



全穀及未精製雜糧營養教育教案

教案名稱：「全」能媽媽，愛的「穀」勵

適用對象：國小六年級

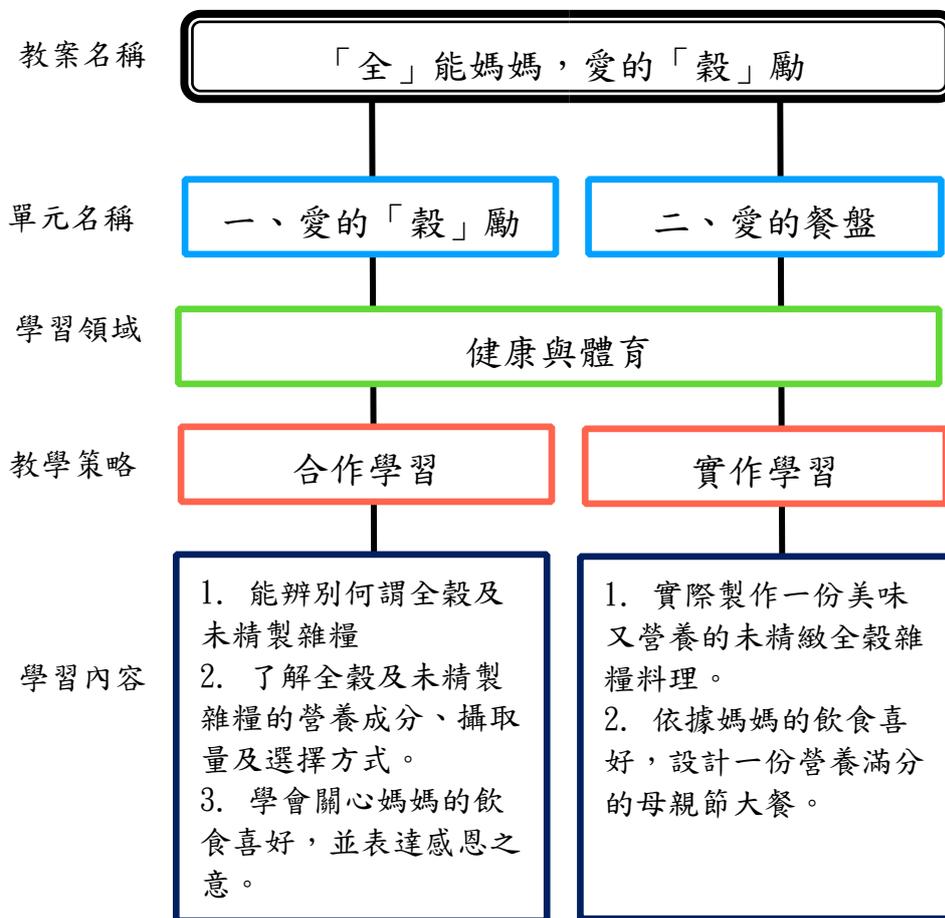
教案作者：王姿敏



教案名稱	「全」能媽媽，愛的「穀」勵
學習領域	健康與體育、藝術與人文
競賽主題 (可擇一或多)	<input checked="" type="checkbox"/> 認識『全穀及未精製雜糧』(全穀及未精製雜糧你哪位) <input type="checkbox"/> 了解『全穀及未精製雜糧』對於身體的好處(天天吃全穀營養多更多)
設計理念	<p>一、設計背景</p> <p>母親節，小朋友總是習慣以一張張精美的卡片或是一首首動聽的歌曲來表達對母親的謝意，除了常見的卡片跟歌曲，教學者希望能改以健康取向的方式表達對母親的關懷與情感。</p> <p>這兩年遇到疫情，許多人不敢出外用餐，因此本教案結合健康領域，融入情境學習，並以實作課程為主，請學生先了解未精緻全穀雜糧類的類型及營養成份，再讓學生觀察平時媽媽愛吃什麼料理，化身小廚師融合對媽媽的感恩之意，設計一份在家就能做出的母親節感恩創意料理。</p> <p>1. 學習主題童趣化 學習主題以學生耳熟能詳的卡通影片-我們這一家為起點，引發學生學習動機，每個學習主題都利用影片帶出學習重點，以童趣的方式敘說故事主角遭遇的問題，讓學生如同故事的主人翁一般思考、探索樂在其中。</p> <p>2. 學習內容生活化 學習內容以學生日常生活中的情境、經驗為主軸，用學生熟悉的飲食材料，讓學生在多元環境中互動、建構出自身的知識能力，讓學生自然而然展現出內化的健康飲食行為、主動關懷家庭成員的飲食健康，並建立終身學習的素養。</p> <p>3. 學習素材在地化 「吃在地，吃當季」一直是食農教育所推廣的教學理念，因此教學者不僅希望學生學會如何均衡攝取六大類食物，懂得辨別何謂全穀及未精製雜糧外，更希望學生能多認識台南在地食材，而在品嚐台南美食的同時，吃進營養、也吃進對在地飲食文化的認知。</p> <p>4. 教學策略多樣化 教學策略以情境學習、小組合作、實作演練、遊戲競賽等方式實行，以影片情境的方式，讓學生將學習與生活緊密結合；以遊戲競賽的方式，提升學生學習感知並評量學習成效；以實作料理的方式，加深學習印象，將所學的抽象概念轉化為具體成品，多樣化的教學策略，希望培育學生在多樣態的學習中，互動、建構出均衡飲食的健康素養。</p> <p>二、學生背景</p> <p>(一)基本能力</p> <p>1. 健康知識：對六大類食物有基本認識，曾學過「我的餐盤」用餐</p>

- 口訣。
2. 團隊合作：已多次進行小組討論，能針對教學主題，彼此討論溝通想法，而在實作演練時，同儕之間多能自行分工，合作意願高。
 3. 烹飪能力：學生多能進行簡易烹飪，如：煮水餃、泡麵，使用電鍋……等，處理食材的基本能力。

三、課程架構



教學時間	120 分鐘
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組__6__年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園組
徵件形式	<input checked="" type="checkbox"/> 教案 <input type="checkbox"/> 教具
教學前準備	<ul style="list-style-type: none"> • 教師準備：學習單、影片、教學投影片、製作沙拉所需的各樣器具及食材 • 學生準備：色鉛筆、全穀雜糧類食材
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 一、 學會分辨何謂全穀及未精製雜糧。 二、 了解全穀及未精製雜糧的營養成分、攝取量及選擇方式。 三、 能實際製作出一份全穀及未精製雜糧的料理。 四、 關懷家人飲食的喜好，並透過「我的餐盤」為家人規劃營養完善的餐食。

教學活動素材

(請列點呈現教材/教具，如:學習單、講義、簡報檔、海報、影音...等，並可檢附相關照片、圖片，若有教學相關影音、簡報、圖檔則可註記另附原始檔於光碟中) 一、影片

1. 我們這一家-菜色的法則(播放 1:20~8:20 處)

<https://www.youtube.com/watch?v=wwrzaX2liGs&t=247s>

2. 花媽媽廚師，料理大對決(播放 3:30~9:00 處)

<https://www.youtube.com/watch?v=pPlurxPORmo>

二、學習單

1. 賓果好『穀』勵

2. 愛的『穀』勵

3. 愛的餐盤三、簡報檔

1. 掌聲『穀粒』

教學計劃

各階段教學目標	教學活動	教學活動素材	教學時間	教學評量/教學資源
	<p>活動一、愛的「穀」勵(第一節) 壹、 準備活動 一、教學準備：影片、投影片、學習單 二、引起動機 教師先播放卡通「我們這一家-菜色的法則」，引起學生學習興趣，接著以故事帶入學習主題，引導小朋友思考<u>花媽</u>一家的餐點飲食。 貳、發展活動 一、 教師提問引導學生思考下列問題 1. 為什麼<u>花媽</u>家的菜色會忽然變差? 2. 想一想，從第一天到第五天，<u>橘子</u>家的晚餐有哪些料理呢? 3. 吐司、白飯是六大類食物中的哪一類? 二、 教師說明 1. <u>花媽</u>家因為爸爸領薪水</p>	影片一	7分 3分 5分	<p>一、 態度評量： 能專心觀賞影片。</p> <p>二、 口語評量：能依據影片內容回答問題。</p>

<p>一、學會分辨何謂全穀及未精製雜糧。二、了解全穀及未精製雜糧的營養成分、攝取量及選擇方式。</p>	<p>的日子及氣候的關係，影響了晚餐的菜色，造成白飯跟吐司的比例過高。</p> <p>2. 全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人類攝取熱量的主要來源，但像白吐司、白飯屬於「過度精製」，加工程度高，營養素容易流失，因此我們應該多選擇「未精製」的全穀雜糧類，像是糙米、玉米、南瓜…等。現在我們一起來幫花媽想想該如何挑選營養又健康的全穀雜糧類吧!</p> <p>三、 教師播放教學簡報檔「掌聲『穀粒』」，教導學生認識何謂全穀、全穀的營養成分、攝取量及要優先選擇哪些全穀雜糧類。</p> <p>四、 教師引導學生進行「賓果好『穀』勵」活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下賓果紙卡給各組。 2. 教師在黑板上寫下幾種全穀雜糧類食物，如：糙米、紫米、藜麥、燕麥、白飯、麵條、饅頭、南瓜、玉米、地瓜、馬鈴薯、山藥、蘿蔔糕…等。(其中未精製全穀雜糧類要多於九種) 3. 請各組自由選擇九樣全穀及未精製雜糧填入於賓果紙中。 4. 玩法如賓果遊戲，由教師依據教學投影片的內容發問數題題目，依序請各組回答，答對的小組可以選擇一項九宮格的內容，答錯則 PASS。 5. 最先連三條線的組別獲勝。 <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師總結今日課堂重點並引導學生思考：<u>花媽</u>因為家裡經</p>	<p>簡報檔</p> <p>賓果紙卡</p>	<p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>三、態度評量： 能積極參與活動。</p>
---	--	------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

濟及氣候因素調整了晚餐菜色，其實每位媽媽都希望家人吃的健康營養，小朋友，今天我們學會辨別未精緻全穀雜糧類，換我們幫媽媽的健康把關。台南農產、美食超級多，想一想，哪一些是適合優先食用的全穀雜糧類呢？媽媽平時愛吃哪些美食呢？母親節要到了，我們一起來關心媽媽的飲食健康吧！

二、課後作業：請學生依據今日課堂內容回答問題，調查媽媽最愛吃的全穀雜糧類，並完成學習單「愛的『穀』勵」。

活動二、愛的餐盤（第二節）

壹、準備

活動 一、教學準備

1. 教師準備：影片、學習單、製作沙拉所需的器具與食材
2. 學生準備：全穀雜糧類食材

二、引起動機

1. 教師播放「花媽媽廚師，料理大對決」，引發學生興趣並說明本堂課活動，花媽與鐵人戶山以「果醬煎餃」與「紅豆煎蛋」為對決內容，最後兩組以平手做結束。

2. 教師提問：請問這兩道料理，哪一道含有全穀雜糧類食材？

3. 料理對決：請各組學生依據主題「全穀雜糧類沙拉料理」，做出美味料理。

貳、發展活動

- 一、「全穀雜糧類沙拉料理對決」競賽規則說明

三、能實際製作出一份全穀及未精製雜糧的料理。

學習單

四、紙筆評量：
能正確完成學習單內容。

影片二

5分

沙拉盤、夾子、生

30分

一、態度評量：
能積極參與活動。

<p>四、關懷家人飲食的喜好，並透過「我的餐盤」為家人</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先發給各組：沙拉盤、夾子、生菜、雞胸肉、堅果、鹽、橄欖油 2. 各組自備：全穀雜糧類食材一份及其餘富含營養美味的食材 3. 競賽規則 各組除教師配給的公用食材外，可自行再增加食材品項，調味由各組自行拿捏比例。 4. 評分標準 <ol style="list-style-type: none"> (1) 料理內是否有全穀及未精製雜糧。 (2) 料理內是否有六大類食物，份量是否正確。 (3) 各組輪流品嚐沙拉料理後互評，每人一票，不可投給自己組別。 (4) 總分最高組別當選為「花媽食神」。 <p>二、教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組說明自己料理的創作方式，所使用到的全穀雜糧類。 2. 請學生回答投票給對方的原因？ 3. 公布最高分組別。 <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師歸納</p> <p>這兩節課我們學會分辨全穀及未精製雜糧類及如何吃得營養有健康，也實際動手做了美味的全穀雜糧類料理，母親節快到了，平時都是媽媽照顧我們，為我們張羅三餐，這次換我們為媽媽規劃一份他愛吃又營養的餐盤吧。</p> <p>二、課後作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請依據媽媽的喜好融入台南在地美食，完成學習單「愛的餐盤」，並祝媽媽母親節快樂。 2. 加分題：利用台南在地的全穀及未精製雜糧食材，自己 	<p>菜、雞胸肉、堅果、鹽、橄欖油</p> <p>5分</p> <p>學習單</p>	<p>二、實作評量：能實際完成一份料理。</p> <p>三、實作評量：能實際規劃一份符合六大類食物的餐盤。</p>
---------------------------------	--	--	---

規劃營養完善的餐食。

或是和媽媽一起做一份營養健康的母親節大餐。

附件

附件一、簡報檔

1. 掌聲『穀粒』

附件二、學習單

1. 賓果好『穀』勵

2. 愛的『穀』勵

3. 愛的餐盤

(如後續紙本)

參考資料

衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=36>

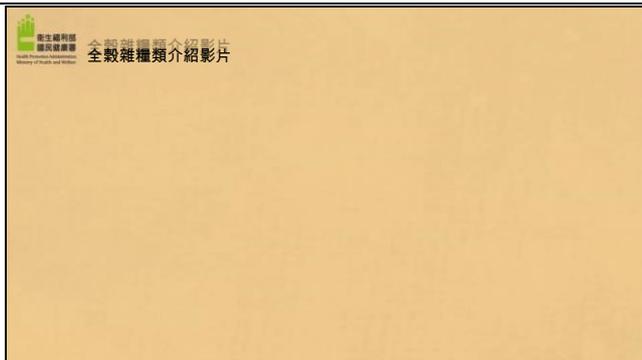
※ 教學簡報檔-掌聲『穀粒』



P1



P2



P3



P4

全穀雜糧的營養



全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧類食物的問題是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「未精製的全穀雜糧類」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能保留較多的營養素，像是**維生素**（如：B群、維生素E...等）、**膳食纖維**、**礦物質**（如：鉀、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧類食物。

P5

全穀的營養成分



主要營養成分



P6

每日攝取量



每天至少1/3為全穀類食物



範例一

早餐吃全穀
如：燕麥+牛奶+香蕉



範例二

三餐吃混合穀物

P7

要吃多少量



全穀雜糧怎麼吃？

要吃多少量？

我的餐盤口味中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀類食物，因此在「蔬菜量正常」的前提下，無論男生女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃時比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」的全穀類建議攝取量。

飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？



Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？
A1：不需要減少！蔬菜必須繼續多吃。
Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？
A2：飯不需要再多吃！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持兩比拳頭大一點的量即可。

P8

優先選擇未精製全穀雜糧類



體力能源 纖維來源 植化素來源

飯比拳頭大就好，糙米紫米又更好

優先選擇



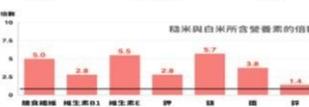
僅適量攝取



HFA 健康食品協會 經食品衛生局核准專用食品健康福利廣告

P9

為什麼建議吃未精製的全穀雜糧類？



糙米或小米在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去除胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類食物，全穀比例要達到1/3以上，能幫我們補充多種營養！

P10



賓果好『穀』勵

第()組

一、全穀雜糧好健康，鼓勵多吃有營養

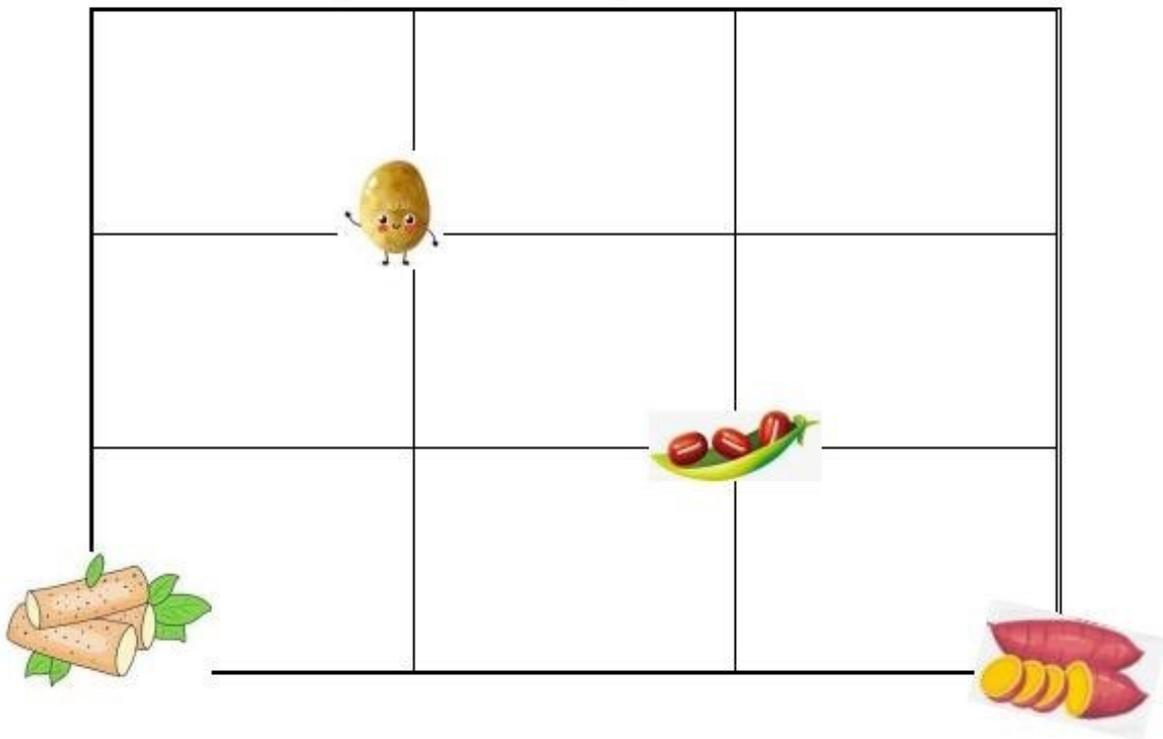
1. 全穀雜糧食物主要提供澱粉，是人類攝取熱量的主要來源，想一想，有哪些食物屬於全穀雜糧類呢？(至少寫出十種)

2. 請從上題中，找出那些屬於全穀及未經製雜糧，也就是應該要優先選擇的食材？

二、賓果九宮格

1. 先選擇九項全穀及未經製雜糧食材填入下方格子內。

2. 答對問題者，可選一個食材，最先三連線者獲勝。



♥ 愛的「穀」勵

班級() 座號() 姓名()

一、動動腦，想一想，回答下列問題

1. 圈圈看，請跟媽媽一起找出是台南在地的全穀及未精製雜糧類美食。

甲仙芋頭	關廟白麵條	白河蓮藕	官田菱角
港式蘿蔔糕	新化的烤地瓜	萬川老店的白饅頭	萬丹的紅豆餅
日本越光米	關廟嘉芳麵包店的白吐司	白河蓮子	後壁糙米

2. 選出正確的答案

- (1) () 每天至少要有多少比例為全穀類食物?
A. 1/2 B. 1/3 C. 1/4
- (2) () 請問未精製全穀雜糧類主要營養素不包含哪一項?
A. 維生素 B. 膳食纖維 C. 糖份
- (3) () 依據「我的餐盤」口訣，全穀雜糧要吃多少量?
A. 飯和蔬菜一樣多 B. 飯比蔬菜多一點 C. 每天早晚一碗飯



二、問問看，媽媽最愛吃的全穀雜糧類食物是什麼呢？

三、寫寫看，媽媽平時辛苦為我們張羅三餐，一年三百六十五天沒有休息，請你寫下對媽媽的感謝與想說的話。







學習單-愛的餐盤

學校：_____ 國民小學 班級：_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

- 一、小朋友，母親節快到了，請根據媽媽的飲食喜好，為他設計一份營養滿分的母親節創意大餐吧!
- 二、完成創意料理後，別忘了對媽媽說聲：母親節快樂!
- 三、加分題：跟媽媽一起去台南吃在地全穀雜糧類美食，並拍下你與媽媽和美食的照片!

