

玉豐國小健康促進-【視力保健】教學教案

主 題	視力保健						
單元名稱	健康美麗新視界	適用年級	中年級				
教材來源	自編	教學節數	健康與體育活動 2 節				
教學場地	教室及校園	設計者	張玉堂				
教材架構	1. 認識眼睛的基本構造和功能。 2. 知道視力保健運動與眼睛的關係。 3. 了解並體驗視力保健運動的作法						
教學準備	1、教案中有提到需使用到的各種教具。 2、學生帶著一顆充滿好奇準備吸收知識的心。						
教學目標	學習目標 1-1 能說出眼睛的構造 1-2 能說出眼睛的功能 1-3 能了解護眼運動與視力保健的關聯 能實際操作視力保健防護作為						
活動名稱	教學內容與流程	教學資源或教具	時間	分段能力指標	融入議題	聯絡領域	評量方式
1. 眼睛構造大集合	準備活動 收集及佈置眼睛構造、功能及各種眼疾的圖片或資料。 教師：視力表、眼睛掛圖 學生：小鏡子一面。 發展活動	圖片 鏡子			生涯發展		

<p>引起動機：請兒童拿出自己所帶來的鏡子或請二位兒童一組互相觀察對方的眼睛部位，並討論看到了些什麼？</p> <p><b>【活動一】我的眼睛</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生向發表自己眼睛的外型及顏色。</li> <li>2. 老師就兒童提出所看到的部分，利用眼睛外部圖來為兒童介紹眼睛。</li> <li>3. 老師利用眼球內部結構圖為兒童介紹名稱及功能。</li> <li>4. 請學生在看一次自己的眼睛及其構造及功能。</li> </ol> <p><b>【活動二】眼睛構造大集合</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將全班分成五組分別代表鞏膜（眼白）虹膜（黑眼珠）瞳孔、眼瞼及睫毛。</li> <li>2. 老師用呼拉圈在地板上標示五個代表點。</li> <li>3. 每個兒童發給一張代表組別的字卡。</li> <li>4. 請兒童在圈外隨意安靜走並仔細聽老師所問的題目。例如：哪一個構造成白色，俗稱眼白，可以保護眼球及保持眼睛內部壓力？</li> <li>5. 此時拿鞏膜字卡的學生就要跑進鞏膜點的呼拉圈內。</li> <li>6. 全班共同討論正確答案。</li> </ol> <p><b>【第一節完】</b></p> <p><b>【活動三】大家來做護眼運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放護眼運動影片，並介紹護眼運動及相關生活常識。</li> <li>2. 請學生說出日常生活中可行的護眼活動及常識。</li> <li>3. 討論有益眼睛的護眼活動有哪些？</li> <li>4. 兩人分一組，相互觀看對方作有益眼睛的護眼活動。並說說看動作正確與否。</li> </ol> <p><b>【第二節完】</b></p>	<p>眼睛內部圖</p> <p>眼睛外部圖、五個呼拉圈、字卡</p> <p>五大營養圖片</p>	<p>5分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>1-1 能說出眼睛的構造</p> <p>1-2 能說出眼睛的功能</p> <p>3-1 能了解護眼運動的作法</p> <p>3-2 能了解哪些護眼運動對眼睛有幫助</p>	<p>生涯發展家庭教育</p>	<p>報告</p> <p>實作</p> <p>報告</p> <p>實作</p>
---	--	------------------------------------	--	-----------------	---

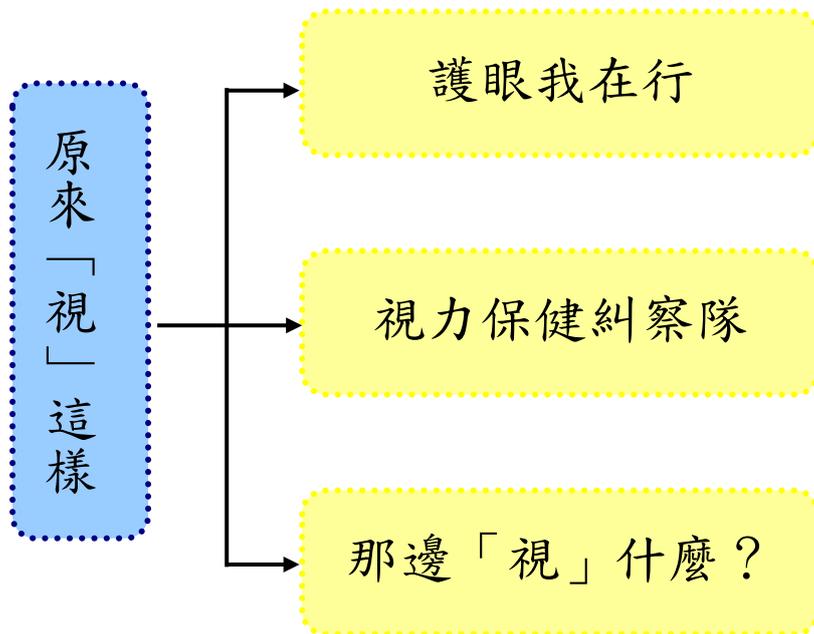
# 原來「視」這樣

## 壹、設計理念

根據調查，台灣的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」。

本單元的課程配合中年級的認知發展能力設計，並分成三節課進行，每節課程內容簡要如下。第一節，教師配合影片增進學生對於「視力保健」的了解，再利用學習單，幫助學生複習或建立護眼的正確觀念，並由學生親自在學習單上記錄自己一週的「護眼」行為，藉此使學生察覺自己是否有好好愛護眼睛，進而督促自己、改善自己的習慣和行為。第二節，老師藉由有趣的遊戲「視力保健糾察隊」來檢視學生學習狀況，即學生是否了解視力保健的方式，包含應避免的消極行為，以及應作為的積極行為，前者如躺著書，後者如多看向遠方。第三節，教師讓學生實際行動操作——那邊「視」什麼？教師引導學生觀看遠方，並觀察遠方的事物有什麼，一方面讓學生了解「觀看遠方」是讓眼睛休息的一種方式，另一方面培養學生增進對周遭環境的感受力，讓學生也可於閒暇時，延續此類型方式來自主學習與保健視力。

## 貳、課程架構



## 參、教學活動設計

議題名稱	視力保健	單元名稱	原來「視」這樣	適用年級	中年級
				教學節數	3節
<b>學習目標</b>					
<p>一、能說出三項眼球構造，以及此構造的功能。</p> <p>二、能說出三種以上保護眼睛的方法，並努力執行。</p> <p>三、能說出兩種以上可能傷害眼睛的方法，並盡量避免之。</p> <p>四、能跟著教師的進度，完成學習單。</p> <p>五、能快速辨別哪些行為是正確的視力保健行為。</p> <p>六、能分享個人對視力保健的想法。</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 B3 藝術涵養與美感素養		核心素養具體內涵	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	
學習表現	<b>【健體】</b> 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		議題融入	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 <b>【環境教育】</b> 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 <b>【品德教育】</b> 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。	
學習內容	<b>【健體】</b> Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。				

## 統整相關領域

健體

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><b>準備活動：</b> 教師準備視力保健宣導影片-照相機篇、亮晶晶篇，以及學習單、鏡子</p> <p><b>一、引起動機</b> (一) 照相機一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放影片－視力保健宣導影片 照相機篇。</li> <li>2. 教師請學生注意影片中，有關眼睛的構造。</li> <li>3. 教師提問：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請問這個影片在說什麼呢？</li> <li>(2) 請問大家在影片中，看到眼睛有哪些構造呢？</li> <li>(3) 大家還有在影片中，看到哪些訊息呢？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>二、發展活動</b> (一) 照相機二</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合影片的內容，向學生簡易介紹眼球構造與功能。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 眼睛可以表達喜怒哀樂。</li> <li>(2) 眼睛可以看到各種東西。</li> <li>(3) 眼睛有眼角膜、前房，前房後有虹膜、虹膜中有瞳孔，可以自動調節進入的光線多少。</li> </ol> </li> </ol>	<p>6’</p> <p>20’</p>	<p>教師事先準備好需要的課程用具。</p> <p>教師播放影片，並利用提問的方式，引導學生了解影片內容與訊息。</p> <p>教師利用影片的內容，帶領學生了解眼球的構造及其功用。</p>	<p>視力保健 宣導影片 －照相機 篇</p> <p>視力保健 宣傳影片 －照相機 篇</p>	<p>口語評量 課堂參與</p> <p>口語評量 課堂參與</p>	<p>人 E5 人 E6 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) 看到強光，瞳孔會縮小以避免進光量過多，光線不足則會放大。</p> <p>(5) 視網膜—底片。</p>					
<p>(二) 亮晶晶</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放影片—視力保健宣導影片 亮晶晶篇</li> <li>教師利用影片，以讓學生建構保護眼睛的觀念與方法，例如：有哪些行為應盡量避免才不會傷害眼睛、有哪些行為應執行，才能保護我們的眼睛。</li> <li>教師提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>還有哪些行為可以保護我們的眼睛呢？</li> <li>還有哪些行為可能傷害我們的眼睛呢？</li> </ol> </li> </ol>		<p>教師播放影片，並利用影片內容，幫助學生複習並建構正確的視力保健觀念。</p> <p>教師以提問的方式，引導學生探討視力保健的相關行為。</p>	<p>視力保健 宣傳影片 —亮晶晶 篇</p>	<p>口語評量 課堂參與</p>	
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 護眼我在行</p> <p>※ 教師事先請學生準備鏡子，並提醒學生鏡子容易破掉，要小心攜帶。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明，並發下學習單——護眼我在行。 <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生拿出從家裡帶來的鏡子，並確定可以使用。</li> </ol> </li> </ol>	14'	<p>教師利用學習單讓學生認識眼球的構造，並藉由觀察、繪畫自己的眼睛，更加理解視力保健的重要性。</p>	<p>護眼我在行 學習單 著色用具 鏡子</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>(2) 請學生用自己帶來的鏡子，觀察自己的眼睛，並將自己的眼睛畫在學習單上。</p> <p>(3) 請學生回家完成學習單：紀錄一星期中，自己的護眼行為。</p> <p>(4) 習慣的養成：根據調查顯示，習慣的養成為 21 天連續做某件事情。請大家堅持視力保健，養成良好的習慣。</p> <p>3. 教師讓學生填寫學習單前半部分。</p> <p>4. 教師請完成的學生進行分享。</p> <p>※ 請未完成畫作的同學於回家繼續完成，如學生皆未完成，則依學生進度延長學生繪製時間，或讓學生回家完成整份學習單。</p> <p style="text-align: center;">&lt;第一節結束&gt;</p>		<p>教師使用學習單，讓學生實際記錄自己的行為，覺察是否有良好的護眼習慣，進而養成好習慣，或改善自己的壞習慣。</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><b>準備活動：</b> 教師事先規劃視力保健糾察隊題目</p> <p><b>一、引起動機</b> (一) 課程回顧 1. 教師以提問的方式，詢問學生是否記得上堂課所教授的內容。 2. 教師將學生的回答加以統整，並進行補充，再次增強學生正確的觀念。</p> <p><b>二、發展活動</b> (一) 視力保健糾察隊一 1. 教師說明遊戲規則 (1) 教師將教室平分成左右 A、B 兩個部分，並各別取中心線。 (2) 教師將學生分成 A、B 兩組以一直線為隊形，站於各區域 (A、B) 內的中心線。 (3) 學生以中心線為主，向右跳為正確 O，向左跳為錯誤 X (以學生所面對的方向為主、教師可標記於黑板上)。 (4) 遊戲開始時，請 A、B 兩組學生就定位 (站於 A、B 中心線上)。</p>	<p>5’</p> <p>25’</p>	<p>教師事先將所需要的題目準備好</p> <p>教師以複習舊觀念引起動機，並檢核學生的學習狀況。</p> <p>教師詳細說明視力保健糾察隊的遊戲規則。</p>	<p>視力保健糾察隊題目 黑板 粉筆</p>	<p>口語評量 課堂參與</p> <p>口語評量 課堂參與 實際操作</p>	<p>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>(5) 教師念出事先準備的題目，並請學生判斷題目中的行為，對眼睛來說是保護還是傷害（保護眼睛的行為是正確的，向右跳；傷害眼睛的行為是錯誤的，向左跳）。</p> <p>(6) 教師一念完題目後，數三秒（123），學生要於教師數到三時，向左或向右跳。</p> <p>※ 教師將學生跳錯的題目進行標記，並評估學生跳錯的理由，以利後續的補救教學。</p> <p>※ 教師需要將規則說明詳盡，並明確告訴學生判斷的標準，例如：向左或向右跳時，如果被老師判斷太晚跳，會被淘汰等等。</p> <p>※ 若各組只剩下一人或皆淘汰，卻還有剩下的題目，則依據剩下題目多寡，由老師判斷是否進行下一輪遊戲，或是由老師向全班學生進行提問，以完成剩下的題目。</p> <p>※ 教師提醒學生安全事項，例如：遊戲過程中，請勿推擠、碰觸他人等，否則以淘汰計算，嚴重者須停止遊戲。</p>		<p>教師記錄學生回答狀況，並進行評估。</p> <p>教師事先建立好規則，以避免學生進行遊戲時的衝突，並提醒學生應注意的安全事項。</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. 教師確認學生針對遊戲規則，有無問題。若學生有疑問則加以解釋。</p> <p>3. 教師請學生就定位。</p> <p>4. 進行遊戲－視力保健糾察隊。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 視力保健糾察隊二</p> <p>1. 遊戲檢討：</p> <p>(1) 教師針對學生優良的表現給予鼓勵。</p> <p>(2) 教師針對多數學生錯誤的題目進行討論，並強化正確的觀念。</p> <p>(3) 教師請學生分享自己的遊戲體驗，以及個人對於視力保健的想法。</p> <p>2. 教師將遊戲的所有題目公開於黑板上，並帶領學生將題目再次進行分類。</p> <p>(1) 保護眼睛的正確行為</p> <p>(2) 傷害眼睛的錯誤行為</p> <p>3. 教師總結課程內容，並鼓勵學生努力堅持，執行保護眼睛的正確行為、避免傷害眼睛的錯誤行為。</p> <p>&lt;第二節結束&gt;</p>	10'	<p>教師確認學生對於遊戲規則無問題，再進行遊戲。</p> <p>教師對學生的表現給予回饋，並討論錯誤的題目內容。</p> <p>教師請學生分享心得感想與體悟。</p> <p>教師引導學生將題目進行分類，一方面訓練學生歸類的的能力，一方面再次強化學生的觀念。</p>	<p>視力保健糾察隊題目</p> <p>黑板</p> <p>粉筆</p>	<p>口語評量</p> <p>課堂參與</p> <p>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><b>準備活動：</b> 那邊「視」什麼？學習單、愛 eye 元氣護眼操影片</p> <p><b>一、引起動機</b> (一) 愛 eye 元氣護眼操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請有戴眼鏡的學生將眼鏡拿下來。</li> <li>2. 教師播放影片 播放 1:00 至 5:40</li> <li>3. 教師帶領學生一起跟著影片操作。 帶領學生跟著影片動作。</li> </ol> <p><b>二、發展活動</b> (一) 分組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師進行分組。 三到四個人一組。 ※ 可依原班級分組進行。</li> <li>2. 教師協助學生在組內進行編號 (A、B、C、D)。</li> <li>3. 教師確定學生是否知道自己的編號。 (1) 請每組的 C 舉手。 (2) 請每組的 B 舉手。 (3) 請每組的 A 舉手。 (4) 請每組的 D 舉手。</li> </ol> <p>(二) 眺望遠方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明集合秩序： (1) 剛才大家都已經分好組別，也都知道自己在組別內的編號。</li> </ol>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>教師帶領學生跟著影片，進行眼睛按摩運動。</p> <p>教師進行分組，並確定學生皆熟記自己的編號，以利後續活動的進行。</p> <p>教師詳細說明活動進行時的注意事項。</p>	<p>愛 eye 元氣護眼操影片</p>	<p>口語評量 課堂參與 實際操作</p> <p>口語評量 課堂參與 實際操作</p>	<p>人 E5 人 E6 品 E1 品 E2 品 E3 環 E1</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) 等等請各位同學，聽到老師的指令後，到走廊上集合。</p> <p>(3) 集合時，請同一組的同學靠近，並注意老師的指令列隊。</p> <p>(4) 到走廊集合時，請保持安靜跟維持秩序，以免影響到其他班級。</p> <p>(5) 請注意活動進行時，維持隊伍安排。讓他人也可以通過。</p> <p>※ 學生於走廊上的隊伍，如下圖：</p> <div data-bbox="146 1084 630 1500" data-label="Diagram"> </div>					
<p>2. 教師發下學習單，並藉由後續說明活動流程，讓學生知道如何習寫學習單。</p> <p>3. 教師說明活動進行流程：</p> <p>(1) 每組 A、C 先眺望遠方 3 分鐘，並從遠方選則一項「物」觀察。</p> <p>(2) 每組 A、C 眺望遠方的時候，B、D 跟著老師按摩眼眶。</p>		<p>教師詳細利用學習單，詳細說明活動進行流程。</p>	<p>那邊「視」什麼？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>(3) 經老師指示，換 A、C 按摩眼眶，B、D 眺望遠方。</p> <p>(4) 每組的 A、B、C、D 皆完成任務後，依老師指示回到教室。</p> <p>(5) 回到教室後，請每組同學坐在一起。</p> <p>(6) 習寫學習單。</p> <p>※ 老師依照班級座位狀況調整學生的座位。</p> <p>3. 教師詢問學生針對活動流程，是否有疑問。</p> <p>4. 教師請學生依照指令，並引導到走廊上排隊整齊。</p> <p>5. 教師帶領活動進行。</p>		<p>教師確定學生是否了解活動流程。</p> <p>教師帶領學生到走廊進行活動。</p>			
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p><b>(一) 學習單</b></p> <p>1. 教師引導學生習寫學習單。</p> <p>(1) 教師請學生先寫學習單的第一部分，自己看到的「物」是什麼，以及自己要怎麼說。</p> <p>(2) 每組的同學，A、B 一組，C、D 一組，兩兩一起完成第二部分。</p> <p>(3) 第二部分，請先書寫文字，以及自己的猜測，再進行繪畫。</p>	20'	教師帶領學生習寫學習單。	那邊「視」什麼？學習單	口語評量 課堂參與 學習單	

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. 教師請學生在組內公布自己的答案，並分享自己所觀察的內容。</p> <p>3. 教師請每組同學推派一人進行分享。</p> <p>※ 若組別無法推派，則由老師叫編號指定分享同學。</p> <p>&lt;第三節結束&gt;</p>		<p>教師請學生進行分享，並給予回饋。</p>			

## 資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源
1	視力保健宣導影片 －照相機篇	<a href="#">1 視力保健宣導影片－照相機篇 13 mps YouTube - YouTube</a>
2	視力保健宣導影片 －亮晶晶篇	<a href="#">視力保健宣導影片－亮晶晶篇 10.mps - YouTube</a>
3	愛 EYE 元氣護眼 操	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA">https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA</a>
4	護眼我在行學習單	自製
5	那邊「視」什麼？ 學習單	自製

附件



# 護眼我在行

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

 我的眼睛：請畫下自己的眼睛




 眼睛對我們來說「很重要」！請記錄最近一星期的行為  
看看每天有沒有好好保護自己的眼睛！



 有做到的行為，請在框內打勾。

	一	二	三	四	五	六	日
在光線充足的地方閱讀							
多看遠方，讓眼睛休息							
看書、寫字時坐姿正確							
飲食均衡，健康有營養							
早睡早起，睡眠要充足							
眼睛休息，做護眼運動							

研究顯示：好習慣要連續 21 天養成，大家要堅持養成好習慣喔！



# 那邊「視」什麼？



\_\_\_\_年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

✚ 一、我看到的是\_\_\_\_\_

→ 我要怎麼說：



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

✚ 二、我的組員是\_\_\_\_\_

→ 他／她說：



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

根據組員的描述畫畫看，



我猜他／她看到的是\_\_\_\_\_



# 玉豐國小111學年「健康促進」入班宣導成果記錄

辦理單位	中年級
活動名稱	口腔衛生教育宣導
活動日期	112年1月16日
	
活動說明：認識口腔衛生	活動說明：認識口腔衛生
	
活動說明：認識貝氏刷牙法	活動說明：認識貝氏刷牙法

# 玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

辦理單位	四年甲班
活動名稱	飲食教育-餐前五分鐘(豆魚蛋肉類)
活動日期	111年9月
	
活動說明：觀看影片-蛋	活動說明：觀看影片-蛋
	
活動說明：認識蛋豆魚肉類	活動說明：認識追溯條碼

# 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>三年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>9月餐前五分鐘-豆魚蛋肉類（蛋、蚵）</p>
<p>活動日期</p>	<p>111年 9月 1日</p>
	
<p>活動說明：認識蚵的營養成分</p>	<p>活動說明：了解吃蛋的好處</p>
	
<p>活動說明：吃蛋不會造成膽固醇過高</p>	<p>活動說明：知道珍珠怎麼來</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	三年甲班
活動名稱	10月餐前5分鐘【乳品類】
活動日期	111年9月30日



活動說明：起司、乳酪、乾酪有什麼不同

活動說明：起司如何選



活動說明：起司為什麼會牽絲。

活動說明：自動化、衛生的環境使起司少孔洞。

# 玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

辦理單位	四年甲班
活動名稱	飲食教育-餐前五分鐘
活動日期	111年10月



活動說明：牛奶



活動說明：牛奶



活動說明：影片欣賞



活動說明：影片欣賞

# 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>三年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>11月餐前5分鐘-「葉」來越美麗(蔬菜類)</p>
<p>活動日期</p>	<p>111年10月28日</p>
	
<p>活動說明：吃當季蔬菜。</p>	<p>活動說明：蔬菜要如何保存呢？</p>
	
<p>活動說明：市售果汁較少膳食纖維。</p>	<p>活動說明：攝取膳食纖維很重要。</p>

# 玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

辦理單位	四年甲班
活動名稱	飲食教育-餐前五分鐘
活動日期	111年11月
	
活動說明：蔬菜	活動說明：蔬菜
	
活動說明：影片欣賞	活動說明：影片欣賞

# 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>三年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>餐前五分鐘-柑橘類</p>
<p>活動日期</p>	<p>111年12月1日</p>
	
<p>活動說明：認識柑橘類水果。</p>	<p>活動說明：像米粒的果肉叫汁囊。</p>
	
<p>活動說明：柑橘類水果的營養成分。</p>	<p>活動說明：白河盛產柳丁。</p>

# 玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

辦理單位	四年甲班
活動名稱	飲食教育-餐前五分鐘
活動日期	111年12月
	
活動說明：柑橘	活動說明：柑橘
	
活動說明：影片欣賞	活動說明：影片欣賞

# 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>三年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>餐前五分鐘-意油未盡(油脂與堅果種子類)</p>
<p>活動日期</p>	<p>112年3月2</p>
	
<p>活動說明：食用油依取得方式不同分成植物油和動物油。</p>	<p>活動說明：椰子油的製作過程。</p>
	
<p>活動說明：油脂是人體所需，應攝取好油。</p>	<p>活動說明：少攝取反式脂肪。</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>四年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>飲食教育-餐前五分鐘</p>
<p>活動日期</p>	<p>112年3月</p>
	
<p>活動說明：油脂與堅果種子類</p>	<p>活動說明：油脂與堅果種子類</p>
	
<p>活動說明：影片欣賞</p>	<p>活動說明：影片欣賞</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>三年甲班</p>
<p>活動名稱</p>	<p>全穀雜糧類(米麥類)</p>
<p>活動日期</p>	<p>112年4月13日</p>
	
<p>活動說明：糙米營養價值高</p>	<p>活動說明：挑選米食優先挑選糙米</p>
	
<p>活動說明：了解麥片類產品怎麼挑</p>	<p>活動說明：認識米麥類的營養成分</p>

# 玉豐國小111學年「飲食教育-餐前五分鐘」成果記錄

辦理單位	四年甲班
活動名稱	飲食教育-餐前五分鐘
活動日期	112年4月
	
活動說明：全穀雜糧類	活動說明：全穀雜糧類
	
活動說明：影片欣賞	活動說明：影片欣賞