

珍惜食物-午餐蔬果感官體驗教學活動設計

單元名稱	珍惜食物-午餐蔬果感官體驗 與惜食教育宣導及教學活動	教材來源	學校午餐菜單與實際蔬果展 示、學習單、自編整合教材
適用年級	全校學生（建議以 1-6 年級依 程度差異進行彈性教學）	設計者	黃淑廷、范甄勻、鄭春梅
總教學時間	80 分鐘	相關領域	健康與體育、國語、英語、 藝術與人文、綜合活動
設計簡介	◎本教學單元設計包含（三）個活動：感官體驗展示活動、跨領域學 習單活動、家庭分享活動。 ◎本單元教學活動設計理念如下： 透過視覺化及實體化的蔬果展示，結合多感官體驗(當天接觸食材後中 午用餐，加深記憶)與多領域學習(深化思考及感受)，提升學生對食材 的認識與興趣，建立正向飲食態度與惜食意識並促進家庭共學。		
教 學 活 動			
標題	珍惜食物-午餐蔬果感官體驗宣導及教學活動		
能力 指 標	健康與體育（HN）HN-B2-1 認識食物的種類與攝取原則 健康與體育（HN）HN-B3-2 培養良好的飲食與生活習慣 國語文（LC）LC-B2-2 能應用語詞或句子描述事物、表達感受 藝術與人文（AR）AR-B2-1 能觀察與描繪生活中的物象 綜合活動（SN）SN-B2-1 能參與家庭與社區生活，分享個人經驗 綜合活動（SN）SN-B2-3 能表現關心與珍惜生活中的人事物 英語（LE）LE-B1-1 認識常見英文單字		

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
導入與引起動機	一、準備活動 各班導師簡介午餐食材展示活動與學習單與惜食意識，鼓勵學生每日觀察、參與、品嚐午餐、完成學習單 同時完成健康生活紀錄表之天天五蔬果項目	5 分鐘	學習單、聯絡簿上印健康生活紀錄表	HN-B2-1	觀察與提問	提升學生參與意願

感官體驗展示	二、發展活動	15 同學 可自 行體 驗 8 日	當日蔬果實物、說明單張、英文單字單張 將蔬果裝進不透明的袋中	HN-B3-2、 LC-B2-2、 AR-B2-1、 LE-B1-1	學習單完成情形、參與觀察	日常觀察與互動
	1. 穿堂展示當日午餐蔬果及營養資訊布置以提供感官體驗及新知，透過視覺、嗅覺、觸覺、聽覺等多感官探索蔬果的奧秘。 2. 展示供應頻率稍低或學生接受度不高之食材，引發興趣。 (可在班級利用實物玩遊戲-猜猜我是誰) 3. 進行蔬果英文單字快閃活動，鼓勵學生朗讀，延續學生對蔬果的興趣與參與感。 4. 學習單結合課程 學生回班完成學習單，內容結合： - 國語：形容詞（例：脆、甜、香） - 美術：畫畫或蔬菜拓印 - 健康：營養知識與感官記錄 - 英文：蔬果英文字母拼讀					
英文快閃活動						
各科融入活動		10	學習單、拓印工具(青江菜蒂頭)、壓克力水彩、圖畫紙	LC-B2-2 AR-B2-1 HN-B2-1 LE-B1-1	學習單完成度	
午餐時段味覺體驗		30 10 10	當日午餐蔬果營養 ppt	HN-B3-2		
家庭共學與成果回饋	5. 午餐時段鼓勵學生細心品嚐蔬果，記錄口感、味道及感受，並吃完午餐，完成味覺體驗，同時落實避免食物浪費。 三、綜合活動 1. 每班選出數名優秀學習單作品，贈送蔬果小禮鼓勵。 2. 鼓勵學生與家人一同料理活動中的食材，回傳照片或影片。 3. 回傳者再贈送加碼小禮物，增進親師生連結。		禮物發下後3天內(確保食材新鮮期品嚐)	新鮮蔬果(搭配接收度佳與不佳的蔬果) (如洋蔥+彩椒)(玉米+小黃瓜或茄子)(青椒+紅蘿蔔+小黃瓜)(絲瓜)等等	SN-B2-1、SN-B2-3	回傳數量

班級： 年 班 座號： 姓名：_____

 **午餐蔬果感官體驗宣導學習單**

一、請畫出展示區看到的兩種食材

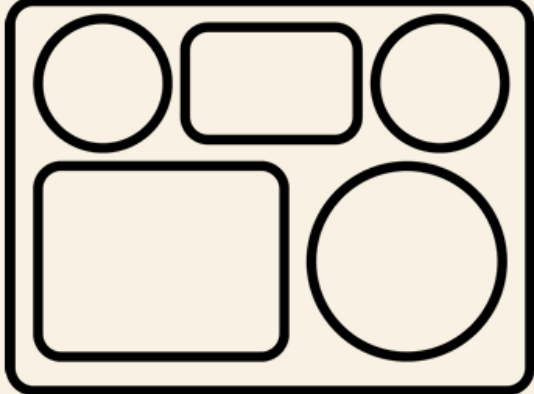
食材名稱 _____ 和 _____

二、請形容這個食材摸起來的感覺

三、請形容這個食材聞起來的感覺

四、請形容這個食材吃起來的感覺

 **我的餐盤，一定會把它吃光**
請你畫出一份營養美味的餐點！



惜食宣言

我能珍惜食物，切勿浪費；
減少廚餘，你我做到

完成後，請在5/23放學前交給健康中心營養師。

班級： 年 班 座號： 姓名：_____

 **午餐蔬果感官體驗宣導學習單**

一、請畫出展示區看到的兩種食材

食材名稱 _____ 和 _____

二、請形容這個食材摸起來的感覺

三、請形容這個食材聞起來的感覺

四、請形容這個食材吃起來的感覺

五、請勾選哪一些是營養午餐會選擇的食材？

☐


☐


六、我最喜歡的午餐食材是什麼？

七、我可以怎麼做，才不會浪費食材？

惜食宣言

我能珍惜食物，切勿浪費；
減少廚餘，你我做到

完成後，請在5/23放學前交給健康中心營養師。

(例)實物展示與營養資訊資訊提供各班教學用



食用藻類

海帶芽/海帶根

結帶菜

生長於溫帶海域潮間帶之礁石上



海帶芽為波浪狀部位
海帶根則是柄的部位
臺灣的裙帶菜都是進口

推薦料理：
涼拌海帶根
海帶芽豆腐味噌湯

蔬菜類

「大海超級食物」

高鈣、高膳食纖維、助瘦身、排便秘、預防骨質疏鬆

營養成分—藻類含豐富鈣、碘、多糖類(水溶性膳食纖維)、omega-3 不飽和脂肪酸



食用藻類

海帶

分布於溫帶/暖溫帶海域



進口海帶多加工成海帶絲/結
金門與馬祖海域皆有人工培養
不耐高溫與曝曬出水面

推薦料理：
醬油海帶

蔬菜類

營養成分—藻類含豐富鈣、碘、多糖類(水溶性膳食纖維)、omega-3 不飽和脂肪酸

可以一穩定血糖、降血脂、且為合成甲状腺素的原料





黃豆芽 — 蔬菜類

富含蛋白質、維生素C和膳食纖維，可以幫助我們長高、消化好，提升免疫力，是健康又便宜的蔬菜喔！





生香菇 — 蔬菜類

營養成分—低熱量、高蛋白、高膳食纖維，含有維生素A、C、B群、鉀、鎂、磷、鈣等；含有香菇多糖，增加人體免疫力，可抗癌；乾香菇多了香菇精，是香氣來源，也多了維生素D，適量食用有助強化牙齒及骨骼健康