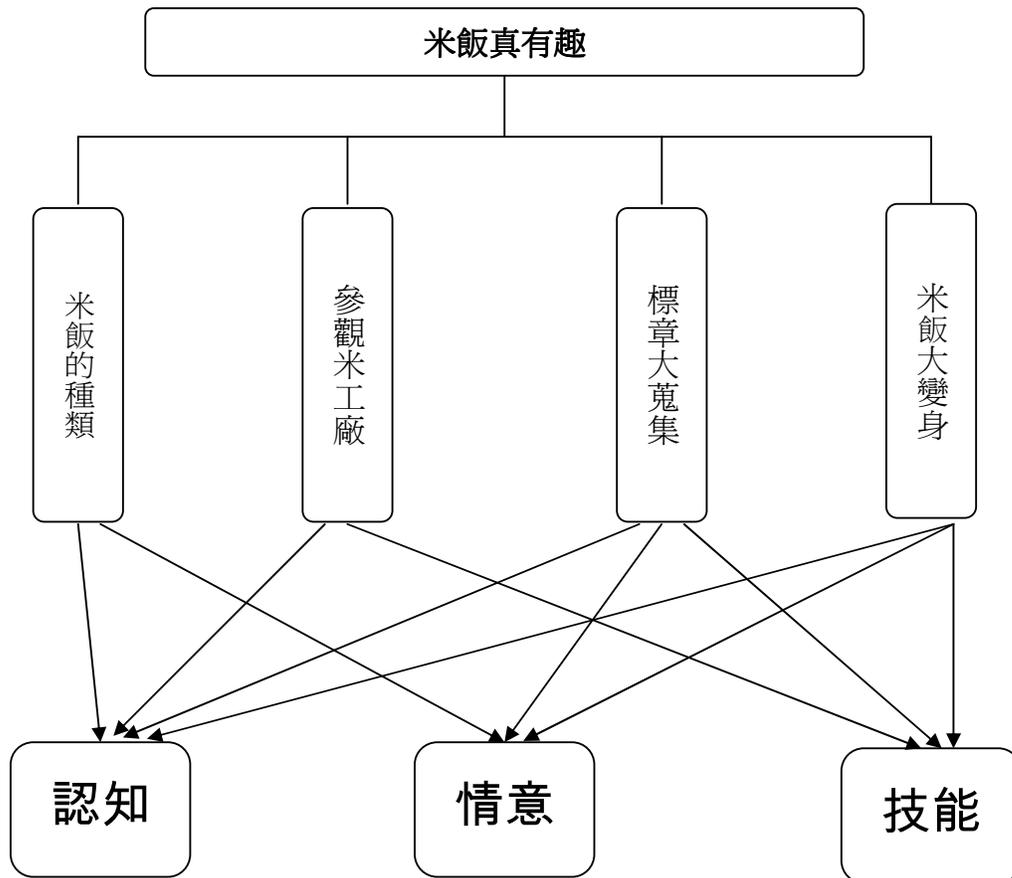


米飯真有趣

壹、設計理念

飲食是健康的基礎，均衡的營養可以維持健康、預防疾病，不當的飲食可能造成肥胖、心血管疾病、慢性疾病或某些癌症的危險。然而在忙碌的現代社會，人們時常因為不良的飲食習慣，忽略了攝取均衡的營養，而面對市面上各式各樣的食物，也常很難從中選擇衛生又安全的食物。讓我們一起從建立健康的飲食習慣開始做起，無論居家飲食或外出用餐都應該重視營養均衡以及衛生安全，才能擁有健康快樂的人生！

貳、主題架構圖



參、教學活動設計

主題名稱	健康飲食	單元名稱	米飯真有趣	適用年級	高年級
				教學節數	4 節
分段能力指標					
國語領域					
B-2-1-9-4	能主動參與溝通與協調。				
C-2-2-2-2	能針對問題，提出自己的意見或看法。				
E-2-6-3-3	學習資料剪輯、摘要和整理的能力。				
E-2-8-9-4	能主動記下個人感想及心得，並對作品內容摘要整理。				
F-2-3-4-3	能配合學校活動，練習寫作應用文（如：通知、公告、讀書心得、參觀報告、會議記錄、生活公約、短篇演講稿等）。				
數學領域					
C-T-04	能把待解的問題轉化成數學的問題。				
藝術與人文領域					
1-3-3	嘗試以藝術創作的技法、形式，表現個人的想法和情感。				
健體領域					
7-2-3	確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。				
2-2-1	了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。				
2-2-2	了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。				
2-2-4	運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。				
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。				
2-2-6	分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行爲。				
人權領域					
1-3-5	搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。				
性別平等教育					
1-3-1	認知青春期不同性別者身體的發展與保健。				
家政教育					
1-3-1	比較不同的個人飲食習慣。				
1-3-2	瞭解飲食與人際互動的關係。				
1-3-3	接納他人所喜歡的食物。				
1-3-4	瞭解食物在烹調、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。				
資訊教育					
4-3-5	能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。				
5-3-5	能認識網路資源的合理使用原則。				
教學目標					
1. 了解正確的飲食建議量及飲食衛生。					
2. 認識健康飲食標章及營養標示。					
3. 能知道遇到飲食消費問題時如何處理。					
4. 能認識安全、安心的食物種類及來源。					
統整相關領域					

肆、教案設計

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式
<p>《米飯的種類》</p> <p>回顧健康飲食六大類中米飯的地位。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 董氏基金會食品營養特區(飲食金字塔)網頁 	5'	請學生課前先查詢相關資料。	飲食六大類食物金字塔網頁顯示	舉手搶答
<p>檢視自己的身高體重是否標準？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)* 身高(公尺) ➢ 小組依算出數據對照身高體重對照表，討論是否符合標準。 	15'	學生依實際身高、體重做運算	紀錄表格	數學運算 討論 發表
<p>說說看在大型超市中有哪些米的種類？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 回顧在大型超市中有那些包裝米？壽司米、長梗、秈稻等 ➢ 有哪些是台灣的在地米、有哪些是進口的？ ➢ 如何分辨一等米、二等米、三等米的分別？ 	15'		照片	討論 上課參與度 口頭發表
<p>統整活動</p> <p>拼圖大作戰</p>	5'		拼圖	實作評量
-----第一節結束-----				
<p>《參觀米工廠》</p> <p>在第一節課中了解均衡飲食中米的重要、適當的飲食量對身體健康的重要性之外，本節要到米的工廠參觀及體驗插秧的樂趣。</p>	40'	請產銷班班長介紹有幾米工廠的運作及插秧的方式		實做體驗
<p>從參觀有機米工廠的過程中我們可知道</p>	25'	請學生課前先查詢相關資料	相關資料 http://min-feng.organic.org.tw/supergood/fr	發表 討論 上課參與

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 有機米的種植過程食具衛生 ➤ 有機米的生產履歷是什麼? ➤ 保存方式 ➤ 烹煮方式 ➤ 行銷的重要性 <p>家中米食種類大調查</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 家中常吃的包裝米是什麼種類? ➤ 他是屬於幾等米? ➤ 不同的米還可以做成哪些料理? <p>-----第二、三節結束-----</p>	15'		ont/bin/ptlist.phtml?Category=103141 (民豐有機米網站)	度 發表 討論 上課參與 度
<p>《標章大蒐集》</p> <p>在上一節課中提及米食的種類，請問優良米須具備哪些標章?</p> <p>優良米相關標章。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 收集有關優良米標章的圖案或是食物包裝袋。 ➤ 老師介紹幾個常見的優良米標章 ➤ 討論這些標章會在哪裡出現和意義。 <p>食品正確標示。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 『營養標示』之標題 <ul style="list-style-type: none"> ● 營養素含量標示之基準 ● 熱量之含量 ● 蛋白質之含量 ● 脂肪之含量 ● 飽和脂肪之含量 ● 反式脂肪之含量 ● 碳水化合物之含量 ● 鈉之含量 ● 其他出現於營養宣稱中之營養素含量(例如:標示高鈣，則應另有鈣之含量) ● 廠商自願性標示之其他營養素含量 	15'	<p>可於課前請孩子蒐集相關資料。</p> <p>攜帶廣告單或有標示的商品。</p> <p>攜帶標有食品營養標示的包裝袋</p>	<p>相關資料</p> <p>教師連結至消費者守護神標章大觀園網站</p> <p>商標資料</p>	<p>解說</p> <p>發表 討論 上課參與 度</p> <p>發表 討論 上課參與 度</p>

<p>說說看如果在食品中添加不好的物質或故意欺騙消費者獲有什麼下場?</p> <p>有聽過「胖達人」事件嗎?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 在食品中添加其他香料或人工色素會對身體造成什麼影響? ➤ 你聽過大統黑心油事件嗎? ➤ 你聽過劣質、進口米混充台灣國產一等米的事件嗎? <p style="text-align: center;">-----第四節結束-----</p>	10'		<p>網路新聞 http://www.newsmarket.com.tw/blog/36522/</p> <p>大統 http://win588stock.pixnet.net/blog/post/165450702 進口米混充台灣米 http://blog.sina.com.tw/richjoy/article.php?pbgid=88203&entryid=629807</p>	發表 討論 上課參與 度
---	-----	--	--	-----------------------

伍、參考資料

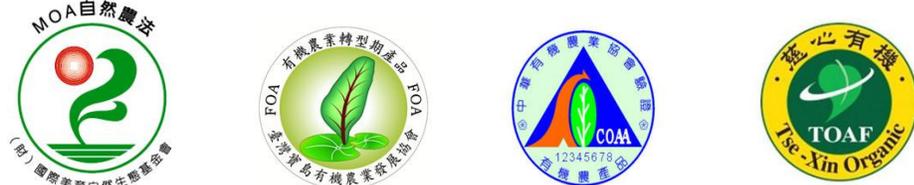
《需要多少熱量》

對象	1-3 歲幼童 減肥者	一般活動量女性 銀髮族 4-7 歲兒童	活動量大的女性 一般活動量男性 青春期女生	活動量大男性 青春期男生
熱量(Kcal)	1200 卡	1600 卡	2000 卡	2400 卡
五穀根莖類(碗)	2	2.5	3.5	4
蔬菜類(碟)	3	3	3	3
水果類(個)	2	2	3	4
奶類(杯)	1~2	1~2	1~2	1~2
蛋豆魚肉類(份)	3	4	4	5
油糖鹽	少量	少量	少量	少量

《健康飲食標章》



《有機農業轉型期產品標章》



參考資料來源：

食品資訊網

<http://fooc.doh.gov.tw>

食品資訊網兒童資訊網

<http://food.doh.gov.tw/children/children/children.htm>

董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw/>

台灣營養學會營養標示知識庫

<http://label.nutrition.org.tw/>

健康飲食網

<http://www.tmcheng.com/index.htm>

行政院衛生署

http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx

消費者資訊網

<http://consumer.doh.gov.tw/fda/index.do>

食品藥物管制局

<http://www.fda.gov.tw/>

消費者文教基金會

<http://www.consumers.org.tw/>

消費者保護委員會

<http://www.cpc.gov.tw/>

消費者守護神標章大觀園網站

<http://gofuntaiwan.net/columnpage/specol/mark/mark.asp>

農糧署包裝米說明

http://www.afa.gov.tw/peasant_index.asp?CatID=1272



米的種類

➤ 查看家中常吃的是哪些米並填入框框中。

➤ 說說看家中的這些米存放在哪?適當嗎?

➤ 不同的米還可以做成哪些料理?

米的種類	做成的料理
糯米	
壽司米	
在來米	
蓬萊米	
糙米	
胚芽米	



米的身分證

➤ 請將學習單下方的健康飲食標章剪下並寫在方格中。

品名	品質規格(等級)	產地	重量	碾製日期
保存期限	廠商名稱	地址及電話	其他	

➤ 小朋友你在報章雜誌或網路上是否看過有關不良或瑕疵食品的糾紛和相關處理的事件或新聞？請你將這篇文章剪下來。





米的種類

世界上有各種食物，每一種食物都有獨特的地方，製作它的材料

也有所不同，現在讓我們來認識各種種類吧！

1. 今天認識哪些穀類呢？

2. 這些穀類當中你吃過哪些？

3. 這些穀類可以再做一些食物呢？

稻米

糯米

小米

小

麥

燕麥

4. 你最喜歡吃哪一種食物？為什麼？

5. 請畫出你吃過哪些好吃的食物？

A large empty rounded rectangle with a thin black border, intended for drawing the favorite food mentioned in question 4.