營養標示		
每一份量 290 毫升 本包裝含 1 份		
	每份	每 100 毫升
熱量	185.7 大卡	63.8 大卡
蛋白質	7.3 公克	2.5 公克
脂肪	4.1 公克	1.4 公克
飽和脂肪	1.7 公克	0.6 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	29.9 公克	10.3 公克
糖	27.8 公克	9.6 公克
鈉	183 毫克	63 毫克

圖一

營養標示		
每一份量 312 毫升 本包裝含 3 份		
	每份	每 100 毫升
熱量	229 大卡	73 大卡
蛋白質	5.0 公克	1.6 公克
脂肪	5.6 公克	1.8 公克
飽和脂肪	3.7 公克	1.2 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	39.6 公克	12.7 公克
糖	37.1 公克	11.9 公克
鈉	153 毫克	49 毫克

圖二

2. 閱讀營養標示三步驟

(1) 看食品的**總重量**（內容量）有多少？

(2) 將吃下的量乘上標示列出的數值，就可以算出吃進的熱量及各種營養素的量。

(3) 計算熱量：

碳水化合物（醣類）：4 大卡/每公克

蛋白質：4 大卡/每公克

脂肪：9 大卡/每公克

1-2	3. 熱量計算：每位學生拿出小白板計算 (1) 圖一，這罐喝完總共喝了 185.7 大卡還是 63.8 大卡？(185.7 大卡) (2) 圖二，這包吃完總共吃了多少大卡的熱量？(687 大卡)先算一份熱量？ 蛋白質：4 大卡 X5 公克=20 大卡 碳水化合物：4 大卡 X39.6 公克=158.4 大卡 脂肪：9 大卡 X5.6 公克=50.4 大卡 一份熱量：20+158.4+50.4=229大卡 一包熱量：229*3=687大卡 4. 判斷產品成分的含量：從包裝上的「原料(主要成份)排序」來看，原料的排序是--依含量的多寡由高至低排列。 品名：麥芽牛乳 成分：乳含量50%以上 蛋白質含量1.5%以上 原料：水、生乳、奶粉、蔗糖、麥芽精粉(大麥、麥芽、焦糖色素)、奶油、脂肪醇甘油脂、碳酸氫鈉、香料、海藻酸鈉、食鹽 容量：290毫升 若需微波加熱，請依下列程序： 1. 將容器完全轉開，並將拉環取下 2. 微波溫度請勿超過50℃ 3. 加熱後，包裝頂部有膨化狀況，係屬正常現象，請安心飲用 本公司符合HACCP國際標準規範 本產品已投保最高壹仟伍佰萬責任險 投保金額非理賠金額 由多至少排列：水、生乳、奶粉、蔗糖、麥芽精粉…… (二) 鮮奶比一比 1. 老師展示瑞穗全脂、低脂鮮奶，光泉鮮奶、果汁牛乳、巧克力牛乳與福樂高鈣牛乳共6 種，提問：你最想喝哪一種？為什麼？ 2. 這六種牛奶有什麼不同？ (1)學生能發現鮮乳有全脂和低脂兩種 (2)鮮奶與調味乳的不同 (3)鮮乳與牛乳的不同 3. 可以從何處去比較不同呢？ (學生能知道從營養標示去比較) 4. 比較全脂與低脂鮮奶	小白板	80%的學生能計算出食物的熱量
-----	---	-----	-----------------

- (1) 成分比較：全脂的乳脂肪較高。
- (2) 營養標示比較：全脂的熱量、脂肪與飽和脂肪都較高。

5. 比較鮮奶與調味乳



- (1) 成分比較：鮮奶 100%生乳；調味乳含乳量 50% 以上，還包含蔗糖、果汁、脂肪酸甘油脂、香料、食用色素等。
- (2) 營養標示比較：鮮奶多了鈣，調味乳的所有成分都偏高，尤其是糖、碳水化合物與熱量。

6. 比較鮮乳與牛乳

- (1) 成分比較：鮮奶 100%生乳；牛乳含乳量 95%以上，還包含奶粉、寡糖、脂肪酸甘油脂等。
- (2) 營養標示比較：鮮奶與牛乳的所有成分成分都差不多。
- (3) 價格比較：鮮奶高於牛乳。

1-2

【綜合活動】

熱量算一算

老師於黑板上出題，學生將計算過程寫在小白板上，以檢核自己的學習情況。

活動四：食品標章知多少(第四節)

【課前準備】具食品標章的商品包裝、三章一 Q 的標章圖卡、影片



5 分鐘

簡報

80%的學生能計算出食物的熱量

1-1	【引起動機】猜一猜 老師提問：這是什麼標章？曾在哪裡看過？大家是否有看過三章一Q？他與什麼有關？又有什麼涵義呢？ 【發展活動】 (一) 認識食品標章 1. 透過商品外的包裝來認識常見的食品標章。 2. 了解各標章的意義。 3. 思考具標章認證的食品可以對個人或環境帶來什麼好處？ (二) 認識三章一 Q標章 觀看影片「農產品安全把關」(3:21) 1. https://www.youtube.com/watch?v=90AVQEglqTs 2. 小組討論其所代表的涵義。 (三) 三章一 Q營養午餐 1. 觀看影片「各項政策整合推動學校午餐三章一 Q」(6:18) https://www.youtube.com/watch?v=nS_h58pqR9k 2. 觀看新聞報導「三章一Q營養午餐強化食安推廣在地食農文化」(2:29) https://www.youtube.com/watch?v=37H32jCHvvo 3. 小組討論其優點： (1) 食材安全性 (2) 增進學童環境保護意識 (3) 感受在地飲食文化 (4) 選擇在地、當季食材 (5) 培養在地低碳飲食習慣 (三) 三章一 Q營養午餐 4. 觀看影片「各項政策整合推動學校午餐三章一 Q」(6:18) https://www.youtube.com/watch?v=nS_h58pqR9k 5. 觀看新聞報導「三章一Q營養午餐強化食安推廣在地食農文化」(2:29) https://www.youtube.com/watch?v=37H32jCHvvo 6. 小組討論其優點： (1) 食材安全性 (2) 增進學童環境保護意識 (3) 感受在地飲食文化 (4) 選擇在地、當季食材 (5) 培養在地低碳飲食習慣 【綜合活動】評量 小組能說出三章一 Q 有哪些標章及所代表的涵義。	5 分鐘 30 分鐘 影片 影片 影片 5 分鐘		90%的學生能
-----	--	--	--	----------------

2-1	活動五：食譜練習(第 五～六 節) 【引起動機】 1. 教師詢問金廚課程包水餃體驗活動後同學的感想與學到了什麼？ 2. 再次複習前面四節課教過的紅綠燈食物、我的餐盤和熱量計算公式等健康食物原則。  【發展活動】 1. 欣賞影片內容-水餃好吃的關鍵在於餡料 https://www.youtube.com/watch?v=ld35T2xKg00 2. 透過上學期金廚包水餃照片回想，當時我們包的水餃內，放進了哪些材料？是屬於紅綠燈食物的哪一種？有沒有符合我的餐盤原則？熱量大約多少？哪部分的營養素比較缺乏呢？該補充哪些食物呢？ 3. 根據上述健康食物原則，為吃水餃的自己設計一份營養豐富、熱量適當且盡量運用當季食材、不超出預算的菜單，寫在健康菜單設計單。 3. 分組討論。 4. 分組上台發表 【綜合活動】 1. 教師針對各組設計菜單提出建議，請孩子修改內容，為小書製作做準備。 2. 詢問孩子食譜怎麼設計能更加美觀與方便讀者閱覽？請孩子說說看自己的想法，說明下一堂課會教導孩子如何製作小書與菜單設計。	5 分鐘		說出三章一 Q 有哪些標章及所代表的涵義
3-1	活動六：食譜(健康菜單設計)(第 七 節) 學生準備：健康菜單設計單、黑色簽字筆 老師準備：白紙、網路製作小書影片 【準備活動】 播放小書製作步驟影片，告知學生會分段進行小書製作，小書內容就是設計自己組設計的食譜(健康菜單設計單)。 【發展活動】【實作】 帶領學生進行製作小書的第一階段步驟--決定各頁內容及小書頁數。 1. 小組討論，並在空白紙上條列出各頁的內容，也可以使用數作八格簿進行簡單的圖稿設計，將內容安排進各頁	55 分鐘	影片	80%的學生能說出食物的營養比例
		20 分鐘	影片 白紙	
		5 分鐘		80%的學生能參與分組合作學習，將設計的菜單製作成小書
		30 分鐘		

3-1	之後，確定小書頁數。 - 跟老師拿足夠的白紙，先將白紙對摺，小組討論要將內容畫在摺進去的部分還是摺出來的部分，老師說明這會影響之後裝訂的方式。 - 各組決定之後就開始進行草稿的設計，老師提示下筆要很輕，之後修正才不會留痕跡。 - 用尺輕輕地畫線，將食譜製作步驟沿著線輕輕地寫上，老師檢查後就可以開始用黑色簽字筆描字跟圖稿。 - 完成後把草稿的線以及用尺畫的直線擦掉。若是寫錯字或是擦破紙可以再跟老師拿一張新的。 【綜合活動】 - 鼓勵各組的表現，並表揚各組優點，提示需要修正的地方。 - 如果沒有完成的組別，要利用課餘時間完成，否則會影響進度。	5 分鐘		
	活動六：食譜(健康菜單設計)(第八節) 學生準備：彩色鉛筆或彩色原子筆(上色用具) 【準備活動】 提示這一節要完成上色，介紹上色的用具(例如彩色鉛筆或彩色原子筆)及方法(重疊、反覆、陰影及漸層等)，鼓勵各組不單只是著色，也要在細節上用心。	5 分鐘		
	【發展活動】 - 各組開始進行著色，小組人員分配工作後個別進行每一頁的工作。 - 老師巡視並且給予上色技巧的提示。 - 完成著色的組別可以增加一些插圖，豐富畫面。	30 分鐘	上色用具	80%的學生能參與分組合作學習，將設計的菜單製作成小書
	【綜合活動】 - 鼓勵各組的表現，並表揚各組優點，提示需要修正的地方。 - 如果沒有完成的組別，要利用課餘時間完成，否則會影響進度。	5 分鐘		
	活動七：食譜(小書製作)(第九節) 學生準備：白膠、釘書機、簽字筆 【準備活動】 - 提示本節要進行小書內頁的裝訂，以及封面的製作。 - 鼓勵孩子到目前為止的表現，因為已經完成大部分了。	5 分鐘		

2-2 3-1	【發展活動】 1. 再次說明小書內頁黏著方式，畫在白紙摺進去的部分還是摺出來的部分，黏著方式不同。 2. 介紹黏著劑的種類及使用方式，例如雙面膠比較不易產生波浪皺摺，但容易貼歪失敗；用膠水要使用重物壓著才能避免皺褶，也不能塗太多；釘書機速度快但是會有凸出的痕跡。 3. 黏著時務必對齊好。 4. 接下來各組要討論封面圖案及書名，必須要能代表小書內容。 5. 按照之前內頁的作法，先用鉛筆輕輕打草稿，及用尺輕輕劃線後寫上文字，簽字筆描完要將輔助線擦乾淨，封底則是寫上全部組員的名字。注意版面的整潔。封面也要著色。 【綜合活動】 1. 鼓勵各組的表現，並表揚各組優點，提示需要修正的地方。 2. 如果沒有完成的組別，要利用課餘時間完成，否則會影響進度。	30 分鐘	黏貼工具	
	活動八：食譜(成果發表)(第十節) 學生準備：剪刀 【準備活動】 提示這一節要將封面裝訂完成，並進行成果發表、心得分享。	5 分鐘		
	【發展活動】 1. 介紹將封面黏上裝訂好的內頁的方式，如果內頁較多，封面要先摺出線條。或是將封面封底剪開，分別黏上，內頁才不會凸出太多。也可以多使用一小段紙當書背，提高小書精緻度。 2. 組內先分享製作小書的感想，統整之後再全班發表。 3. 各組上台時先將製作好的小書傳閱，互相觀摩，別組同學讚美觀察到的優點，之後再進行製作小書的心得分享。 【綜合活動】 鼓勵孩子的表現，從完成小書方面以及團隊合作、讚美他人優良表現等著手。	30 分鐘		
	第十節結束	5 分鐘		

80%的學生能分析各小組設計菜單之優劣

80%的學生能參與分組合作學習，將設計的菜單製作成小書

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：食尚新選擇 金廚高手 五 年級課程設計(下 學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
花媽的禮儀教室	- 藉由與不同族群相處的態度和禮儀，培養尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。 - 藉由主題動作編創、故事表演，培養能構思表演的創作主題與內容。	能蒐集資料，並用簡報發表各國飲食文化的特色。	口頭報告 簡報評量	簡報 自評互評表
阿鳳師偷吃步	- 能透過百分率、「成」的概念，了解飲食五大類營養及其比例。 - 能透過百分率、「成」的概念，設計出營養均衡菜單。 - 能運用多元媒材設計思考，完成小書製作並分享。	實際運用健康概念規畫飲食食譜，於菜單小書中具體呈現營養均衡概念。	作業評量	食譜小書

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：阿鳳師偷吃步（五年級 下學期）

學習目標	1. 能透過百分率、「成」的概念，了解飲食五大類營養及其比例。 2. 能透過百分率、「成」的概念，設計出營養均衡菜單。 3. 能運用多元媒材設計思考，完成小書製作並分享。				
學習表現	(數)n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。 (藝)1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。				
表現任務	實際運用健康概念規畫飲食食譜，於菜單小書中具體呈現營養均衡概念。				
評量標準					
	A	B	C	D	E
技能/策略運用	能深入地了解健康概念，並完整地建構營養均衡的菜單。	能完整地認識健康概念，並正確地建構營養均衡的菜單。	能大致地知道健康概念，並約略地建構營養均衡的菜單。	能部分地明白健康概念，並能在提醒下營養均衡的菜單。	未達D級
評量表 現指引	透過觀察與探索，能深入地了解健康概念，並完整地建構營養均衡的菜單。	透過觀察與探索，能完整地認識健康概念，並正確地建構營養均衡的菜單。	透過觀察與探索，能大致地知道健康概念，並約略地建構營養均衡的菜單。	透過觀察與探索，能部分地明白健康概念，並能在提醒下營養均衡的菜單。	未達D級
評量工具	作業評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79以下