

綠拿鐵不恐怖！蔬菜 Shake Shake！教案

單元名稱	綠拿鐵不恐怖！ 蔬菜 Shake Shake！	教材來源	自編教材
適用年級	一年級	設計者	致民國中 蘇美綺、洪淑娟
總教學時間	45 分	相關領域	健康與體育、綜合活動
設計簡介	◎本教學單元設計包含（ 1 ）個活動： 製作綠拿鐵與學習營養素知識 ◎本單元教學活動設計理念如下： 1. 結合營養師專業，鼓勵採用平時供應頻率較低、及學生普遍接受度不高之食材，融入於學校午餐菜單中，規劃符合學生每日營養需求之食譜，作為未來食譜開立參考方向，提升學校午餐品質。 2. 藉由教導學生使用視覺、聽覺、嗅覺、食感、觸感，這五種感覺來品嚐與體驗食物，讓學生了解食物真正原形原味是什麼，進而培養正確選擇食物的能力。 3 廚餘減量：用寓教於樂的方式，協助孩子自主學習選擇食物，以優秀的選食力維持身心健康，讓孩子懂得感謝食物、不再浪費，進而關愛環境與土地。		
教 學 活 動			
標題	健康與營養		
能力指標	HBC-A1	了解促進健康的生活型態，並能初步評估自身健康狀況。	
	HBC-A3	認識營養素的功能與食物來源，並能建立正確的飲食習慣。	
	HBC-B1	能配合健康目標，規劃與實踐健康促進的行動方案。	
	HBC-C1	表達對健康議題的看法，並發展具個人意義的健康行動方案	

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指標代號	評量方式	說明
認識綠拿鐵與營養素	<p>一、準備活動</p> <p>1. 教師引導學生討論日常飲食是否攝取足夠蔬菜與鈣質。</p> <p>2. 簡介何謂綠拿鐵，以及綠拿鐵的好處（例如幫助腸道蠕動、補鈣、美肌等）。</p> <p>3. 出示本次課程所要使用的綠拿鐵食譜。</p>	10 分鐘	投影片、綠拿鐵食譜講義、學習單	HBC-A1、HBC-A3	口頭問答 參與情形、小組回應表現	

綠拿鐵 DIY：動手做出健康	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組為單位實作綠拿鐵製作流程（蔬菜汆燙、水果切塊、使用果汁機）。 2. 完成後裝杯試喝，互相分享味道與感受。 3. 學生於學習單記錄使用食材重量及預估鈣質含量。 	10 分鐘	：各組：果汁機、磅秤、量杯、食材（青江菜、菠菜、香蕉、鳳梨、蘋果、芭樂、黑芝麻、鮮奶、水）、清潔用具	HBC-A1、 HBC-A3	學習單完成度、小組合作情形、實作操作過程觀察	
我的綠拿鐵心聲	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生於學習單反思自己最喜歡的食材與理由。 2. 小組口頭分享各自喜好與製作過程心得。 3. 教師總結今日活動並鼓勵學生在家中實作，落實蔬果攝取。 	約 10 分鐘	學習單、小白板或海報紙（分享時使用）	HBC-C1、 STC-C2	學習單反思內容、小組分享積極度、教師觀察紀錄	

（請單獨一份，謝謝）

113 學年度「精進菜單惜 Food 選拔大賽」活動計畫菜單

精進滋味好，真食惜食廚餘少

課程名稱：綠拿鐵不恐怖！蔬菜 Shake Shake！

課程時間：114/03/04 時數:1 節課 地點:家政教室

緣起：國民營養調查顯示 13 歲至 15 歲學童每日鈣質攝取量為建議量之 54%，膳食纖維攝取量為建議量之 47%，鑑於學生鈣質及纖維質普遍攝取不足利用綠拿鐵課程增加學生對含鈣營養素食材的認知與實作生活技能。

課程內容：

一、何謂綠拿鐵：

綠拿鐵顧名思義是加了綠色蔬菜在裡面，但是所謂的「拿鐵」可不是因為加了牛奶或豆漿喔！而是添加**蔬菜**、**水果**、**好水**、**優質油脂**、**優質蛋白質**

二、綠拿鐵的好處：

1. 快速一杯攝取每日所需營養素
2. 提升肝臟代謝力，有助於排出體內毒素
3. 皮膚變得透亮、精神更加飽滿
4. 幫助腸道蠕動、維持腸道好菌
5. 避免血糖快速上升，降低體脂肪堆積
6. 有助於維持皮膚、神經系統功能

三、製作綠拿鐵所需器具：果汁機或調理機、磅秤、量杯

四、本次示範綠拿鐵食譜：

1. 經典綠拿鐵(提供鈣質 844mg)

- | | |
|-------|---------------------|
| ❶ 青江菜 | 250g (122mg/100g) |
| ❷ 鳳梨 | 150g (10mg/100g) |
| ❸ 蘋果 | 100g (50mg/100g) |
| ❹ 黑芝麻 | 5g (1479mg/100g) |
| ❺ 鮮奶 | 400ml (100mg/100ml) |
| ❻ 水 | 300ml |

2. 增肌減脂率拿鐵(提供鈣質 743mg)

- | | |
|-------|---------------------|
| ❶ 菠菜 | 250g (81mg/100g) |
| ❷ 香蕉 | 150g (5mg/100g) |
| ❸ 蘋果 | 100g (50mg/100g) |
| ❹ 芭樂 | 100g (8mg/100g) |
| ❺ 黑芝麻 | 5g (1479mg/100g) |
| ❻ 鮮奶 | 400ml (100mg/100ml) |
| ❼ 水 | 300ml |

五、流程：

☞ 將蔬菜洗淨，放入滾水中，汆燙 30 秒撈起，放涼備用。

☞ 將水果洗淨，切小塊備用。

☞ 蔬菜、水果堅果、水依序置入果汁機，蓋緊杯蓋，開機打 40~50 秒後，關機

即完成。

☞ 倒入杯子品嚐，收拾桌面環境清潔、器具歸位。

113 學年度「精進菜單惜 Food 選拔大賽」活動計畫菜單

精進滋味好，真食惜食廚餘少

綠拿鐵不恐怖！蔬菜 Shake Shake！

學習單

班級： 座號： 姓名：

任務 1、請說明綠拿鐵是添加了哪些食材：

①	②	③	④	⑤

任務 2、請小組成員共同製作 1 杯綠拿鐵，並完成下表填寫

食材種類	重量
提供鈣質：	mg

任務 3、請簡略說明你最喜歡本次綠拿鐵中哪種食材？為什麼？
