

114學年度建興國中餐前五分鐘專書教學成果

輔導學校名稱	建興國中		實施對象	<input checked="" type="checkbox"/> __國中二__年級 <input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 其他
推動形式	<input type="checkbox"/> 午餐指導(用餐時間) <input checked="" type="checkbox"/> 課程融入： <u>健康領域</u> 課程 <input type="checkbox"/> 全校性活動 <input type="checkbox"/> 主題競賽 <input type="checkbox"/> 校園農業體驗(種植/校田) <input type="checkbox"/> 戶外教育	結合議題	<input type="checkbox"/> 少油少糖少鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 均衡飲食 <input type="checkbox"/> 珍惜食物、減少廚餘 <input type="checkbox"/> 在地文化與特色 <input type="checkbox"/> 國產食材與環境永續	
教學資源	執行成果資料(簡報、教材、教學海報)			
活動人數	30人			
活動方案/課程名稱	餐前五分鐘專書-高鈣食材(乳品類)	實施日期	115年4月16日	
執行人員	林雅純、廖奕緯			
活動方案/課程設計理念與特色	<p>一、 本課程以餐前五分鐘專書，結合國中生正處於青春期、營養需求提升的特性，強調均衡飲食與關鍵營養素攝取的重要性。</p> <p>二、 課程中特別融入「高鈣食材」的認識(如乳品類、深綠色蔬菜、芝麻等)，強化學生對骨骼發展與成長所需營養的理解，協助其在日常生活中做出更健康的飲食選擇。</p>			
教學後自評其成效	<p>1. 從遊戲中背出我的餐盤口訣。</p> <p>2. 選出高高鈣食材有那些，例如:牛奶。</p>			

照片記錄(含說明)



說明：介紹我的餐盤(青春期篇)



說明：學生回答幫助長高的高鈣食材有那些



說明：學生舉手回答問題



說明：藉由遊戲方式加深學生對於六大類食物的認識



說明：學生抽取食物圖卡



說明：學生將食物圖卡配對至我的餐盤正確位置

114學年度建興國中餐前五分鐘專書教學成果

輔導學校名稱	建興國中		實施對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國中三年級 <input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 其他
推動形式	<input type="checkbox"/> 午餐指導(用餐時間) <input checked="" type="checkbox"/> 課程融入： <u>健康領域</u> 課程 <input type="checkbox"/> 全校性活動 <input type="checkbox"/> 主題競賽 <input type="checkbox"/> 校園農業體驗(種植/校田) <input type="checkbox"/> 戶外教育	結合議題	<input type="checkbox"/> 少油少糖少鹽 <input checked="" type="checkbox"/> 均衡飲食 <input type="checkbox"/> 珍惜食物、減少廚餘 <input type="checkbox"/> 在地文化與特色 <input type="checkbox"/> 國產食材與環境永續	
教學資源	執行成果資料(簡報、教材、教學海報)			
活動人數	30人			
活動方案/課程名稱	餐前五分鐘專書-我的餐盤	實施日期	114年9月19日	
執行人員	林雅純營養師、葉敏蕙老師			
活動方案/課程設計理念與特色	一、本課程以認識我的餐盤，搭配餐前五分鐘學習本，學習如何選擇食物與份量，透過六大類食物之營養功能與建議攝取份量，引導學生建立正確的飲食觀念。 二、並讓學生從遊戲背出口訣，落實健康生活。			
教學後自評其成效	一、我的餐盤口訣填填看 二、分享飲食會如何調整，例如：少油炸、少喝飲料			

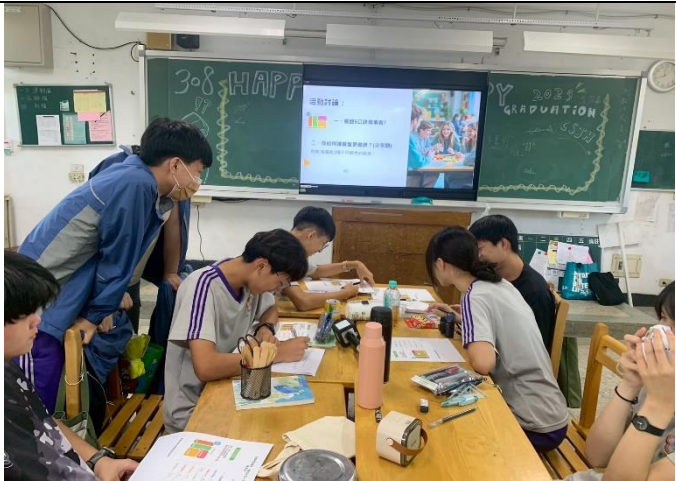
照片記錄(含說明)



說明：餐前5分鐘專書-各種營養素介紹



說明：餐前5分鐘專書-各種營養素介紹



說明：學生討論與分享



說明：我的餐盤六大口訣填填看



說明：國中生所需的關鍵營養



說明：營養師快問快答開場