

臺南市立北門國民中學健康促進學校

「素養導向健康教學」成果

活動名稱	教師規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
年 月 日	參加人數	49	0	0
簡述活動內容	教師接受飲食教育增能活動，規劃學生透過小組討論與發表，培養學生健康飲食的知能與技巧。學校也透過舉辦各種體驗活動，健康路跑防治電子煙、食農教育、健康飲食爆米花等，讓學生實際了解健康飲食的重要。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：教師增能訓練		說明：透過媒體增強學生對健康飲食概念		
				
說明：分組討論常見早餐配搭，及其優缺點		說明：小組發表團隊認知		

認識堅果

◎台南市學段年級歡舞與國語 營養教育——(餐前)5分鐘 <油時與堅果種類>
參考影片：(1) 高年級 - 堅果到底好在裡? (2) 國中 - 小小堅果知多少?

★堅果一油匙

Q1: 為什麼堅果是健康的來源呢? **堅果富含不飽和脂肪酸, 這種脂肪酸有降低LDL膽固醇, 是身體改善的重要來源, 並能幫助身體吸收纖維**

Q2: 常見的堅果

種類	單位	種類	單位
腰果	5	榛果	5
核桃	5	花生	15
杏仁	5	葵花子	50
胡桃	5	開心果	10
開心果	15	杏仁	5

(此表列出每半打堅果的份量, 再進行類似的記錄)
每份堅果大約(5)油匙, 差不多(45%)上下
每餐中堅果約1匙適合成人, 大約是(2)匙的量

Q3: 堅果的好處 **增加纖維 不飽和脂肪酸 維生素E: 減少肌膚皺紋**

Q4: 挑選堅果 **原裝 堅果 未經處理 儘量選購**

◎吃堅果注意事項
注意份量 能嚼口味 避免變質 過敏體質更注意 堅果容易 過敏過敏

◎參考完備網: <https://health.udn.com/health/story/6032/5460258>

◎堅果的屬性: **原本屬性溫和, 油炸後堅果屬性燥熱。**

編者/記錄者 Name: _____ 教材設計: 方桂新老師

說明：課程學習單，認識堅果

觀 <北門國中台南市 112 母語 youtuber 競賽影片> 簡報

座號: 20 (姓名: 20 約定)

★在學長姐用心製作的影片中, 我看到了:

- 炒飯
- 週期管理廢料
- 西香軍津
- 洋拌菜

★影片中有(三)大部分, 分別是:

- 食物尚未到飯桌前...
- 餐桌上的管理...
- 善後處理

★我覺得這部「拒食減碳-零剩食」影片所要傳達的重點是:
減少地球上的資源, 因為剩食造成別的東西這樣, 多
就不怕剩食, 剩食到不剩, 在整潔解決!

★如果我有機會也會參加比賽, 我想要做一個特別的減碳行動研究(1), 原因是
1. 研究 有用 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳 減碳
2. 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食
3. 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食
4. 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食 剩食

註: 本校增進台南市 112 母語 youtuber 競賽佳作的影片, 為結合低
碳節能的校本課程所製作的 PBL 探究行動

說明：參加母語 youtuber 競賽，低碳飲食



說明：健康路跑、拒絕電子煙



說明：吃得健康、爆米花