

素養導向教學示例

均衡飲食好好吃

基隆市立中山高中
高薏亭老師



[點此連結](#)

素養導向的教與學 給孩子面對未來的能力



108

新課綱

③ 為什麼要改課綱呢？

因為知識更新速度變快，
課綱必須跟上知識更新速度。

知識更新週期

18
世紀



每 80-90 年

19
—
20
世紀
初



每 30 年

1980
—
1990



每 5 年

21
世紀



每 3 年

④ 素養是什麼？

「素養」是 108 課綱的 DNA (基因)，
指一個人為**適應現在生活**和**面對未來挑戰**，
應該具備的**知識、能力**和**態度**。



以前教育目標是學知識，現在是要**學素養**

核心素養是什麼？

(核心素養的三面九項)



(資料來源／教育部)

素養導向教學四大問

- (1) 是否融合知識、情意與技能？
- (2) 是否展現教與學的策略與方法？
- (3) 是否營造適當的學習情境？
- (4) 學生是否有整合活用或實際行動？

素養導向具體教學

- (1) 知識、技能與情意並重
- (2) 既重視學習結果也關心學習歷程
- (2) 在教導抽象知識時，不忘連結真實情境
- (4) 讓行為在課堂中產生，更設法實踐於生活中

資料來源: 洪詠善、范信賢 (2015, p.15-16)。同行—走進十二年國民基本教育課程綱要總綱。
http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/33/pta_9380_9416375_97045.pdf

素養導向教學作法



對應各領域/科目課綱之核心素養、
學習重點 (學習表現 + 學習內容)



人與食物主題 素養三大問

- (1) 你自己的飲食均衡健康嗎？
- (2) 學生的那些行為表現，能顯示他具有關心自己飲食的素養？
- (3) 營養教育要怎麼教，才能貼近真實情境？

人與食物主題 學習內容說明

E. 人、食物與健康消費	a. 人與食物	Ea	<p>人的生活與飲食和各種消費選擇密不可分，「人與食物」主題著重理解食物對人的意義與重要性，探討影響飲食選擇的因素，製作或選擇符合個人的需求的飲食，培養對食農、食安的重視，以確保健康飲食習慣的落實。其學習內涵包括食物與營養、均衡飲食與選擇、食物產製與保存、飲食趨勢與文化、飲食運動與體型觀等關鍵概念。</p> <p>「健康消費」主題著重培養正確的消費態度，辨識健康產品與服務資訊的正確性，因應個人需求進行選擇與權益保障。其學習內涵包括消費原則、資訊解讀、因應處理、社會關懷等關鍵概念，以達成消費者健康。</p>
	b. 健康消費	Eb	

人與食物主題 學習內容指標

a.人與食物 b.健康消費

- Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。
- Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。
- Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。
- Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。

特級廚師食戰演練



改編自2012年陳慧貞老師檔案



中山一番

稱霸料理界



為了尋找傳說中的廚具，
為了守護料理界的和平，
貫徹愛與食物的真理，
美味又華麗的精湛廚藝，
料理！
料理的明天在等著你們！

但是在那之前，等著你的是成為廚師的重重考驗！

你，做好準備踏上這段艱辛的旅途了嗎？

那就讓我們開始這趟愛與食物的冒險吧！

特級廚師對食物的敏銳度？

(1)哪一條小黃瓜最接近100g？

(2)100g的小黃瓜熱量幾大卡？（可使用手機）



100卡食物份量測驗

特級廚師對食物的敏銳度？

(3)小黃瓜產地？



料理界的新舊變革！

舊版飲食指南



新版飲食指南



新版飲食指南



★六大類食物功能對對碰★

全穀根莖類

蔬菜類

水果類

豆魚肉蛋類

奶類

油脂與堅果類

提供充足蛋白質，供應細胞生長發育及修補組織。

提供熱量，協助脂溶性維生素吸收，維持正常生理代謝。

含有豐富鈣質及蛋白質，可促進生長並預防骨質疏鬆。

富含多種維生素、礦物質及膳食纖維。

含豐富澱粉、維生素及膳食纖維等營養素，為每日熱量的主要來源。

★均衡飲食原則★

- 蔬菜份量要充足
- 多食用天然的全穀類
- 食物種類多樣化
- 充分飲水
- 規律運動
- 避免飲酒

全穀根莖類



水果類

豆魚肉蛋類



六大類食物戰鬥力評估

知己知彼，百戰百勝！

戰鬥前要先知道自己的飲食戰鬥力分佈。

你的飲食戰鬥力符合需求嗎？



油脂與
堅果種子類



奶類



蔬菜類



畫出你的飲食戰鬥力！

全穀根莖類

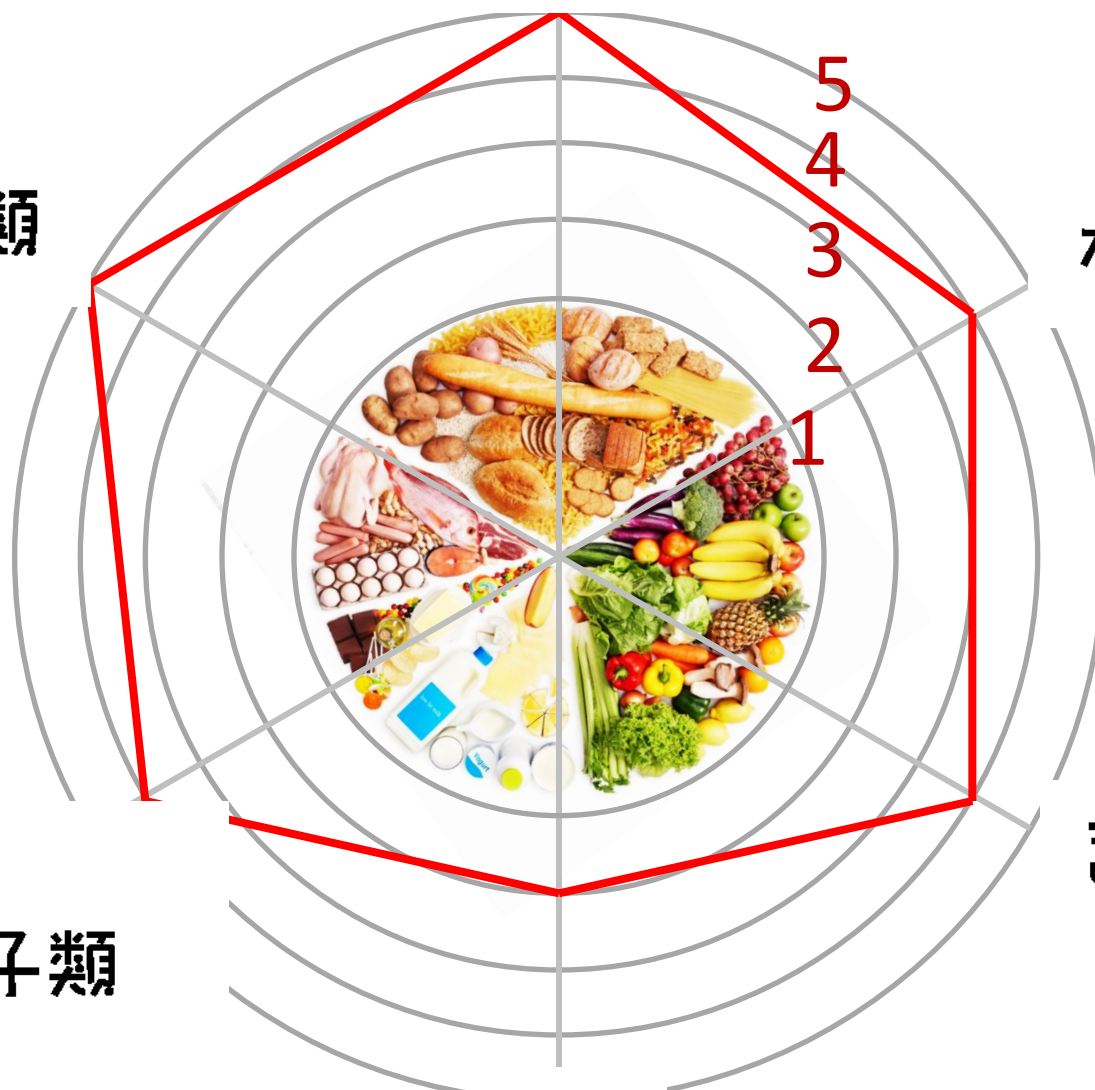
豆魚肉蛋類

水果類

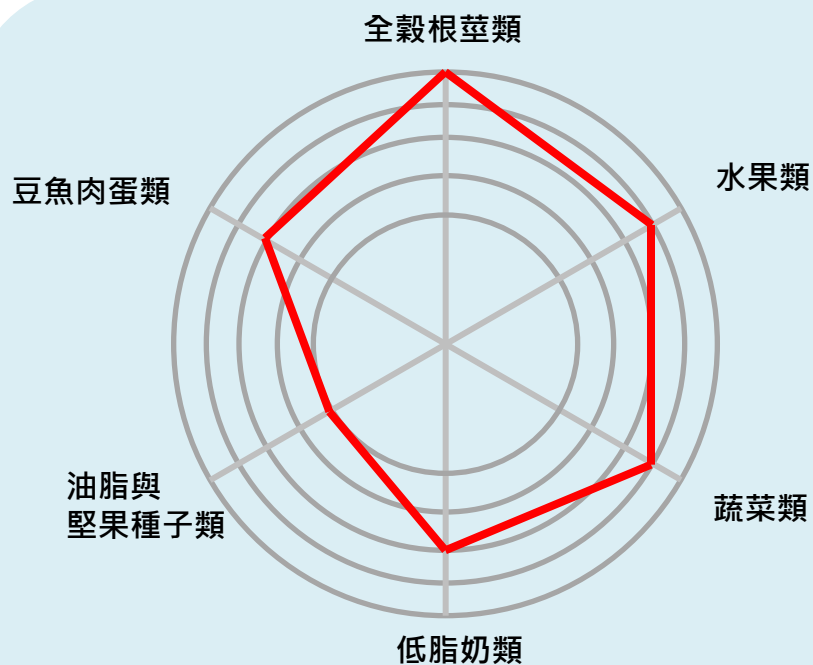
蔬菜類

油脂與
堅果種子類

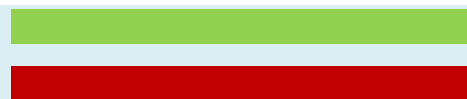
奶類



飲食戰鬥力診斷！



HP
MP



- ★你認為你的飲食習慣分佈是否均衡？為什麼？
- ★如果不均衡，是哪一部份需要加強？
- ★你會如何做，來提升自己的飲食戰鬥力？
(例如：早餐時喝一杯鮮奶)



均衡飲食 · 食在健康



六類俱全
聰明分配
多樣選擇
節制糖鹽
彈性調整

真是太美味太均衡了



特級廚師擂台賽 壹

辨識食物分類

1. 分光所有卡牌

2. 心臟病規則，依序出牌並喊出分類食物

第一回合 全都輸

1. 全穀根莖 2. 豆魚蛋肉 3. 蔬菜

第二回合 乳油水水

1. 乳品 2. 油脂堅果 3. 水果 4. 水

基本分80分，冠軍加10分 季軍5分

特級廚師擂台賽 貳

均衡飲食

- 方法：
- 1.洗牌後每人分10張卡，剩餘卡放桌上
 - 2.抽卡(或上家卡)後棄卡，需保持10張
 - 3.湊出均衡餐點廚師獲勝

- ☐ (1)全穀根莖1.5-4碗
- ☐ (2)豆魚蛋肉3-8份
- ☐ (3)蔬菜類3-5碟
- ☐ (4)水果2-4份
- ☐ (5)乳品1.5-2杯

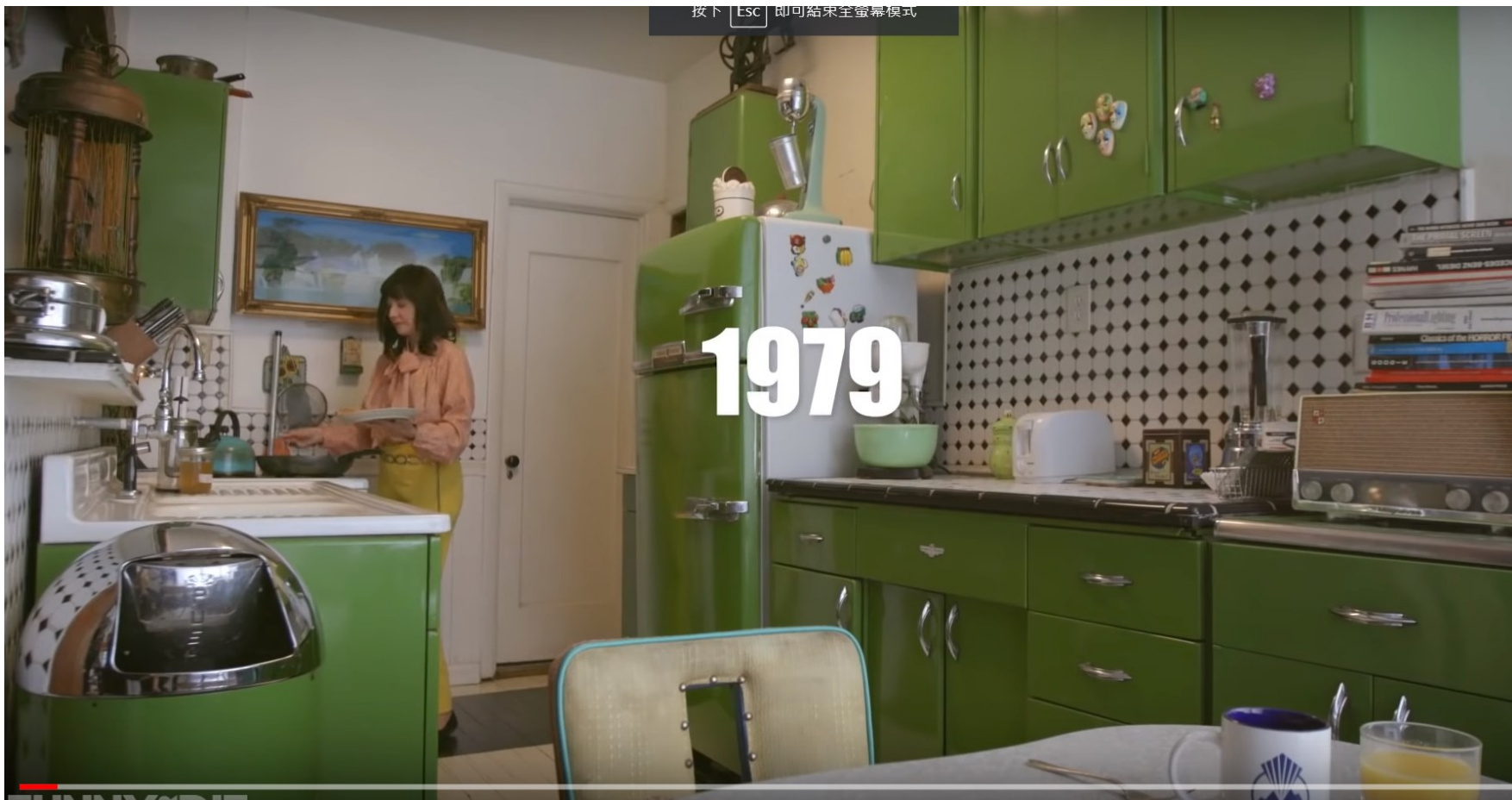
各一張牌：☐ 油脂 ☐ 堅果種子 ☐ 水

基本分80分，冠軍加10分 季軍5分

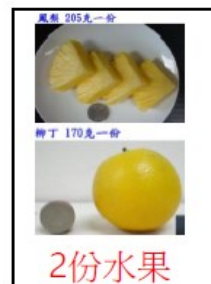
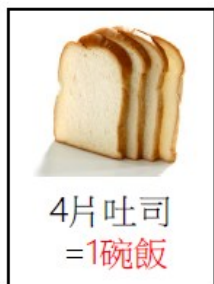
穿越時空的營養師

按下 [Esc] 即可結束全螢幕模式

1979



遊戲卡牌的設計歷程





記事本

相簿

群組成員

+ 建立相簿

20190320-健保桌遊趣 18



20190116-霸凌與菸癮 22



健康基優班



108聚會

校園霸凌防制桌遊~魔法學園

菸害教育防制桌遊~汙菸葬器



108.3.20 聚會

全民一家醫桌遊



魔法學園 討論重點

- 由台灣性別平等教育協會出版的霸凌防治、性別平等桌遊教材。透過遊戲策略互動，理解生活校園中的校園暴力與性別議題。
- 桌遊設計優良且精細，但需要較多指導，遊戲規則困難度較高，適合國二以上或理解力較佳的學生進行。
- 為使教學順利進行，教師可簡化規則並自行詮釋，遊戲希望共同合作完成任務。
- 較適合輔導處小團體活動，大班教學教師需要先指導各組成員，教過之後，再分組教導該組成員，教師一個人較難同時指導多組。



汙菸葬器 桌遊討論重點

- 本桌遊由基市建德國中菸檳小組與學生研發的教材。
- 教具設計精良，遊戲架構有的變化性，但是較需要較多的教師教學指導。
- 為使教學順利進行，可簡化規則，本遊戲題目的答案設定規則比較僵化，應改採自由開放的方式鼓勵下一家作答。
- 進行教學過的教師說明遊戲時班級反應不錯，可以在一堂課內完成。



SKY Castle 天空之城-免費線上 X 健康基礎社群 教材資料區 - Google 相簿 X +

← → ↺ https://drive.google.com/drive/u/1/folders/0AN6GRZju44B-Uk9PVA

應用程式 Bookmarks 中山高中 軟體應用系統 高中資訊基礎... Quizizz Google 國中教務系統 YouTube 亂數產生器 Quizlet Nearpod Kahoot! Kahoot! | Details 其他書籤

雲端硬碟

新增

我的雲端硬碟

小組雲端硬碟

與我共用

近期存取

已加星號

垃圾桶

儲存空間

已使用 104.1 GB

搜尋雲端硬碟

健康基礎社群 教材資料區

11 位成員 · 新增成員

1080320個別參與紀錄.d...
你在本週開啟過這份文件

為了正義
我們挺身而出
共同合作
協助基礎魔法
魔法學園遊戲說明2016...
你在本週開啟過這份文件

1080116個別參與紀錄.d...
你在本週開啟過這份文件

基礎學習社群公文.doc
你在本週開啟過這份文件

1080109公文.pdf
你在本週開啟過這份文件

健康體位保健說明...
你在本月上傳了這份文件

資料夾

105年萬城市桌遊

均衡飲食撲克牌

社群照片&公文&紀錄

檔案

健康體位保健說明...

魔法學園遊戲說明2016...

G Suite 管理

1

歡迎加入健康教育教學的行列

