

單元名稱		魚你同在・健康就來	設計者	楊翬玲 韋秀麗 閻芊樺
實施年級		六年級	節數	3
實施類別		☒ 單一領域融入，領域名稱：健康 ☐ 跨領域融入，領域名稱：		
課程實施時間		☐ 部定課程/時間 ☐ 校訂必修/選修 ☐ 團體活動時間 ☒ 彈性學習課程/時間		
設計理念				
領域學習重點	核心素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	飲食營養教育主題	☐ 全穀雜糧類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☐ 油脂與堅果種子類 ☐ 蔬菜類 ☐ 水果類 ☐ 乳品類
	學習表現	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		
	學習內容	Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		
學習目標		1. 認知 1-1 認識各種肉類，並了解不同肉類的差異 1-2 認識魚類的營養 1-3 了解如何選購新鮮的魚 1-4 認識虱目魚各部位的料理食譜 2. 情意		

	2-1 願意鼓勵自己和身邊的人多吃魚 2-2 肯定吃魚對身體的好處，並養成吃魚的習慣 3. 技能 3-1 運用軟體設計出魚的行銷標語 3-2 能運用「吃魚七大招」的技巧吃魚 3-3 學習煎魚的步驟
教學資源	自編 衛生福利部國民健康署-每日飲食指南 大享食育協會虱目魚模型

教學活動設計(第一節)			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
	【課前準備】 教師於課前發下學生「飲食攝取頻率調查表」。 【引起動機】 1. 教師公佈飲食攝取頻率調查表結果 (1)五天內三餐吃的肉類種類為何？攝取次數？ (2)統計學生喜歡吃的肉類排序 (3)依據「每日飲食指南」給予飲食份量建議。  飲食指南使用說明	10	能完成調查表 能正確填寫附件一
1-1	【發展活動】 教師講解各種肉類的特性，例如： (1)紅肉與白肉的區別 紅肉：豬、牛、羊、鴨等 白肉：雞、魚等 (2)比較兩種肉類的營養成分：例如依照脂肪的低中高脂做出比較 (3)依據每日飲食指南的圖形示範教學，教導學生應攝取的肉類份量為何，例如：何謂算一份？ (4)補充說明豆魚蛋肉類家族的食物有哪些？讓學生知道可用植物性蛋白質來取代肉類獲得相同營養。	10	能區分紅肉與白肉 能辨別一份

1-2 1-3 3-1 2-1	【綜合活動】 依據飲食調查結果，部分學生魚類攝取較少。 1. 分組討論（用平板調查） (1)魚類的營養成分 (2)如何選購新鮮的魚 (3)行銷標語比賽：運用軟體或圖畫紙設計行銷魚類的標語，鼓勵大家多吃魚，並發表。 2. 給不愛吃魚的自己或朋友，每人一張「魚你同在・健康就來」的叮嚀卡	20	能利用平板搜尋 能透過小組討論並設計出標語 能寫出卡片並發表
教學省思 （含心得、教學困境、建議事項）	1. 教學前學生多數不了解紅肉及白肉的差異，藉由教導給予正確的觀念，讓學生了解如何選擇適合自己的肉類食品。 2. 透過調查發現學生以及家人對肉類的攝取量普遍偏高，依據每日飲食指南教導每一餐的份量應攝取為何、多食對人體的健康影響等，利用問答方式讓學生有實質上的認識。 3. 結合平板來查詢並設計行銷魚的好處標語活動，課程進行中學生互動熱絡，超乎想像的有創意，是很棒的設計活動。		
參考資源	每日飲食指南		
附件	附件一：飲食攝取頻率調查表 附件二：叮嚀卡		
教學活動設計(第二節)			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
1-2	【引起動機】 1. 以因材網課程包來複習魚類營養知識概念 （選項：脂肪、蛋白質、魚油、低膽固醇、高膽固醇、碳水化合物、纖維質）	5	能正確答出魚類營養知識

	3. 請學生分享曾吃過的虱目魚料理。		能發表
教學省思 (含心得、教學困境、建議事項)	1. 有些學生初次嘗試自己挑魚刺，吃完整隻魚，一開始會害怕魚刺哽到，後來依照老師的引導，順利挑戰成功。 2. 有學生表示想把「吃魚七大招」與家人分享，並與家人一起體驗吃魚的樂趣。 3. 因為教師有說明魚刺哽到的正確處理方式，破除不正確的迷思觀念（喝醋、吞飯…）。 4. 建議可將「吃魚七大招」的技能推廣至全校師生，並結合學校午餐實際體驗。		
參考資源	大享食育協會虱目魚模型		
附件			
教學活動設計(第三節)			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
1-4	【引起動機】 1. 看影片，讓學生了解虱目魚的養殖過程及處理流程 https://youtu.be/NtrtCLSDPZA?si=7GjW-b1YSb6cq2YV 2. 教師說明接下來搭配台南在地食材，進行煎魚肚的教學活動	3	
3-3	【發展活動】 1. 學生 4~6 人一組 2. 教師指導煎魚肚的步驟 (1)均勻撒上鹽和胡椒粉略作調味。	17	能完成煎魚

	(2)以大火熱鍋後，倒入適量油均勻分布於鍋面。 (3)轉中小火，以魚皮面朝下，入鍋煎約3分鐘。 (4)待側邊魚肉漸漸轉白，翻面續煎3~5分鐘，待魚肉全熟後即可起鍋。 3. 成品品嚐		
2-2	【綜合活動】 1. 書寫學習單「吃魚樂趣多」 2. 請學生上台做心得分享，教師拍攝影片紀錄，與家長分享活動剪影 3. 教師篩選學生設計的虱目魚創意食譜，提供學校午餐廚房作為推廣菜色。	15	能完成學習單 能踴躍分享心得
教學省思 (含心得、教學困境、建議事項)	1. 學生對於實作的課程非常感興趣，從課程一開始就顯得興致勃勃，同時對於整體上課秩序也有些影響，建議任課教師可以在前一節課最後先跟孩子約定相關規則，並在本節課開始前再次提醒須注意的事項(如:用火安全、輪流操作勿推擠等) 2. 學生在設計食譜時，會融入各種創意，可以感受到學生充滿豐富的想像力，在小组、同學之間互享討論並交換意見，甚至有學生提出回家後要跟家長一起烹飪自己設計的食譜，可見學生在這樣的課程中收穫良多，也能將學習到的內容與家人分享。		
參考資源	https://youtu.be/NtrtCLSDPZA?si=7GjW-blYSb6cq2YV		
附件	附件三「吃魚樂趣多」學習單		

學生飲食攝取頻率調查

班級： 座號： 姓名：

一、每週肉類攝取頻率

想一想~你最近 5 天內有吃用到的肉類(魚、牛、羊、豬、雞肉等非加工品)種類為何?請於框框內打勾，並寫出 5 天吃到的次數，只要有吃到就算 1 次，例如：今天早餐、午餐、晚餐都有吃到就算一天有 3 次

☐ 豬肉；5 天內攝取_____次

☐ 雞肉；5 天內攝取_____次

☐ 牛肉；5 天內攝取_____次

☐ 羊肉；5 天內攝取_____次

☐ 魚肉；5 天內攝取_____次

☐ 其他_____肉；5 天內攝取_____次

二、你最喜歡吃的肉類食物是哪種

請將以下肉類按照你的喜好程度進行排序，填入 1-5

(例如 1 為最喜歡，5 為最不喜歡)

☐豬肉 ☐雞肉 ☐牛肉 ☐羊肉 ☐魚肉

叮
嚀
卡

親愛的_____，
我想告訴你，魚類營養豐富又健康，
希望你_____！
關心你的_____敬上

叮
嚀
卡

親愛的_____，
我想告訴你，魚類營養豐富又健康，
希望你_____！
關心你的_____敬上

吃魚樂趣多

一、對魚的改觀

上完前幾堂的課程，你對魚肉的料理有什麼不一樣的想法

課程中你最喜歡的部分是什麼？

二、魚的創意料理(可適用於學校午餐食譜)

想一想，你可以使用台南在地食材（虱目魚、吳郭魚等）做什麼其他的創意料理呢？

1. 食譜名稱：
2. 食材：
3. 做法或圖示(寫下、畫下或貼上圖片皆可)：



成果照片

