

高雄市三民區鼎金國小 115 學年度校訂課程

「食農教育」素養導向教案設計

活動設計理念說明：本課程以高年級學生常關心的身高成長與日常飲食為切入點，透過講授、食材辨識與兩項料理實作，引導學生理解鈣質、蛋白質、維生素D、運動與睡眠對骨骼發展的重要性。學生在高鈣飯糰與優格杯製作中，練習選擇高鈣食材、均衡搭配與小組合作，並將學習內容轉化為可帶回生活實踐的飲食行動。

二、學校活動設計

領域名稱 (統整領域)	健康與體育、綜合活動		設計者	講師
實施年級	中年級，第一學期		總節數	3 小時，共 180 分鐘 授課 1 節，實作 2 項
活動名稱	20260924 高鈣飲食長高講座：高鈣飯糰與優格杯實作			
設計依據				
核心素養				
總綱核心素養			領綱核心素養	
E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備生活所需的基本符號知能，能理解與表達健康生活資訊。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。			健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗實踐健康生活。 健體-E-B1 具備運用健康資訊與生活技能，理解飲食選擇對身體的影響。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重與團隊合作達成目標。	
核心素養呼應說明				
學生透過高鈣飲食講座理解骨骼成長所需的營養與生活習慣，並在飯糰及優格杯實作中探索食材搭配、小組分工與衛生安全。課程結合知識學習、實作體驗與發表分享，培養學生將健康飲食概念落實於日常生活的能力。				
學習重點	學習表現	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 健體 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 健體 4a-II-2 展現促進健康的行為。 綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。		健體 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 健體 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 綜 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。
議題融入	所融	安全教育：實作前洗手、配戴手套，使用食材與器具時注意衛生與秩序。		

	入之學習重點	家庭教育：將高鈣食物與均衡飲食觀念帶回家庭，練習與家人共同選擇健康點心。 生命教育：理解身體成長需要長期照顧，建立尊重身體、珍惜健康的態度。
教材來源		自編；參考高鈣飲食與兒童成長營養教育資料
教學資源		簡報、食物圖卡、食材分類卡、飯糰設計單、優格杯設計單、白飯、海苔、芝麻、毛豆、起司、豆干、鮪魚或雞肉鬆、蔬果丁、優格、水果、堅果或燕麥、杯碗湯匙、手套、酒精、清潔用品
活動目標		
1. 能說出鈣質、蛋白質、維生素D、運動與睡眠對骨骼成長的重要性。 2. 能辨識常見高鈣食物，並理解高鈣食物不只來自牛奶，也包含豆製品、小魚、深綠色蔬菜、芝麻與乳製品。 3. 能依任務條件完成高鈣飯糰與優格杯，至少使用兩種高鈣或有助均衡飲食的食材。 4. 能在小組合作中分工、注意衛生安全，並分享作品的食材搭配與健康理由。 5. 能提出一項本週可實踐的長高生活任務，例如少喝含糖飲料、每天運動、早睡或攝取乳品。		

活動流程設計			
活動內容及實施方式	時間	活動資源	活動檢核
一、開場與生活經驗連結 1. 提問：想長高需要哪些條件？學生分享自己的飲食、運動與睡眠經驗。 2. 建立課程主軸：骨頭像蓋房子，鈣質是材料，蛋白質是結構，維生素D幫助吸收，運動和睡眠讓身體好好成長。	10 分	簡報 提問投影片	能專心聆聽並回應生活經驗。
二、授課一節：高鈣飲食與長高祕密 1. 認識骨骼成長與青春期營養需求。 2. 認識高鈣食物來源：乳品、豆製品、小魚海藻、深綠色蔬菜、芝麻堅果。 3. 說明維生素D、蛋白質、運動、睡眠與少喝含糖飲料的重要性。 4. 小組用食物圖卡完成高鈣食材分類，為後續料理任務做準備。	40 分	簡報 食物圖卡 分類卡	能說出至少 3 種高鈣食物及 1 項有助長高的生活習慣。
三、休息、洗手與實作安全說明 1. 分組、洗手、戴手套，確認桌面與器具清潔。 2. 說明食材不浪費、不互丟、不共用入口餐具等衛生規範。	10 分	手套 酒精 清潔用品	能完成洗手與分組準備，遵守實作安全規範。
四、實作一：我的長高能量高鈣飯糰 1. 每組選擇白飯或糙米飯，加入至少 2 種高鈣食材，如芝麻、起司、豆干、毛豆、海苔、小魚鬆。 2. 鼓勵搭配 3 種顏色食材，如玉米、紅蘿蔔、小黃瓜，讓飯糰更均衡。	50 分	白飯或糙米飯 海苔、芝麻 毛豆、起司、豆干 鮪魚或雞肉鬆 蔬菜丁	能依任務條件完成飯糰，並說明使用的高鈣食材。

3. 完成飯糰命名，寫下高鈣食材與推薦理由。		飯糰設計單	
五、實作二：高鈣彩虹優格杯 1. 每組以原味優格為基底，加入水果、燕麥或堅果種子，完成分層優格杯。 2. 討論優格、鮮奶、起司等乳品與水果、堅果的搭配方式。 3. 設計一個作品名稱，並寫下此點心比含糖飲料更適合的原因。	45 分	原味優格 水果丁 燕麥或堅果 透明杯 湯匙 優格杯設計單	能完成優格杯，並說明健康點心選擇理由。
六、作品發表與長高任務卡 1. 每組用 1 至 2 分鐘分享飯糰與優格杯名稱、使用食材與推薦理由。 2. 個人完成長高任務卡：寫下今天學到的 3 種高鈣食物與本週想完成的健康任務。	20 分	作品 任務卡 麥克風或鈴鼓	能清楚發表作品特色，並完成個人健康行動承諾。
七、總結與環境整理 1. 以口號收斂：高鈣吃得到，運動做得到，早睡辦得到，長高更有希望。 2. 分工收拾桌面、分類垃圾與清潔環境。	5 分	清潔用品 垃圾袋	能完成收拾並說出一項可帶回家的健康行動。

備註：若場地或食材限制，飯糰可改為海苔飯捲，優格杯可改為高鈣點心搭配設計；仍以高鈣食材辨識、均衡搭配與小組合作為核心。