

新北市中和區錦和國民小學 111 學年度教學方案

主題名稱	好好吃早餐	年級	五六年級
設計者	黃育敏		
參考資料	1. 董事基金會「我愛吃早餐」學習單、「校園周邊健康飲食輔導示範計畫海報」	班級	
	2. 全面預防慢性病！最值得的投資：早餐 洪永祥 腎臟科醫師【早安健康 X 名醫的餐桌】 https://www.youtube.com/watch?v=jlwK0rKqAQg	人數	
	3. 【營養師出去吃 EP1】全新企劃！營養師去早餐店，常見的早餐都是地雷！？ https://www.youtube.com/watch?v=znLhpFkc0lw	節數	2
	4. 九道不可不吃的越式早餐 https://ppt.cc/f0EhNx		
5. 越南美食 國語版 https://www.youtube.com/watch?v=_F-_1r6hmCg			
6. 越南知識大分享-人文地理篇 https://reurl.cc/AdA4yp			
7. 【台南早餐】台南早餐這樣吃，台南在地人早餐吃的霸氣又美味~ https://decing.tw/tainan-breakfastlazy/			
7. 新北市 101 年度優良家庭教育教學方案徵選-秀朗國小-早餐約會-陳育婷、洪詩詠設計			
設計理念	<p>1、吃早餐很重要，吃對早餐更重要。選擇營養均衡的早餐可以幫助學生在學習上有較佳的表現、較好的集中力。因此延伸課文中針對「弟弟不愛吃早餐」課程的探討，讓孩子覺察並檢視早餐的營養價值，關注早餐的重要性。</p> <p>2、透過早餐可以了解我國的飲食文化並比較中式早餐與同為米食為主食的國家--越南，兩者之間早餐的差異性，讓學生覺察歷史、地理文化對飲食的影響，並能注意烹調方式與卡路里之間的關係，學習以健康的觀念來設計飲食內容。</p>		
教學資源	食物紅綠燈 PPT、學習單。		

<p>教學方法</p>	<p>一、討論教學法： 由學生之間及學生與老師交互共同討論，對某些問題獲得解決或觀念建立，使學生獲得新知。</p> <p>二、價值澄清法： 協助兒童察覺自己和他人的價值觀念或想法，經比較分析後，建立自己更健全的價值體系。</p> <p>三、學習單： 以學習者為出發點所設計各種學習過程或評量。</p> <p>四、實作活動： 藉由實際體驗過程中，讓學生親自體驗概念知識形成的過程，即培養學生帶的走的能力。</p>				
<p>對應家庭教育指標</p>		<p>能力指標</p>			
<p>【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>		<p>【健體】 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>			
<p>指標對應</p>	<p>教學活動</p>		<p>時間</p>	<p>教學資源</p>	<p>教學評量</p>

<p>活動一：檢視自己的早餐是否都含6大類食物。</p> <p>1. 將學生分為二人一組，請小組組員間互相檢視分享早餐學習單，並在小組內分享下列問題。</p> <p>(1)每一天的早餐都有包含六大類食物嗎？</p> <p>(2)試算熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000大卡）百分之幾？</p> <p>2. 教師提醒學生</p> <p>3. 看影片【全面預防慢性病！最值得的投資：早餐】</p> <p>4. 教師提醒學生早餐應該要吃到各類營養素的份量、烹調方式也會影響熱量的計算。</p>	<p>3'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>8'</p>	<p>PPT、影片、學習單</p>	<p>口語評量</p>
<p>活動二：請學生談談自己喜歡的早餐組合。</p> <p>1. 將學生分為二人一組，請小組組員間互相檢視分享早餐學習單，並在小組內分享下列問題。</p> <p>(1)我喜歡的早餐是哪一天的呢？</p> <p>(2)並請同學加以評論富含及缺少的營養素。</p> <p>2. 看影片【營養師出去吃 EP1 全新企劃！營養師去早餐店，常見的早餐都是地雷！？】</p> <p>3. 教師請學生再次檢視自己每天吃的早餐有甚麼地雷並加以分享。</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>6'</p>	<p>影片、學習單</p>	
<p>-----本 節 結 束 -----</p>			
<p>活動三：家事是誰的事</p> <p>1. 老師以 PPT 和學生一起閱讀「14 隻老鼠吃早餐」繪本。</p> <p>2. 老師與學生討論「煮飯(準備食物)是誰的事」、「做家事是誰的事」。</p> <p>3. 教師總結：家事是大家的事、家事沒有性別之分，大家應該要同心合力。</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>PPT、影片、學習單</p>	
<p>活動四：中式早餐、越式早餐</p> <p>1. 老師講解越南早餐，並請同學想一想烹調方式、最多的食物是甚麼呢？並從歷史與地理的解度理解與解釋為什麼</p> <p>2. 看影片【越南美食 國語版】</p> <p>3. 教師總結：You're what you eat. You're what you read. 越南飲食烹調方式少油且常配以生菜，是以街上少見體重過重的人。</p>	<p>10'</p> <p>8'</p> <p>2'</p>		<p>實作評量</p>
<p>總結活動：學生書寫學習單，並討論講解答案。</p>	<p>10'</p>		

你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃 偶爾吃 沒有



(2) 你的早餐是怎麼來的？

家人製作 早餐店 學校合作社 其他 _____

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡 早餐店 學校 其他 _____

(4) 你會把早餐吃完嗎？

會 不會，原因： _____

(5) 請你設計一份你想吃的早餐：



_____年_____班 姓名_____

美味早餐

學號：_____ 姓名：_____



請你紀錄一週的早餐，並寫出你的早餐使用的材料，想一想包含了那些食物呢？在下面六大類食物的格子裡打✓。

	3/6 (星期一)	3/7 (星期二)	3/8 (星期三)	3/9 (星期四)	3/10 (星期五)	3/13 (星期一)
早餐 紀錄	記 錄 下 我 這 幾 天 吃 了 甚 麼 早 餐					
早餐 材料 大集 合	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
五穀根 莖類						
蛋豆魚 肉類						
油脂類						
奶類						
蔬菜類						
水果類						

教學照片



上圖：學生觀賞影片〈越南美食 國語版〉

下圖：學生參加多元文化展覽〈東南亞八國的食衣住行育樂〉





上圖：學生參加多元文化展覽〈東南亞八國的食衣住行育樂〉

下圖：學生參加多元文化展覽〈東南亞八國的食衣住行育樂〉





上圖：學生參加多元文化展覽〈東南亞八國的食衣住行育樂〉

下圖：指導學生書寫〈你今天吃早餐了嗎？〉學習單





上下圖：講述〈14 隻老鼠吃早餐〉繪本故事





上下圖：說明六大類食物

