

105 學年度桃園市國中綜合領域輔導團觀課教案

地點：楊光國中

日期：106 05 23

教學主題	老外正饌 飲食大考驗	設計者	韓美瑛 / 大溪國中	
教學對象	七年級	教學時數	45 分鐘	
教材來源	1. 康軒版（七下）主題四：就是愛營養（一）老外正饌—飲食大考驗 2. 飲食紅綠燈			
設計理念	飲食紅黃綠燈的食物分類，主要是以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈行，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，透過課程討論，幫助學生瞭解食物營養與健康的關係，期能達到建立良好外食選擇技巧，選擇健康的食物，進而達到培養合宜的飲食習慣。			
教學內容分析	1. 瞭解紅黃綠燈食物影響身體健康的原因。 2. 透過飲食紅綠燈食物檢視飲食習慣。 3. 藉由飲食紅綠燈的原則選擇食物，建立合宜飲食習慣。			
能力指標	綜 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 家 1-4-3 表現良好的飲食行為。			
教學目標	1. 能瞭解飲食紅綠燈的意義。 2. 能檢視自己的飲食習慣。 3. 能建立良好外食選擇的技巧。			
教學活動流程			時間	教學資源
一、準備階段			5	
一、【課前準備】 學生分組、教學 ppt、字卡、小白板*6、白板筆*6。 二、【引起動機】 1. 請小組派員至台前抽六大類食物牌卡 2. 簡要複習六大類食物			5	口語發表

◎班級：_____ ◎姓名：_____ ◎座號：_____

外食正饌～飲食大考驗

◎點餐單

請挑選你最喜歡吃、最常買或最想買的食物和飲料（用紅筆或螢光筆標記）

食 物												飲 料			
名稱	紅	黃	綠	名稱	紅	黃	綠	名稱	紅	黃	綠	名稱	紅	黃	綠
烤地瓜				壽司				碳烤雞排				可樂(汽水)			
玉米				可麗餅				鹹水雞				舒跑			
香蕉				燒仙草				烤香腸				礦泉水			
全麥吐司				愛玉				滷豆乾				奶茶			
雜糧麵包				雞蛋糕				鹹酥雞				綠茶			
大亨堡				紅豆餅				炸香雞排				紅茶			
御飯糰				水煎包				炸杏鮑菇				珍珠奶茶			
熱狗				豆花				炸地瓜				紅茶拿鐵			
甜甜圈				地瓜球				炸薯條				烏龍茶			
涼麵				燒餅油條				豬血糕				柚子茶			
茶葉蛋				蛋塔				滷味				蜂蜜檸檬			
泡麵				鬆餅				沙威瑪				百香雙響炮			
關東煮				蛋糕				臭豆腐				果汁			
奶酪				大腸麵線				肉圓				果菜汁			
布丁				蒸蛋				章魚燒				黑咖啡			
冰淇淋				鍋貼				Pizza				拿鐵咖啡			
泡芙				蔥油餅				焗烤				焦糖瑪琪朵			
洋芋片				包子				冰炫風				甜豆漿			
科學麵				饅頭				甜不辣				無糖豆漿			
蘇打餅				蘿蔔糕				麥當勞炸雞				甜米漿			
多力多滋				炒麵				麥當勞雞塊				無糖米漿			
玉米脆片				紅豆湯				吉士牛肉漢堡				養樂多			
蜜餞				紅豆湯圓				滿福堡				鮮奶			
肉干				水果沙拉				玉米濃湯				優酪乳			

