

玉豐國小健康促進-健康飲食教學教案

教學主題	健康飲食好習慣		
教學對象	高年級	教學者	林璟鋒
參考資料	康軒版健體教材： 四、美麗人生：4-2 飲食小專家	教學時間	80 分鐘
教學資源	教學剪報、影片		
學習目標	一、能了解食物類別及份量。 二、能具備健康的飲食觀念。 三、能夠攝取足量的各類食物。		
融入學校教學領域	<input type="checkbox"/> 語文、 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育、 <input type="checkbox"/> 社會、 <input type="checkbox"/> 藝術與人文、 <input type="checkbox"/> 數學、 <input type="checkbox"/> 自然與生活科技、 <input type="checkbox"/> 綜合活動等七大學習領域		
教學流程			
教學步驟	教學時間	評量方式	
一、重點： 1. 能從五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物獲得充分的各種營養素。 2. 能了解每日三餐應攝取的食物種類及份量。 二、教學活動 (一)引起動機 1. 家人每天所吃的食物份量都一樣嗎？為什麼？ 2. 吃最多的是誰？吃最少的又是誰？為什麼？ (二)均衡飲食 1. 討論： (1)每天只吃菜或只吃飯或只吃肉，對身體會有什麼影響？為什麼？ (2)每個人每天所吃的食物份量都相同嗎？ 2. 請學童經驗分享，平時三餐大多吃些什麼？多少份量？ 3. 教師說明兒童每日飲食指南的內容及份量及其意義。 4. 教師說明均衡飲食的做法及好處，並說明飲食不均衡的	 5 分 15 分	 能回答問題 踴躍發表自己的看法	

<p>害處。</p> <p>(三)曉華的問題</p> <p>1. 學童進行「曉華的問題」活動，請學童先填上自己的飲食問題與改進策略。</p> <p>2. 分享與討論：請學童分享填寫內容。</p> <p>(1)你的三餐份量分配妥當嗎？是否符合每日飲食指南？</p> <p>(2)你覺得自己的飲食需要做怎樣的改變嗎？</p> <p>(3)你會持續執行改善策略嗎？</p> <p>3. 請小朋友回去設計一日菜單，下節課大家一起討論。</p> <p>(四) 共同討論一日菜單。</p> <p>(1) 報告者上台報告設計的菜單</p> <p>(2) 其他小朋友提出菜單的是否均衡？是否符合每日飲食指南？</p> <p>(3) 請提出需改進的部份</p> <p>(4) 小朋友將建議寫在學習單中</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 均衡飲食就是我們每天應從五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物獲得充分的各種營養素。</p> <p>2. 每日飲食指南說明各類食物所應攝取的份量，但其份量會因年齡、性別、工作性質而略有不同。</p> <p>3. 每天應選擇多樣化食物，並以五穀根莖類為主食，多吃蔬菜、水果等富含纖維素的食物。</p> <p>4. 三餐的分配是「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」。</p> <p>5. 避免吃過多的油炸類速食品。</p> <p>6. 吃足量的主食。</p> <p>活動結束</p>	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>30分</p> <p>10分</p>	<p>踴躍發表自己的看法</p> <p>針對菜單提出飲食是否均衡？提出需要改進的部份</p> <p>能將自己的看法與建議寫在學習單中</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

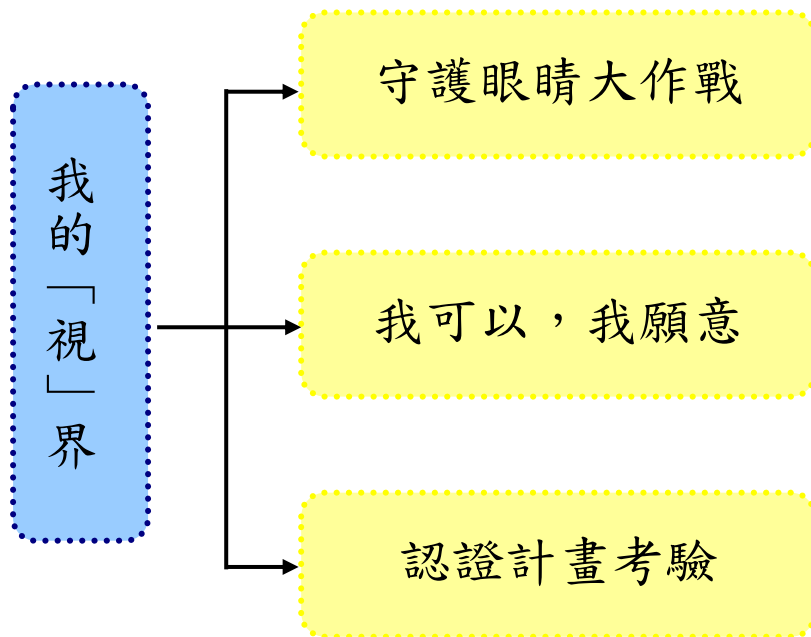
我的「視」界

壹、設計理念

根據調查，台灣有近視人口比例名列全球之冠，且隨著 3 C 時代的到來，孩童觀看「螢幕」的時間漸漸拉長，反倒是大多數孩童到戶外的時間縮短不少。在近年的研究顯示中，國小孩童近視的比例正逐年快速上升，國小六年級學生的近視率，甚至已經達到八成，可以見得視力保健乃是當今重要的議題。學習正確的護眼知識，改善不良生活習慣，才能有效保護自己的「靈魂之窗」。

本單元的課程配合高年級的認知發展能力設計，分成三節課進行，每節課程內容簡要如下。第一節，以小組的方式進行，讓學生分別記錄下自己過去到現在的視力變化，並藉由小組的討論，使學生發現組內小組的視力變化有否相同或相異處，以及記錄過去曾經學習、使用過的護眼行為與知識。第二節，藉由學生分享自己的作品，深入進行分類，使學生可以強化正確的觀念，釐清可能的迷思，再利用「我可以，我願意」認證卡的設計，讓學生可以針對自身的狀況，進行日常生活中的自我檢視。第三節，連結第二節課的「我可以，我願意」認證卡，再進行加深加廣，使學生可以實際計畫如何執行自我所訂定的目標，並思考可能遇到的難題，再加以解決。一方面可以實際讓學生操作視力保健的相關行為、目標，而使學生養成視力保健的良好習慣，改善自身的不良習慣，一方面可以形成學生自主思考與解決問題的能力，以利未來遇到困難及各項規劃時，具有計畫、思考的能力。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題 名稱	視力保健	單元 名稱	我的「視」界	適用年級	高年級
				教學節數	3節
學習目標					
<p>一、能覺察自己的視力狀況。</p> <p>二、能透過觀察與討論，發現大多數人視力變差的原因。</p> <p>三、能覺察生活習慣對視力的各項影響。</p> <p>四、能實際運用有效的視力保健方法，保護自己的眼睛。</p> <p>五、能訂定關於視力保健的改善目標與行為。</p> <p>六、能設計改善習慣之視力保健計畫與行動。</p>					
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識		核心素養 具體內涵	健體-E-A1 綜-E-A2 健體-E-A2 綜-E-A3 健體-E-A3 健體-E-C1	

<p>學習表現</p>	<p>【健體】 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>【綜合活動】 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>議題融入</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
<p>學習內容</p>	<p>【健體】 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>【綜合活動】 Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Ab-III-2 自我管理策略。</p>		
<p>統整相關領域</p>			

健體、綜合活動

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>準備活動： 教師準備我的「視」界學習單、學生的健康紀錄卡（視力檢核表）、海報紙、彩色筆</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 視力狀況調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下我的「視」界學習單。 2. 教師以提問引起學生注意與動機： <ol style="list-style-type: none"> (1) 近視或遠視的同學，請舉手。 (2) 想一想，你們知道自己是什麼時候近視的嗎？ (3) 沒有近視的同學，請舉手。 (4) 想一想，你們知道自已的視力是多少嗎？ (5) 你們覺得自己的視力狀況怎麼樣呢？請寫在學習單上。 <p>二、發展活動</p> <p>(一) 我的「視」界</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下視力檢查表。 2. 教師說明如何檢閱視力檢查表。 3. 教師請學生將自己的視力狀況，記錄在學習單上。 	<p>6’</p> <p>17’</p>	<p>教師準備上課用具</p> <p>教師利用提問，使學生思考自己的視力狀況，並以此引起學生的注意。</p> <p>教師引導學生將自己實際的視力狀況記錄下來。</p>	<p>我的「視」界學習單</p> <p>我的「視」界學習單視力檢查表</p>	<p>口語評量 課堂參與 學習單</p> <p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	<p>人 E3 人 E5 品 E1 品 E2 品 E3</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>4. 教師詢問：</p> <p>(1) 大家原先所認為自己的視力狀況，以及視力檢查表的結果，兩者有差距嗎？</p> <p>(2) 跟原本一開始想的會不會差很多呢？</p> <p>(二) 分組討論</p> <p>1. 教師將學生以四、五人分成一組。</p> <p>2. 教師請學生在組內進行討論：</p> <p>(1) 大家的視力變化有沒有相同的地方。如果有，是什麼呢？</p> <p>(2) 大家的視力變化有沒有相異的地方。如果有，是什麼呢？</p> <p>(3) 你們還發現還有什麼特別的發現，請記錄在學習單上。</p> <p>3. 教師請學生分享：</p> <p>(1) 教師請每組學生推派一人，負責向全班同學說明自己組別的發現。</p> <p>(2) 教師請小組進行分享，以自願小組優先，再以隨機抽點的方式，請學生分享組內的各項發現。</p>		<p>教師引導學生比較自己預想的視力狀況與實際的視力狀況，以覺察自己真實的視力情形。</p> <p>教師帶領學生分組，並進行組內討論，再記錄於學習單上。</p> <p>教師請學生分享自己組內的發現。</p>	<p>我的「視」 界學習單</p>	<p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>4. 教師統整學生回答並給回饋：</p> <p>(1) 可以發現大家的視力，通常在「某」年級的時候下降，而可能需要開始戴眼鏡。(原因)</p> <p>(2) 學生發現特別的地方。</p>		<p>教師統整個組學生的回應，並給予學生回饋。</p>	<p>我的「視」世界學習單</p>	<p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 守護眼睛</p> <p>1. 教師說明：現在大家已經知道自己眼睛的狀況，也知道通常視力變差的時間，會有一些特別的徵兆。</p> <p>2. 教師引導：那麼現在老師要請各個小組完成一張海報，這個海報的主題就是視力保健。大家可以想一想，有哪些事情是正確的用眼方式、知識，或是大家自己曾經做過哪些愛護眼睛的行為。</p> <p>3. 教師在每組發下海報紙與彩色筆。</p> <p>4. 教師帶領學生繪製海報。</p> <p>5. 教師提醒：下次上課會讓每組學生分享自己所繪製的海報。所以大家盡量在課堂中完成，未完成的部分，請在下次上課前完成。</p> <p><第一節結束></p>	<p>17'</p>	<p>教師連結發展活動與綜合活動。</p> <p>教師引導學生製作視力保健的海報，並舉例說明哪些有關視力保健的內容可呈現於海報上。</p> <p>教師提醒學生下次上課事宜。</p>	<p>海報 彩色筆</p>	<p>口語評量 課堂參與 實際操作</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>準備活動： 教師請學生攜帶前一堂課完成的海報（視力保健）、我可以，也願意認證卡</p> <p>一、引起動機 (一) 分享作品 1. 教師請學生拿出上次課堂上製作的海報。 2. 教師確認每組的海報狀況。 3. 教師以抽籤的方式，讓每組學生輪流上台，針對各組自己製作的海報進行發表。</p> <p>二、發展活動 (一) 海報內容鑑賞 1. 教師引導學生一同針對各組學生製作的海報內容，進行統整分類。 (1) 看書、看電視時，要讓眼睛休息。 (2) 多去戶外，多看遠方。 (3) 飲食均衡。 2. 教師由上述的分類內容，再加以深入，並以提問的方式引導學生思考，及確定學生的觀念是否正確： ※ 教師請學生聽完老師的提問後，進行思考，並在老師數「123」後，於頭上比出圈叉。</p>	<p>10’</p> <p>14’</p>	<p>教師準備課程所需用具。</p> <p>教師請學生分享自己的作品。</p> <p>教師利用學生的作品進行統整與分類，再以遊戲的方式，深入討論各項視力保健的觀念。</p>	<p>學生自製海報</p> <p>學生自製海報</p>	<p>口語評量 課堂參與</p> <p>口語評量 課堂參與</p>	<p>人 E3 人 E5 品 E1 品 E2 品 E3 涯 E11</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(1) 飲食均衡也是視力保健的一種。(O)</p> <p>(2) 如果近視,只要戴眼鏡就好,不需要進行治療。(X)</p> <p>(3) 看書、看電視、看手機的用眼距離都是一樣的。(X)</p> <p>(4) 「3010」,是一種保護眼睛、規律用眼的口號。(O)</p> <p>(5) 我的家人/爸爸、媽媽都近視,所以我一定會近視。(X)</p> <p>(6) 只要有讓眼睛休息,要看多久電子產品都沒關係。(X)</p> <p>※ 教師針對錯誤的問題進行近一步的說明,以釐清學生的觀念。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 我可以,也願意</p> <p>1. 教師發下「我可以,也願意」認證卡。</p> <p>2. 教師引導學生思考:</p> <p>(1) 我們的生活當中,有很多不同的行為對於眼睛,是有好處的(即視力保健的範圍),有些行為,則可能會傷害到我們的視力。</p>	16'	<p>教師加深正確觀念、釐清迷思想法。</p> <p>教師引導學生思考視力保健的各項應做/不應做的行為。</p>	我可以,我願意認證卡	口語評量 課堂參與 實際操作	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(2) 大家覺得在這麼多視力保健的行為中, 有哪些是自己做得到的?</p> <p>(3) 承上, 大家覺得有哪些行為是自己做不到的呢? 為什麼覺得自己做不到?</p> <p>3. 針對學生認為做不到的事情, 教師詢問學生是否願意嘗試, 並給予學生鼓勵。</p> <p>※ 教師針對學生自己認為做不到的事情, 了解原因並進行評估。在評估後, 若認為學生可以做到則加以鼓勵, 若無法做到, 則引導學生思考其他替代方式。</p> <p>4. 教師請學生選擇兩項與事理保健相關的事項, 並將決定的事項, 寫在自己的認證卡上。</p> <p>5. 學生書寫認證卡。</p> <p>6. 教師將認證卡收回。</p> <p><第二節結束></p>		<p>教師鼓勵學生有自信的執行「正確」的行為。</p>	<p>我可以, 我願意認證卡</p>	<p>口語評量 課堂參與 實際操作</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>準備活動： 教師準備上堂課所收齊的「我可以，我願意」認證卡、認證計畫學習單</p> <p>一、引起動機 (一) 認證卡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下上堂課，所收齊的「我可以，我願意」認證卡。 2. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 大家現在都拿到自己的認證卡了嗎？ (2) 大家看到上堂課自己在認證卡上寫下的內容，自己有沒有實際執行或嘗試執行呢？ (3) 大家有沒有想過，自己可以如何執行自己在認證卡上，所寫的內容？ <p>二、發展活動 (一) 執行認證卡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下認證計畫學習單，並請學生寫上班級座號姓名。 2. 教師引導： <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師請各位同學，再次確認自己在認證卡上，所書寫的兩項內容是什麼，並寫在學習單上。 	<p>5’</p> <p>17’</p>	<p>教師準備好上課所需要的用具。</p> <p>教師發下上課會用到的教材內容。</p> <p>教師以提問的方式，讓學生覺察與省思自己過去的行為。</p> <p>教師請學生再次確定自己書寫的內容，以利後續的操作。</p>	<p>我可以，我願意認證卡</p> <p>我可以，我願意認證卡 認證計畫學習單</p>	<p>口語評量 課堂參與</p> <p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	<p>人 E3 人 E5 品 E1 品 E2 品 E3 涯 E11 涯 E12</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(2) 現在我們要思考與規劃,如何達成並執行自己在認證卡上所書寫的兩項內容。</p> <p>3. 教師說明：</p> <p>(1) 我們在計畫一件事情的時候,需要考慮幾個要點,好比：目標、時間、執行者……。</p> <p>(2) 上次大家已經將目標確定了(其實就是「我可以,我願意」認證卡的兩項內容。)</p> <p>(3) 再來,我們可以思考,要執行或是完成目標行為時,可能會有的各項狀況,甚至是自己達成／未達成後的心情與想法。</p> <p>4. 教師以提問引導學生思考,並請學生將想法書寫於學習單上：</p> <p>(1) 請問你在自己認證卡的兩項內容中,你覺得自己可能會遇到哪些困難？</p> <p>(2) 如果遇到這些困難,你覺得你可以如何克服自己遇到的問題呢？</p> <p>(3) 解決可能遇到的問題後,你要什麼時候執行／操作行為來達到自己的目標呢？</p>		<p>教師說明規劃事件時的流程,以及可能要考虑的要點。</p> <p>教師以提問的方式引導學生思考學習單中的提問,並書寫學習單。</p>	<p>我可以,我願意認證卡 認證計畫學習單</p>	<p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(4) 你覺得自己還有哪些需要改進的習慣呢？</p> <p>(5) 自己可以如何修正自己待改進的習慣呢？</p> <p>※ 若學生表示無其他需要改進的習慣，則讓學生書寫自己認為有哪個習慣是不好、需要被改善的，並進一步書寫如何改進。</p>					
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 認證計畫討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享自己的認證計畫。(以自願為優先) 2. 教師詢問學生，是否有還不知道怎麼計畫的目標行為。(或是在抽籤請學生分十，有同學未書寫完的狀況) 3. 老師帶領學生集思廣益，針對「上述二的狀況」，可以如何做規劃。 4. 教師針對學生的計畫／規劃給予回饋。 5. 教師引導學生思考，自己或他人的計畫，是否有需要修改的地方，或是否有其他種方式可以進行。 6. 教師確認學生狀況，並給予時間，讓學生可以針對自己的規劃進行修改。 	18'	<p>教師讓學生分享自己所設計的計畫，並與學生討論是否內容。</p> <p>教師給予學生回饋，以利學生進行反思與修正計畫。</p>	<p>我可以，我願意認證卡</p> <p>認證計畫學習單</p>	<p>口語評量</p> <p>課堂參與學習單</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(二) 教師統整</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生回去實際實施自己的計劃，並將自己改進的狀況，寫於學習單上。 2. 教師總結： <ol style="list-style-type: none"> (1) 大家實際針對自己的狀況進行規劃，實際實施後，除了是保護自己的眼睛之外，也可以確定自己的計劃，是不是還有哪些地方沒有想到，或是需要做修正的。 (2) 此堂課進行的是視力保健的規劃，大家有其他主題，也可以用這樣的方式進行設計計劃。 (3) 除了計劃之外，大家也要實際去執行這些內容喔！ <p><第三節結束></p>		<p>教師統整關於視力保健的各項內容，以及再次說明規劃的各項流程，並提醒學生規劃時應注意的各事項。</p> <p>教師鼓勵學生遇到其他議題時，也可以用同樣的方式進行思考。</p>	<p>我可以，我願意認證卡 認證計畫 學習單</p>	<p>口語評量 課堂參與 學習單</p>	

資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源
1	台灣健康促進學校	https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/
2	最佳國民健康局	https://carewkitw.com/merges/%E8%A6%96%E5%8A%9B%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%A8%99%E8%AA%9E?type=keyword
3	我的「視」界學習單	自製
4	我可以，我願意認證卡	自製
5	我的認證計畫學習單	自製

我的「視」界

____年____班 姓名：_____

眼睛能讓我們能看到美麗的世界，大家知道自己的視力狀況嗎？

✚ 我本來覺得我的視力狀況：_____

✚ 請根據自己的視力檢查表，記錄下自己的視力吧！

年級		一	二	三	四	五	六
裸視	右						
	左						
矯正	右						
	左						

經過小組討論後，你們覺得視力的變化是否有相同處或不同處呢？

✚ 請記錄你們的發現。



認證卡

___年___班 姓名：_____

我可以，也願意

寫下在視力保健中，你願意做的事情

Two large, empty, scalloped-edged circles are positioned side-by-side in the center of the page. They are white with a yellow border, intended for students to write their answers to the prompt above.




我的認證計畫



____年____班 姓名：_____



 我的認證卡上有兩項內容：

一、_____


二、_____

我遇到的困難_____

我可以如何克服_____

我要怎麼執行／什麼時候要執行_____



 我還有什麼待改進的習慣_____

我要如何改進_____

我改進的狀況_____



玉豐國小111學年「健康促進」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>性教育與愛滋病防治</p>
<p>活動日期</p>	<p>112年1月13日</p>
	
<p>活動說明：認識愛滋病</p>	<p>活動說明：愛滋病簡介</p>
	
<p>活動說明：傳染途徑及性教育宣導</p>	<p>活動說明：錯誤觀念導正</p>

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>「餐前五分鐘」- 探索蛋裡的秘密</p>
<p>活動日期</p>	<p>111 年 09 月 20 日</p>
	
<p>活動說明：了解蛋類的營養價值</p>	<p>活動說明：了解甚麼得舒飲食</p>
	
<p>活動說明：了解台南的養殖業狀況</p>	<p>活動說明：認識台南養蚵的季節</p>

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>「餐前五分鐘」-探索蛋裡的秘密</p>
<p>活動日期</p>	<p>111年09月08日</p>
	
<p>活動說明：認識各種蛋類及營養價值</p>	<p>活動說明：雞蛋及鴨蛋可做成哪些製品</p>
	
<p>活動說明：說明雞蛋的營養價值及好處</p>	<p>活動說明：說明雞蛋的營養價值及好處</p>

玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>餐前五分鐘-牛奶去旅行</p>
<p>活動日期</p>	<p>111年10月3日</p>
	
<p>活動說明：起司的由來及存放方式。</p>	<p>活動說明：認識生長過程、產地以及食物特性與挑選。</p>
	
<p>活動說明：透過影片介紹讓學生了解起司分類與料理應用。</p>	<p>活動說明：透過影片介紹讓學生了解食物特性與挑選、料理與飲食文化。</p>

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>「餐前五分鐘」- 食物在身體的旅行</p>
<p>活動日期</p>	<p>111 年 11 月 08 日</p>
	
<p>活動說明：食物消化的過程，膳食纖維對消化道的影響</p>	<p>活動說明：食物消化的過程，膳食纖維對消化道的影響</p>
	
<p>活動說明：食物消化的過程，膳食纖維對消化道的影響</p>	<p>活動說明：食物消化的過程，膳食纖維對消化道的影響</p>

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

辦理單位	高年級
活動名稱	「餐前五分鐘」- 認識青皮椪柑
活動日期	111年12月12日



活動說明：認識青皮椪柑之生長過程、產地及營養價值

活動說明：認識青皮椪柑之產地、特色，與柑橘類營養素及功效



活動說明：各式柑橘類水果外形、特性，與挑選原則介紹

活動說明：各式柑橘類水果外形、特性，與挑選原則介紹

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>「餐前五分鐘」- 挑選植物油與妥善保存的方法</p>
<p>活動日期</p>	<p>112年03月02日</p>
	
<p>活動說明：挑選植物油與妥善保存的方法</p>	<p>活動說明：大豆油介紹與妥善保存的方法</p>
	
<p>活動說明：花生油介紹與妥善保存的方法</p>	<p>活動說明：椰子油介紹與妥善保存的方法</p>

玉豐國小111學年「餐前五分鐘」入班宣導成果記錄

<p>辦理單位</p>	<p>高年級</p>
<p>活動名稱</p>	<p>「餐前五分鐘」- 米爺爺說故事</p>
<p>活動日期</p>	<p>112 年 04 月 18 日</p>
	
<p>活動說明：狀元糕的由來與作法介紹</p>	<p>活動說明：糯米、蓬萊米、在來米特性比較</p>
	
<p>活動說明：了解食物特性與挑選、加工過程、料理與飲食文化</p>	<p>活動說明：了解食物特性與挑選、加工過程、料理與飲食文化</p>