高雄市立鳳西國中綜合活動學習領域評量標準第二主題軸教學與作業規劃

一、教學計畫

單元名稱	打造我的夢幻午餐		
適用年級	七年級	**教學節數**	五節
能力指標	2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 （家政 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。）		
教學目標	1. 能利用學校營養午餐之菜單，藉由自我檢視之方法明瞭自己的飲食習慣。 2. 能就健康營養原則，就自己的飲食習慣做優、缺點評析。 3. 能就青少年健康飲食原則，透過小組團隊合作，設計一套營養午餐菜單。 4. 能透過了解學校營養午餐之營養概念後,針對小組設計之營養午餐實際操作。 5. 能於實作課程結束之後，根據執行狀況作一反思及修改。		
活動方式	影片觀賞、小隊討論、上台發表、烹飪實作		
活動步驟	**【活動一・剩食放大鏡】*2 節** 1. **《看見什麼吃什麼》**教師播放歌手林宥嘉歌曲「看見什麼吃什麼」,並帶領學生進行討論省思： ● 如果像歌詞所說，大開食戒、看見什麼吃什麼會造成什麼後果？ ● 自己是否有無法抗拒的食物呢？其喜愛原因為何？ ● 自己是否有偏食的情況？ ● 偏食的情況可能造就什麼後果？ 2. **《人如其食，You are what you eat.》**美國德州攝影家 Mark Menjivar 花費四年時間拍攝美國許多家庭的冰箱內容，發現：冰箱中儲存的食物可以赤裸裸地反映出該家庭中成員的健康狀態、性格及偏好，就如同美國俗諺：「You are what you eat.」一般，證實飲食的偏好可以真實反映我們的一切。 3. 教師小結：俗諺說：「人如其食」，個人身體健康狀態不僅會因為你的飲食而改變，心理學家也透過研究發現，人的性情與偏好食物有關。 4. **《午餐吃多少》**教師發下每日一份當月份營養午餐菜單，並請學生依照個人情況，將願意吃的、喜歡吃的菜色，用螢光筆作劃記。 5. 教師帶領學生就自身的菜單劃記進行討論： ● 圈選這些菜色的原因為何？未圈選的菜色原因為何？ ● 圈選的與未圈選的分別為那些種類之菜餚？ ● 圈選的多或未圈選的多？為什麼？ 6. **《鳳西廚餘報》**教師展示學校營養午餐廚餘傾倒現況照片及廚工媽媽訪問內容並帶領學生進行討論： ● 針對學校剩食現況的想法、意見？ ● 可能可以如何改善？ 7. 教師總結：學校所存在的廚餘情況，並非只能屈就於現實、無法改變。我們將藉由此次課程，帶領大家探討剩食現況，並以青少年飲食原則設計菜單。而課程的最後將會每班選擇一組設計的菜色進行實作，透過全校票選，成為		

	鳳西國中有史以來，第一次以學生所設計的菜單作為營養午餐。 ---------- **第一節結束** ---------- 1. **《廚餘何其多》**教師詢問同學： ● 是否能說出自己一天所丟棄的廚餘數量？ ● 是否能估算一天學校廚餘桶的桶數？ 2. 教師說明：二〇一一年聯合國農糧組織指出，每年全球浪費糧食十三億公噸，近十億人口處於飢餓，那端食物匱乏，這端卻食物過剩。當今的糧食危機不只是因為極端氣候與政治經濟動亂造成弱勢地區人口無法溫飽，因過度生產、過度消費造成的浪費食物旅程正持續發生：一種旅程是產地到餐桌，最後是廚餘桶；另一種是直接從產地就進入廚餘桶。 3. **《影片觀賞》**播放「廚餘桶的秘密」短片，並帶領學生進行討論： ● 廚餘桶的秘密是什麼秘密？ ● 廚餘桶的秘密代表什麼意義？ ● 影片中的現象是否也在你的生活中發生？發生情形？ 4. 教師小結：剩食這個問題主要因素來自於大家的偏食與浪費，不僅在全世界是個大家開始面對的課題，在我們的校園中也正在發生，因此我們要就學校營養午餐為主題進行討論與改善。 5. 教師說明：根據國民營養調查，指出我國青少年攝取的蛋白質及脂肪比例過高，而鈣、鐵、維生素B_1、B_2、B_6與葉酸有不足的情形。青少年受生理、心理與環境的影響，其飲食問題包括省略餐食、喜好點心、速食與含糖飲料、蔬果吃得少，及以節食減輕體重等，因此更不能忽略均衡飲食之問題。 6. **《自我飲食習慣檢核表》**教師帶領學生使用自我飲食習慣檢核表： ● 根據自我飲食習慣檢核表，檢視自我平時的飲食習慣，及各個飲食項目內容。 ● 就自己的飲食習慣結果作優、缺點評析，並且就缺點及優點作改進及維持之方法思考。 ● 請學生主動分享。 7. 教師總結：WHO(世界衛生組織)的全球健康計劃中，提出學校是促進青少年健康的最佳場所，其可在供應的膳食中添加富含鈣質與鐵質的食物、蔬菜及水果以預防貧血及營養相關的慢性疾病；並藉由教育引導正當的飲食習慣、態度及均衡飲食的知識，以預防肥胖或營養不良，且增加運動，能使青少年獲得良好的健康。因此我們更應該重視營養午餐的內容，並且均衡地攝取以達健康的原則。 8. **《午餐特派員》**教師指派下週作業：下週課程將要進行營養午餐的菜單設計，在設計之前，請各組組員合作，根據「午餐訪問記錄單」內容，進行校內營養午餐調查，並於下週準備好分享。 ---------- **第二節結束** ---------- **【活動二・打造我的夢幻午餐】*2 節**

1. 教師詢問同學：
   - 是否喜歡近日營養午餐配菜情形？
   - 徵詢對於營養午餐之想法？（例如：供餐方式、份量、口味、喜好或厭惡的菜色、建議事項等）
2. 教師小結：古人有云:「民以食為天。」，可見飲食被視為生活重要大事，在凡事講求效率的現代社會，飲食不僅只是為了果腹或是滿足口腹之慾，更講求能透過飲食，吃進健康，吃出健康。
3. **《高雄市營養午餐工作手冊說明》**教師依據高雄市營養午餐工作手冊，說明教育部學校午餐食物內容及營養基準，並逐一舉例解釋菜單開立原則：
   - 食材：盡量採用當地當季新鮮食材。
   - 菜色多變：食材避免重複，盡量採用多顏色食材。
   - 烹調多元：採用多種烹調方式。
   - 蔬菜量：每日有 2 種以上蔬菜，深綠色尤佳。主食:宜多增加混和多種穀類。
   - 湯品：如為甜湯，以低糖之全穀根莖類為宜，留意冰塊衛生安全性。
   - 避免開立內臟類食材及使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。
   - 營養素建議量

學校午餐營養素建議量	
學習階段	國中
熱量(卡)	860(日熱量 2/5)
蛋白質(克)	30(占日熱量 16%)
脂肪(克)	26(占日熱量<30%)

4. **《打造我的夢幻午餐》**以小組討論方式，進行營養午餐設計，並就常見食品營養圖鑑之標準，進行營養素及熱量評估，將之數據填於「打造我的夢幻午餐」學習記錄單，並發表討論結果。最後全班投票結果，以票數最高之組別所提供之菜色進行實作。
5. 教師分派下週各組攜帶物品及食材(其中一組負責協助至各組登記食材重量)。

---------- **第三節結束** ----------

1. 教師提醒各組秤量並登記食材重量，油鹽等調味料則以茶匙計數，確認各組烹調步驟。
2. 各組進行烹飪流程。
3. 教師提醒各組送交成品到示範台，確認各組成品到齊後擺盤拍照。檢查各組清潔善後情形。

---------- **第四節結束** ----------

<table>
<tr><td></td><td>

【活動三・食神闖天關】*1 節

1. **《實作課程回顧》**教師播放烹飪實作課程照片，詢問上週烹飪實作後後續情形：
   - 有無回家練習？
   - 請家人指導改進？
   - 食用時有無暴食嬉鬧？
   - 事後有無腸胃不適？
2. 教師以上週製作五人份午餐為例，說明營養午餐供餐情形，請學生就上週實作及學習單內容進行回顧檢討，並說明食物份量之概念：

<table>
<tr><th colspan="2">學校午餐食物內容</th></tr>
<tr><td>食物種類</td><td></td></tr>
<tr><td>全穀根莖類</td><td>5.5 份/餐</td></tr>
<tr><td>乳品類(低脂)</td><td>每週供應 3 份</td></tr>
<tr><td>豆魚肉蛋類</td><td>2.5 份/餐
豆製品 2↑份/週
魚類 1↑份/週
魚肉類半成品 2↓份/週</td></tr>
<tr><td>蔬菜類</td><td>2 份/餐</td></tr>
<tr><td>水果類</td><td>1 份/餐</td></tr>
<tr><td>油脂與堅果種子類</td><td>2.5 份/餐</td></tr>
</table>

3. 請各組就先前之「打造我的夢幻午餐」進行修正，並將修正情形進行說明發表。
4. 教師總結：在營養師把關之下，本校廚房能提供均衡而豐富之菜色，惟因同學偏食之故，致使營養午餐時有不足或過剩之情形，在體驗營養素計算及實際製作之後，相信同學瞭解每一道菜餚都是眾人合作、辛苦完成之成果，未來請同學均衡攝食營養午餐之外，更期能將營養攝取之概念落實於生活之中。

---------- 第五節結束 ----------

</td></tr>
<tr><td>教師教學省思</td><td>課程尚未實施。</td></tr>
<tr><td>教學改善策略</td><td>課程尚未實施。</td></tr>
</table>

二、評量計畫

(一) 教學目標

1. 能利用學校營養午餐之菜單，藉由自我檢視之方法明瞭自己的飲食習慣。
2. 能就健康營養原則，就自己的飲食習慣做優、缺點評析。
3. 能就青少年健康飲食原則，透過小組團隊合作，設計一套營養午餐菜單。
4. 能透過了解學校營養午餐之營養概念後，針對小組設計之營養午餐實際操作。
5. 能於實作課程結束之後，根據執行狀況作一反思及修改。

(二) 評量方法與目標

1. 口語評量
2. 高層次紙筆測驗
3. 實作評量

(三) 評量的標準

內容標準	表現等級				
	A	B	C	D	E
評量標準	能執行個人擬定的計畫，並評估與調整。	能依個人狀況擬定合宜的計畫,並嘗試執行。	能覺察個人處理生活中重要事務的方法,並分析優缺點。	能表達自己處理生活中重要事務的情形。	未達D級
單元評分規準	能執行擬定之學校營養午餐內容,並依照執行後狀況提出調整與改正建議。	能依高雄市午餐工作手冊內容及青少年健康營養需求,擬定學校營養午餐內容。.	能覺察自己的飲食習慣,並就健康營養原則，分析其優缺點。	能表達自己偏好的營養午餐菜色。	

(四）教學與評量對照表

活動名稱	單元主要內涵	教學歷程與評量方式	學習紀錄	評量工具	單元評分規準
【活動一】 剩食 放大鏡	1. 認知「人如其食」之意涵。 2. 表達自己偏好的營養午餐菜色。 3. 探討學校營養午餐剩食之原因。 4. 知瞭目前台灣「剩食」之現況。 5. 瞭解青少年時期營養攝取之原則。 6. 就自身勾選營養午餐的喜好菜色分析其優、缺點。 7. 進行校園營養午餐菜色心得訪談。	1. 教師講述。 2. 口語分享。	1. 營養午餐喜好圈選表。 2. 學習單：優缺點大比較 3. 午餐訪問記錄單。		1. 能表達自己偏好的營養午餐菜色。 2. 能覺察自己的飲食習慣，並就健康營養原則，分析其優缺點。
【活動二】	1. 分享校園營養午餐	1. 口與分享。	1. 打造我的	2. 學習單：食	1. 能依青少年

打造我的夢幻午餐	菜色訪談結果。 2. 瞭解高雄市營養午餐工作手冊之內容。 3. 就健康飲食原則；營養午餐工作手冊內容小組進行設計菜單與實作。	2. 教師講述。 3. 高層次紙筆測驗。	夢幻午餐學習記錄單。	神闖天關。	健康營養需求，擬定學校營養午餐內容。
【活動三】食神闖天關	1. 實作課程回顧。 2. 針對實作課程結果進行個人反思，並對此作一修正及改進建議。				1. 能執行擬定之學校營養午餐內容，並依照執行後狀況提出調整與改正建議。

註: ＊表示評量方式與評量工具，學習紀錄得為參考資料。

（五）評量工具

1. 附件三－食神闖天關

健康飲食檢核表

____年____班____號_____

◎請各位同學就自己平日的飲食的狀況作出勾選，以檢視自己健康飲食的狀態。

檢核項目	項目內容備註	總是	經常	偶爾	很少	沒有
1. 維持理想體重	男生＝(身高－80)*0.7 女生＝(身高－70)*0.6					
2. 均衡攝取各類食物	六大類食物〈五穀根莖類、肉魚蛋豆類、油脂類、奶類、蔬菜類、水果類〉					
3. 三餐以五穀為主食	例如：米飯、玉米、小麥、豆類等					
4. 盡量選用高纖維食物	例如：糙米、黃豆、竹筍、空心菜、柳丁、梨子、芭樂等					
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則						
6. 盡量攝取富含鈣質的食物	例如：牛奶、小魚乾、深綠色植物蔬菜等					
7. 多喝白開水	每天至少攝取 2000c.c 的水份（大約三瓶寶特瓶）					
8. 每天吃早餐						
9. 三餐定時定量						
10. 每天皆有排便						

※表格改編自翰林版一下課本內容。

◎根據以上的檢視結果，我認為．．．．．．

優點－做得不錯、可以繼續保持……

缺點－有待改進、需要繼續努力……

午餐訪問記錄單

___年____班・第___組・組員：_____

◎受訪者一號(校內教師)：_____・採訪時間：_____・採訪地點：_____			
對於營養午餐的**內容安排**	對於營養午餐的**口味**	認為可以**改進的地方**	對於菜單設計的**菜色建議**

◎受訪者二號(他班學生)：_____・採訪時間：_____・採訪地點：_____			
對於營養午餐的**內容安排**	對於營養午餐的**口味**	認為可以**改進的地方**	對於菜單設計的**菜色建議**

◎受訪者三號(他班學生)：_____・採訪時間：_____・採訪地點：_____			
對於營養午餐的**內容安排**	對於營養午餐的**口味**	認為可以**改進的地方**	對於菜單設計的**菜色建議**

打造我的夢幻午餐

小組成員：

以下請於左方欄位中，填下理想營養午餐中三菜一湯之料理名稱，並依序寫下所需材料，最後請查閱發下之「常見食品營養圖鑑」，寫下三大營養素及熱量情形：

名稱	材料	重量	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	熱量(Kcal)
白飯	飯	200 g	62	5.6	0.4	284
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
		g				
總計						

從上方表格總計來看

此份營養午餐之蛋白質加總為_____，與建議量 30 克相比，差距_____。

此份營養午餐之脂肪加總為_____，與建議量 26 克相比，差距_____。

此份營養午餐之總熱量為_____，與建議量 860Kcal 相比，差距_____。

食神闖天關

班級：　　座號：
姓名：

第一關:採買之前先確認

料理名稱：_____

使用材料：

1. _____ _____g
2. _____ _____g
3. _____ _____g
4.
5.

烹飪步驟：

1.將刀具、鍋具洗淨擦乾。
2.將食材洗淨，放至電子秤上秤量，並登記重量。
3.
4.

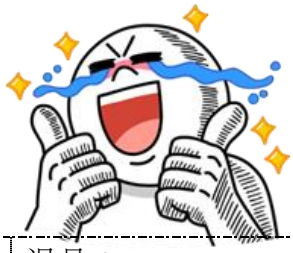
第二關:下鍋之前再確認

使用材料：

1. _____ _____g
2. _____ _____g
3. _____ _____g
4.

烹調方式(請圈選)：水煮、煎、炒、_____、_____

切割方式(請圈選)：切絲、切條、切片



第三關:品嘗之後....本食神的感想是(✕不足、偏淡　△適中　✓太多、過鹹)

	副食一：	副食二：	副食三：	湯品：
營養均衡性	以下請將菜餚中有運用到的食材類別打勾			
奶類				
五穀根莖類				
蔬菜類				
油脂類				
蛋豆魚肉類				
水果類				
如何再進步				
份量				
如何再進步...				
口味				
如何再進步...				
食材多元性				
如何再進步...				
配色豐富性				
如何再進步...				

整體而言，你認為本班菜色之優點及可以再改善的是_____

_____

_____