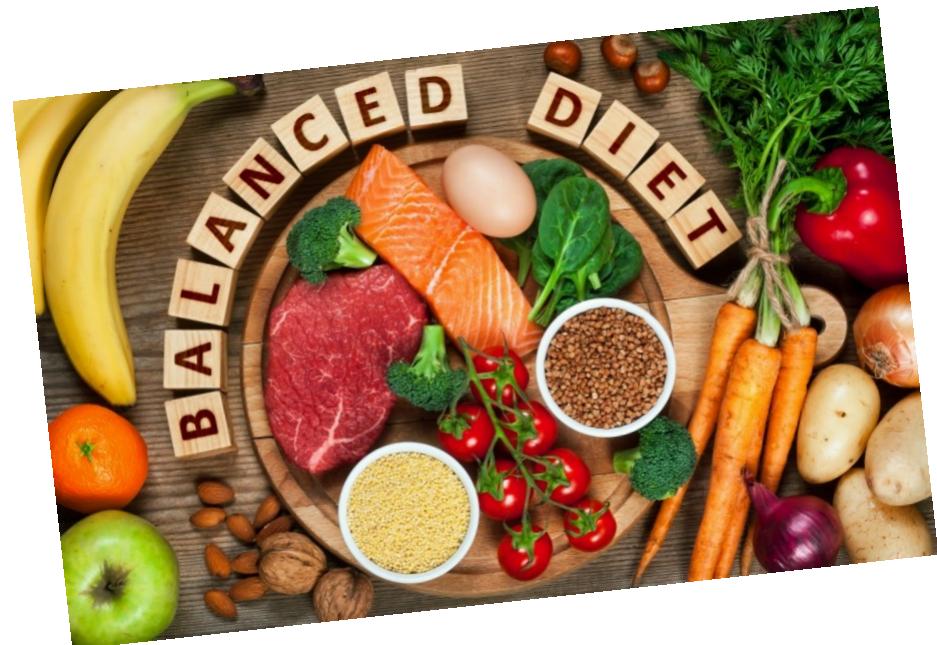


素養導向教學示例

均衡飲食好好吃

基隆市立中山高中

高蕙亭老師



[點此連結](#)



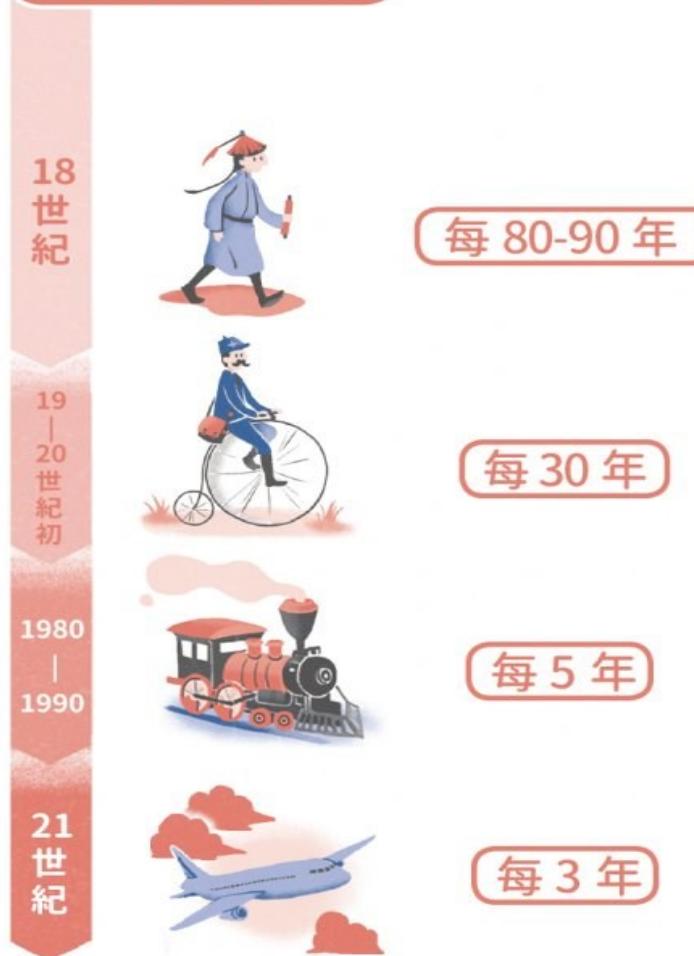
素養導向的教與學 給孩子面對未來的能力

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。

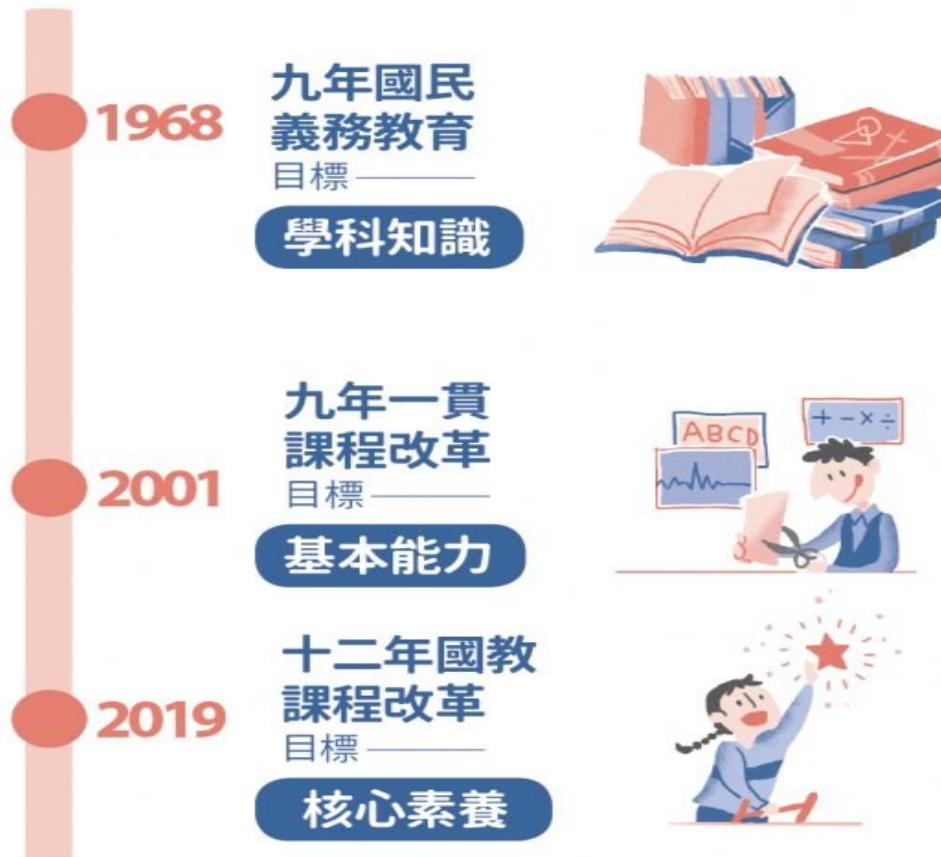
知識更新週期



資料來源：聯合國教科文組織研究

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？

資料來源：教育部網站

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

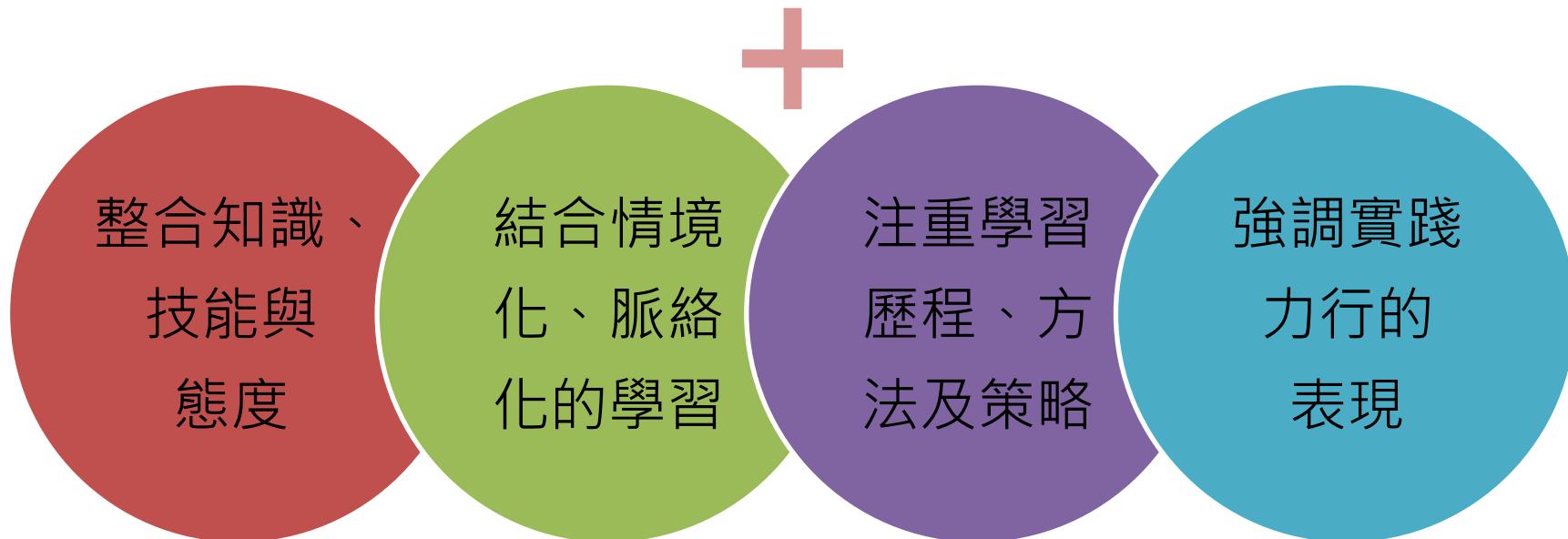
資料來源: 洪詠善、范信賢 (2015 , p.15-16)。同行—走進十二年國民基本教育課程綱要總綱。
http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/33/pta_9380_9416375_97045.pdf

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>
	b. 健康消費	Eb	<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>

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
新撰料理界



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



新版飲食指南



★六大類食物功能對對碰★

全穀根莖類

提供充足蛋白質，供應細胞生長發育及修補組織。

蔬 菜 類

提供熱量，協助脂溶性維生素吸收，維持正常生理代謝。

水 果 類

含有豐富鈣質及蛋白質，可促進生長並預防骨質疏鬆。

豆魚肉蛋類

富含多種維生素、礦物質及膳食纖維。

奶 類

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。

油脂與堅果類

★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



豆魚肉蛋類



水果類

六大類食物戰鬥力評估

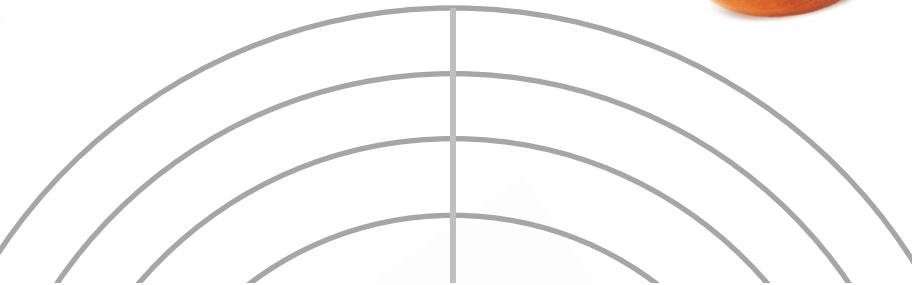
知己知彼，百戰百勝！

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？



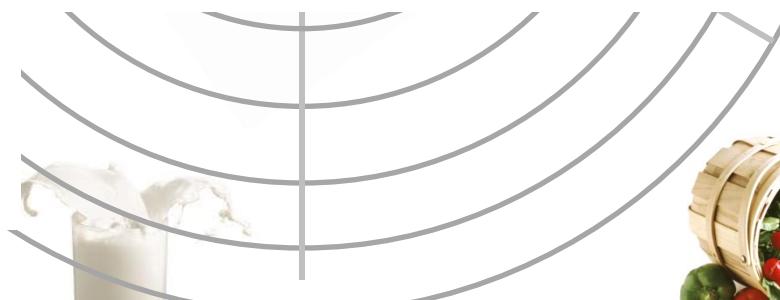
油脂與 堅果種子類



奶類



蔬菜類



畫出你的飲食戰鬥力！

全穀根莖類

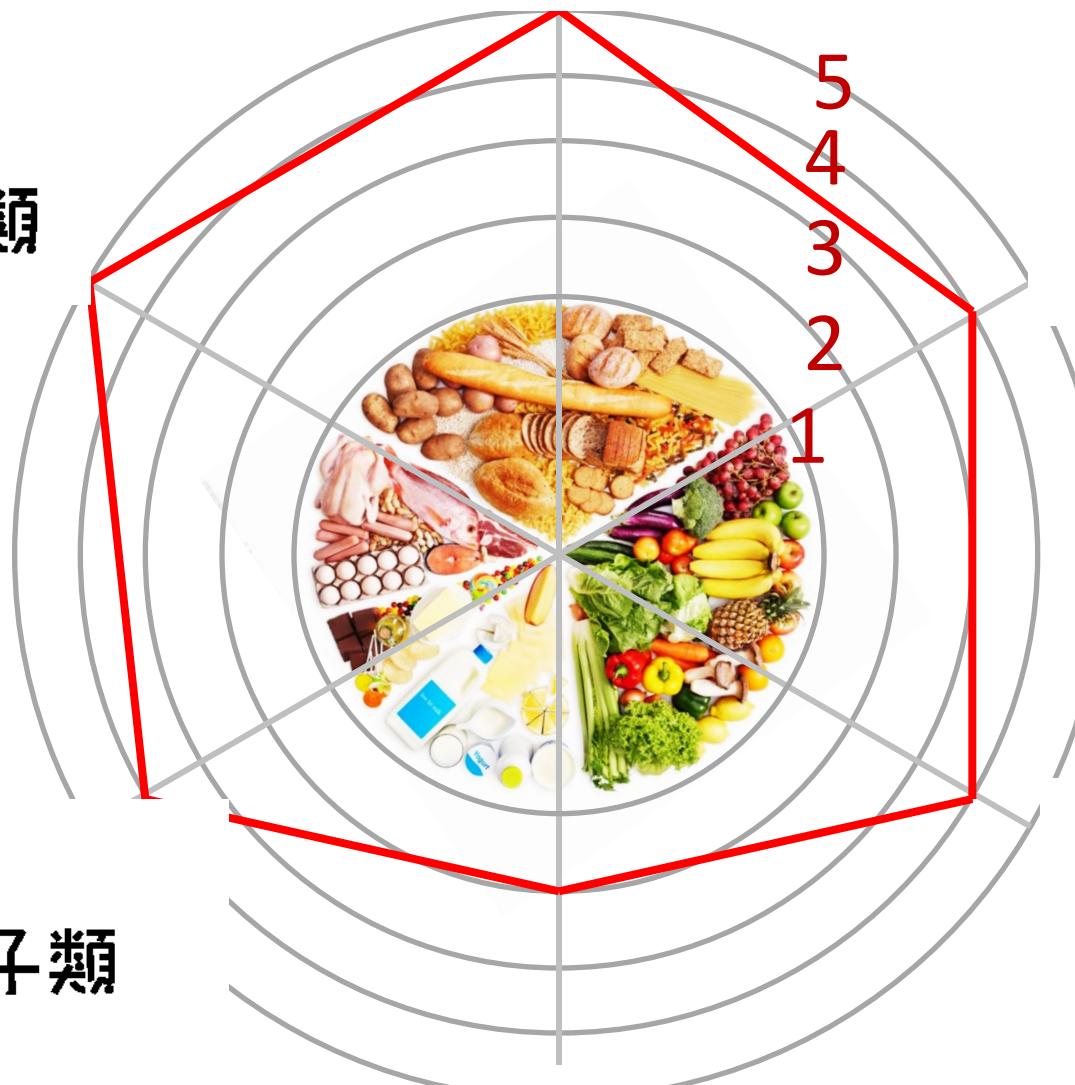
豆魚肉蛋類

水果類

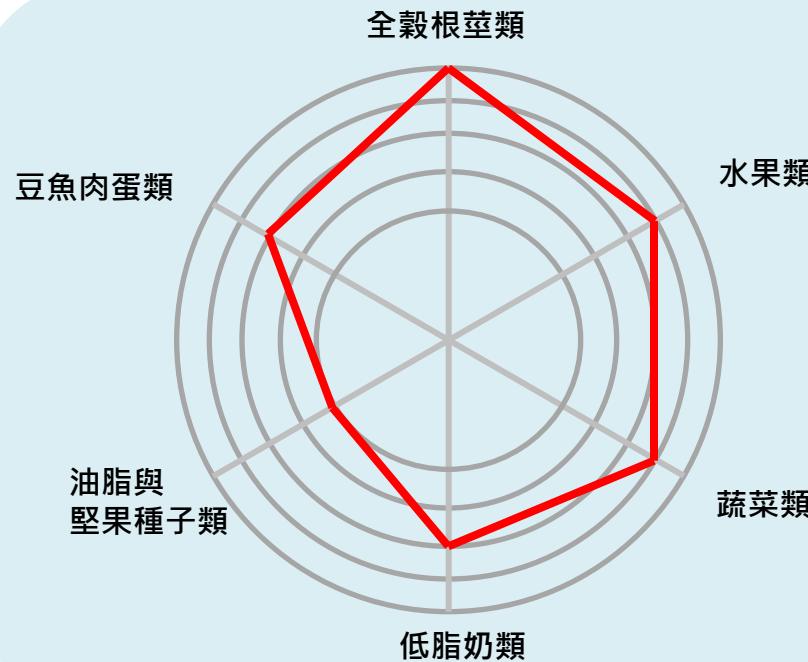
蔬菜類

油脂與
堅果種子類

奶類



飲食戰鬥力診斷！



- ★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

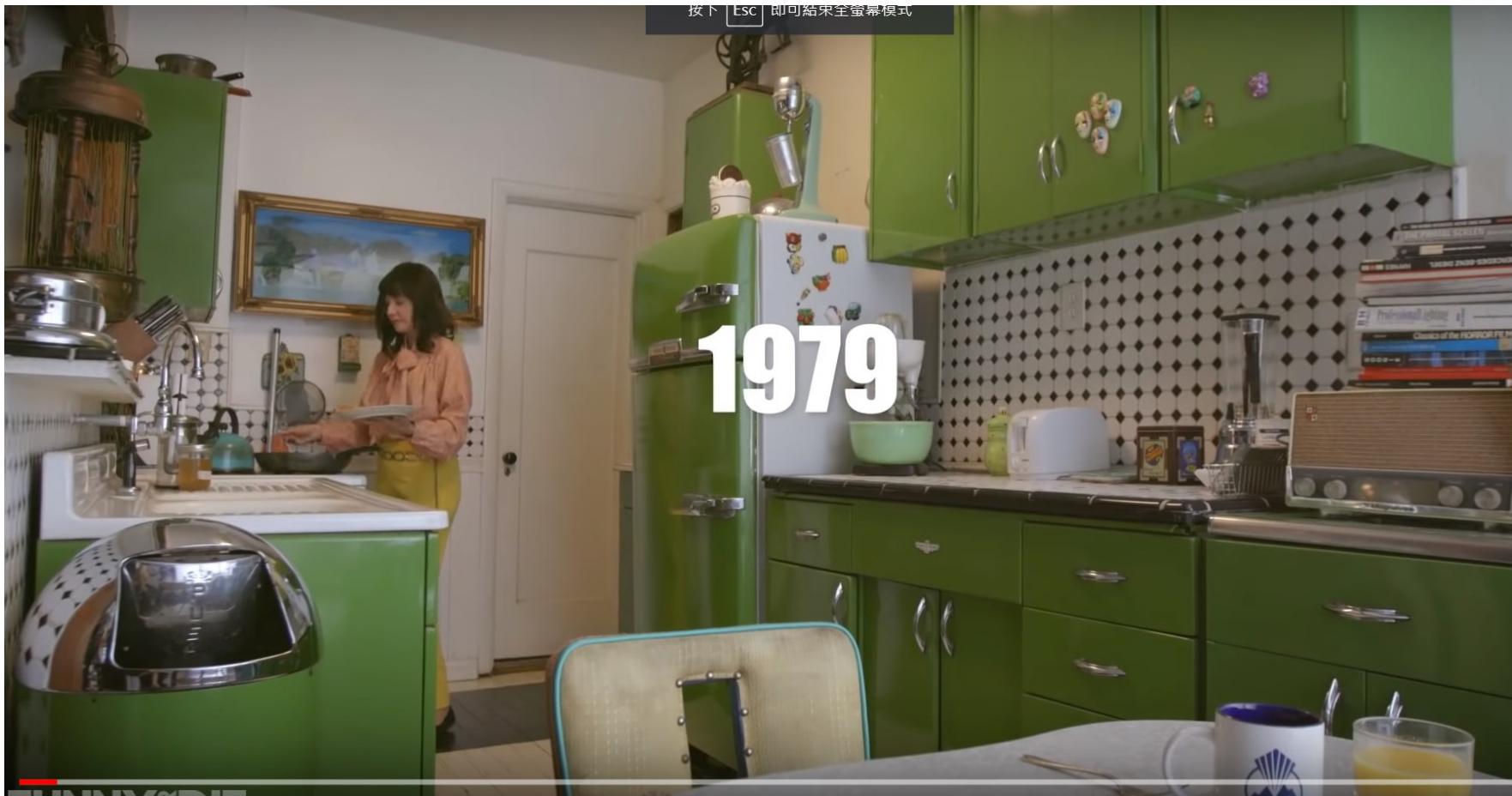
方法：1.洗牌後每人分10張卡，剩餘卡放桌上
2.抽卡(或上家卡)後棄卡，需保持10張
3.湊出均衡餐點廚師獲勝

- (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

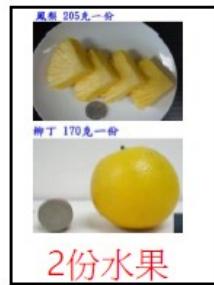
各一張牌： 油脂 堅果種子 水

基本分80分，冠軍加10分 季軍5分

穿越時空的營養師



遊戲卡牌的設計歷程



健康基優班



記事本

相簿

群組成員

+ 建立相簿

20190320-健保桌遊趣 18



20190116-霸凌與霸權 22



健康基優班



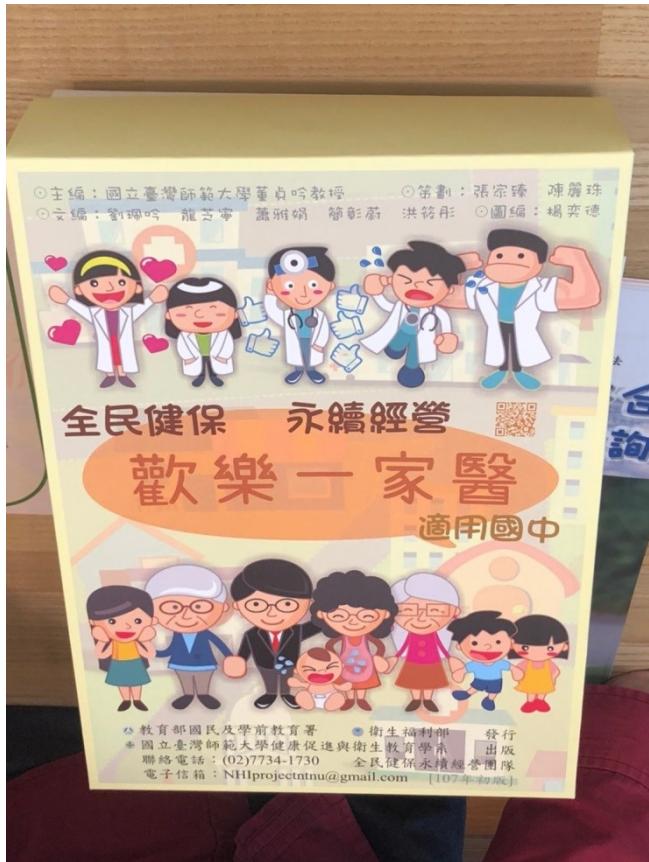
108聚會

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、性別暴力與性別議題。
- 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，較多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，大班玩，較適合作多組員組成多組。教學教師需要先指導各該組員組導過之後，再分組教導，教師一個人較難同時指導。



汙菸葬器 桌遊討論重點

- 本桌遊由德國中檳市建基學生組研發的教材。
- 教具設計精良，遊戲架構有較多的變化性，但是較需要較多的教師教學指導。
- 為使教學順利進行，可簡化設案採自答改一家作規則，本遊戲題目的應改由開放的方式鼓勵下一家作規則比較僵化，由開放的方式鼓勵下一家作規則。
- 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 健康基優站社群 教材資料區 Go X 照片 - Google 相簿 X +

← → C https://drive.google.com/drive/u/1/folders/0AN6GRZJu44B-Uk9PVA

應用程式 Bookmarks 中山高中 軟體與系統 臺中市前進基礎道... Quizizz Google 臺中校務系統 YouTube 亂數產生器 Quizlet Nearpod Kahoot! Kahoot! Details 其他套件

雲端硬碟

搜尋雲端硬碟

健康基優站社群 教材資料區 11 位成員 · 新增成員

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

資料夾

名稱 个

105年高中學生健康基優站教材資料區

為了正面
我們要身而立
共同合作
讓你更優

Max and Sally

1080320簽到表與記錄.d...

你在本週開啟過這份文件

魔法學園遊戲說明2016...

你在本週開啟過這份文件

1080116簽到表與記錄.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

健康體位保健點與說明...

你在本月上傳了這份文件

資料夾

名稱 个

105年高雄市處處

均衡飲食摸牌

社群照片&公文&記錄

檔案

健康體位保健點與說明...

魔法學園遊戲說明2016...

歡迎加入健康教育教學的行列

