

# 彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

## 一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

以營養午餐為軸，拆分成三個部分前中後，共三節課。第一節課著重在營養午餐的相關概念與意義，包含製作環境、構成人員、營養午餐設計原則等。第二節課開始解析校內午餐應包含的營養素，營養素對人體的助益。第三節課則將營養午餐概念延伸至餐後廚餘的處理回收、世界各國的學校午餐是否符合營養原則，最終回歸到生活面，檢視個人在校外食用的餐點能如何挑選改進。三節課結束，學生能夠理解營養午餐的前因後果和整體脈絡，不僅培養健康習慣促進身心發展，也能提高珍惜資源的意識。

## 二、教學活動設計

### （一）單元

領域科目	健康與體育領域	設計者	林瑜恩	
單元名稱	午餐密件	總節數	共 3 節，120 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他      ） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他      ） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：）			
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	三、四年級	
學生學習經驗分析	1. 能覺察自己可以決定自我的發展。 2. 能描述自己身心的變化與成長。 3. 能舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。 4. 運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達自己的感受和想法。			
<b>設計依據</b>				
學科價值定位	以營養午餐為單元主軸，瞭解午餐的營養組成與各類營養素對成長發展的重要性，學習健康飲食與珍惜食物的觀念，並根據所學去規劃挑選個人在日常生活中的健康餐點。			
領域核心素養	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			
課程	學習表現	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。		

<b>學習重點</b>		<p>1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-Ⅱ-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-Ⅱ-2願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3d-Ⅱ-2運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>
	<b>學習內容</b>	<p>Ea-Ⅱ-1食物與營養的種類和需求</p> <p>Ea-Ⅱ-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態</p> <p>Ea-Ⅱ-3飲食選擇的影響因素</p>
<b>課程目標</b>		透過課程引導使學生理解營養午餐的整體概念，學生能夠學到構成營養午餐的人事時地物、午餐包含的營養素、瞭解飯後廚餘的回收、以及實踐至個人面，在學校之外如何選擇健康營養的餐點。
<b>核心素養呼應說明</b>		<p>健體-E-A1</p> <p>藉由營養午餐瞭解各類營養素對身心健全發展之重要性，從而安排生活中餐點，培養健康飲食的習慣，發展保健潛能。</p>
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	
	<b>融入單元</b>	
<b>與他領域 / 科目連結</b>		
<b>教學設備 / 資源</b>		自製圖卡、PP 板、影片、白紙
<b>參考資料</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li><a href="#">彰化縣各級學校午餐菜單審核原則</a></li> <li><a href="#">Lunch Time is Important</a></li> <li><a href="#">廚餘的再生之路</a></li> <li><a href="#">廚餘回收再利用</a></li> <li><a href="#">廚餘發電</a></li> <li><a href="#">Comparing school lunch around the world</a></li> </ol>

## (二) 規劃節次

節次規劃說明			
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明
✓	1	第 1 節課	影片介紹、心智圖規劃分析、知識檢核
✓	2	第 2 節課	營養素解析、設計午餐菜色
✓	3	第 3 節課	廚餘流程介紹、各國學校午餐介紹、檢視生活中的餐點是否健康

### (三) 各節教案

教學活動規劃說明			
選定節次	第 1 節課	授課時間	40
學習表現	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。		
學習內容	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素		
學習目標	介紹構成營養午餐的人事時地物，透過心智圖瞭解營養午餐的整體脈絡，分析營養午餐的優點		
情境脈絡	<pre>           graph LR             A([午餐概念 了解]) --&gt; B([心智圖 撰寫 釐清])             C([午餐重要性]) --&gt; B             B --&gt; D([認識 營養午餐])           </pre>		



<p>(七) 教師在黑板上畫出以 5W1H 介紹營養午餐的心智圖，說明營養午餐的概念。</p> <p>(八) 發下白紙給學生，請學生以營養午餐為題，畫出自己的心智圖。</p> <p>(九) 教師從旁協助，指導學生畫出心智圖架構。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>一、午餐知識王</p> <p>(一) 教師說明活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一次兩位學生至台前指定位置就位。</li> <li>2. 教師將念出數條關於營養午餐的題目。</li> <li>3. 學生按鈴搶答，並說出該題目正確與否，錯誤則需指出錯誤的地方。</li> </ol> <p>(二) 請學生至台前參與活動。</p> <p>(三) 總結分數。</p> <p>(四) 教師以黑板上 5W1H，統整歸納營養午餐的概念。</p>		
<b>學習任務說明</b>		
<p>午餐點線面： 以心智圖繪出有關營養午餐的 5 W 1 H</p> <p>午餐知識王： 以競賽按鈴搶答方式，檢驗學生是否確實了解營養午餐相關概念與意義</p>		

<b>教學活動規劃說明</b>			
<b>選定節次</b>	第 2 節課	<b>授課時間</b>	40

<b>學習表現</b>	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		
<b>學習內容</b>	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		
<b>學習目標</b>	解析學校營養午餐的菜單，了解其中包含的營養素及其對生長發展的重要性，學生進一步能去安排健康的營養午餐		
<b>情境脈絡</b>	 <pre> graph LR     A((午餐解析 注意健康問題帶來的嚴重性)) --&gt; B((設計餐點 飲食搭配))     B --&gt; C((理解 均衡飲食))       </pre>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>學習檢核 / 備註</b>
<b>【準備活動】</b> 一、課堂準備 (一)教師：備妥圖卡、自製道具 (二)學生：攜帶紙、筆  二、引起動機  (一) 請學生回想過去幾天的營養午餐包含哪些菜色  (二) 將事先準備好的圖卡放置黑板，請數位學生排出過去三		<b>5分</b>	回想午餐菜色

<p>天的午餐菜色</p> <p>(三) 請學生觀察前三天的菜色，是否有符合上節課提到的營養午餐設計原則。</p>	15分	發表想法
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、午餐大解密</p> <p>(一) 教師請學生先行思考，「為什麼午餐沒有包含炸雞或薯條等餐點？」</p> <p>(二) 請學生發表想法。</p> <p>(三) 教師統整歸納，說明好吃好聞的食品不一定符合營養午餐設計原則。</p>	15分	專注聆聽
<p>(四) 教師介紹校內午餐菜單，說明午餐中會包含的各類營養素、熱量，其助益和對成長發展的重要性。</p>	3分	組合午餐菜色
<p>二、My launch, my idea</p> <p>(一) 教師說明活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每位學生會拿到一個餐盤道具(紙製)</li> <li>2. 教師將各式主菜、副菜、湯品貼至黑板上</li> <li>3. 學生根據午餐設計原則去挑選適當的午餐組合</li> <li>4. 待學生挑選完後，請學生試算自己午餐組合的卡路里</li> <li>5. 學生互相分享彼此的午餐熱量與營養素，從中選出最</li> </ol>	2分	評價同學的菜色

<p>佳健康午餐組合</p> <p>(二) 教師分發道具，請學生開始組合午餐菜色。</p> <p>(三) 請學生分享並評價最佳健康午餐組合。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>一、複習午餐包含的營養素</p> <p>二、宣導均衡飲食的重要性</p>		
<b>學習任務說明</b>		
<p>My launch, my idea：學生根據所學去設計午餐菜單、計算餐點卡路里，並彼此評價各自的餐點是否符合健康午餐原則</p>		

<b>教學活動規劃說明</b>			
選定節次	第 3 節課	授課時間	40
<b>學習表現</b>	<p>2b- II -2願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3d- II -2運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		
<b>學習內容</b>	<p>Ea- II -1 食物與營養的種類和需求</p> <p>Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態</p> <p>Ea- II -3 飲食選擇的影響因素</p>		
<b>學習目標</b>	<p>瞭解廚餘如何被回收，延伸學習世界各國的午餐菜色，最終能回歸自我，實踐均衡飲食的精神</p>		





<p>(一) 請學生試著想像其他國家的午餐會包含甚麼食材或餐點。</p> <p>(二) 教師播放影片:Comparing school lunch around the world</p> <p>(三) 請學生以先前學到的營養午餐原則和營養素類別,分析各國午餐的是否有符合營養午餐的概念。</p>		<p>分享吃了什麼菜色</p> <p>分享並給予同學建議</p>
<p>三、翻轉午餐</p>	<p>3分</p>	
<p>(一) 教師說明活動規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生回想任一假日曾經吃過的午餐菜色</li> <li>2. 將貼有數行空字條之 PP 板發給學生</li> <li>3. 請學生在字條上依序寫下主菜、副菜、湯品、及該餐吃下的其他食品蔬果</li> <li>4. 待學生完成後,請學生輪流上台分享假日午餐吃了哪些東西</li> <li>5. 請台下同學根據所學,給予台上同學午餐菜色該如何改進,以符合營養午餐原則</li> </ol> <p>(二) 發放 PP 板並請學生完成菜單</p> <p>(三) 請學生分享並給予建議。</p>	<p>2分</p>	
<p><b>【總結活動】</b></p> <p>一、教師將重點字條貼在黑板上,包含營養午餐概念、營養素、</p>		

珍惜食物的觀念和吃得健康的心態。

二、請學生複述黑板上的字條

### 學習任務說明

午餐風情百百種： 試分析各國午餐菜色是否涵蓋各類營養素，或缺乏了哪些營養素

翻轉午餐： 給予同學建議，在校外的餐點可以怎麼吃更健康