

教學主題	營養午餐大行動	學習領域	健體領域
教學對象	八年級	教學時間	45 分鐘
教學對象	國中二年級	教案設計者	高雅珠
評量活動目標	一、積極主動參與小組討論活動 二、說明觀營養午餐營養及菜色分布與課程理論之差異 三、清楚呈現成果報告 四、向營養師具體提出全班討論之建議。		
相對應能力指標	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇 2-3-4-3 陳述學生、教師、父母等對學校所供應之食物的看法。 2-3-5-4 明瞭烹飪方式與食物的營養、熱量或能源耗損的關係，能比較並選擇。		
教學準備與教材教具應用	1、八年級 教材 2、小組觀察與討論之紀錄表(檢核表) 3、小組工作分配表 4、自評互評表 5、攝影與照相器材(作為互評使用)		
作業檢核與評量方式	分組上台報告 50% 學習單完成集準時繳交 30% 小組評比 20%		
教學準備	教師方面	學生方面	
	(1)學習單的設計。 (2)蒐集相關議題的生活實例。	(1) 完成分組及抽籤，分組觀察討論學習單 (2) 上課欣賞及尊重他人的想法。 (3) 勇於發表及練習	

教學過程	教學活動	評量活動
第一節 結束前 十分鐘	<p>壹、全班分為五組，根據組別分析週一~週五的營養午餐。第一組分析星期一，以此類推，並請隔天下午繳交討論結果給小老師（是否準時列入成績計算）。分析內容如下：</p> <p>一、營養分析</p> <p>1. 主食及三道副食及湯及水果，分別含有哪一類食物，（填寫於學習單如附件一）</p> <p>2. 菜色分布：哪一類食物占多數，以此排列</p> <p>3. 烹煮方式：水煮或油炸或蒸</p> <p>二、觀察當天哪一種食物同學最喜愛？</p>	<p>基準一：能否正確列出，營養午餐各項菜色屬於六大類食物哪一類？</p> <p>規準：</p> <p>4 分：正確對應午餐所有菜色與食物類別</p> <p>3 分：大部分正確對應午餐所有菜色與食物類別</p> <p>2 分：正確對應午餐 2 道菜色與食物類別</p> <p>1 分：正確對應午餐 1 道菜色與食物類別</p> <p>0 分：無法正確對應午餐所有菜色與食</p>

<p>第二節課</p>	<p>哪一種食物剩餘最多？</p> <p>三、請無肉日當天的組別，特別記錄菜色屬於哪一種食物？並搜尋「無肉日的意義」</p> <p>四、假如你是注重孩子健康飲食的父母，你希望給予營養師哪些建議，請提供建設性內容</p> <p>貳、</p> <p>一、將上週課程內容，健康飲食的食物分配再次複習。</p> <p>二、在黑板上畫出五大格，請各組組長上台報告，組員呈現討論內容於黑板上</p> <p>參、</p> <p>一、請同學根據各組同學觀察上週營養午餐的內容和健康課本建議內容是否相符。能具體說明差食在哪裡？</p> <p>二、假如你是注重孩子健康飲食的父母，你希望給予營養師哪些建議</p> <p>肆、</p> <p>一、請第一組當營養師，第二組角色扮演大聲說出我班討論後的建議事項。以此類推並攝影記錄</p> <p>二、藉由各組結果錄影檔案播出，請同學組投票評分。</p> <p>伍、請最高分小組由老師陪同，利用班會時間前往拜會營養師。提供全班討論之具體建議。</p>	<p>物類別</p> <p>基準二、能否積極主動參與小組討論活動？</p> <p>規準：</p> <p>4分：全組積極分工且合作觀察與討論</p> <p>3分：全組自動分工且合作觀察與討論</p> <p>2分：未遲交但需經提醒後，全組分工合作觀察與討論</p> <p>1分：遲交且經提醒後，全組才觀察與討論</p> <p>0分：小組沒有觀察與討論，未繳交觀察表</p> <p>規準：</p> <p>4分：清楚且正確報告及呈現觀察結果於黑板</p> <p>3分：報告及呈現觀察結果於黑板</p> <p>2分：簡單上台報告小組討論</p> <p>1分：有上台報告但條列不清楚</p> <p>0分：無法上台報告小組討論結果</p>
-------------	--	--

小組討論內容

菜色	名稱	食物類別	營養素	烹煮方式	喜好程度或剩餘
主食					
副食一					
副食二					
副食三					
湯					
水果或點心					

附件一

菜色	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或點心
名稱						
食物類別						
營養素						
烹煮方式						
喜好程度 或剩餘						

※食物類別排序依序為：

※烹煮方式

※假如你是注重孩子健康飲食的父母，你希望給予營養師哪些建議：