

新北市新泰國民中學 111 學年度家政科「護眼早餐計畫」課程教案

領域名稱	綜合領域		家政科	教案設計	林霏凌	實施年段	八年級
版本	改編教材	冊別	膳食計畫 家庭教育課程	單元名稱	護眼 早餐計畫	實施時間	90 分鐘
教學資源	自編教材、電子白板、平板			行動載具	Chrome 系統		
核心素養	C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養						
學習內容	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活題。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。						
學習目標							
學習表現	家 1a-V-1 評析家庭、傳媒對飲食行為的影響，並能掌握各生命階段營養原則，自己與家人規劃健康飲食。 家 1a-V-2 尊重多元飲食文化，關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。 家 1b-V-1 評估食材特性，掌握食物衛生與安全原則，運用適切烹調技巧，進行膳食設計。 家 1b-V-2 運用飲食美學，設計與製作健康、安全、多樣的餐點。						
單元活動教學目標	提升膳食備餐技術及飲食興趣探索，藉由「護眼早餐製作」的烹飪主題，提供學生多元展現的舞台，搭配家政課膳食計畫課程與營養指南概論，從課程中了解吃一頓營養均衡的早餐，有助對抗肥胖和疾病，每天吃營養早餐的人較容易控制體重和減少腰圍，且胰島素、葡萄糖和三酸甘油酯也相對會顯著降低，從而降低罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓和高膽固醇的風險，透過飲食計畫與搭配營養素學習單提高學生健康力，希望可以從日常飲食中攝取護眼食物以守護眼睛健康，此課程除						

	<p>了提升學生對於食物營養的認識，更期許喜愛餐飲的學生，能內觀自身興趣發展，並依主題盡情發揮創意，以料理展現自我、創造未來無限可能。</p>		
教學活動內容說明	時間	教學資源	備註
<p><b>一、引起動機</b></p> <p>➤ 教師分享過度依賴手機追劇、手機遊戲、電腦產品或是不當姿勢、光線不足而造成眼睛疲勞、用眼過度、乾眼症甚至視網膜剝離等新聞案件，來回想從國中入學至今的視力變化，察覺自身是否有畏光不能適應光線、不停分泌淚液或者是長頭暈頭痛等症狀。</p>	5 分鐘	PPT 新聞相關 影片 電子白板	建議教師可以事先掃描製作成投影片效果較佳
<p><b>二、課程前導</b></p> <p>(一) 教師透過課程說明除了透過護眼操、熱敷按摩、眼藥水保健等方法，也必須透過日常的均衡飲食和天然的護眼營養素來補充並引導學生運用多媒體載具 I PAD 完成「<b>護眼營養素學習單</b>」。</p> <p>(二) 在八年級上學期已訓練過完整的膳食計畫（烹飪前、中、後）而這學期我們將融入營養學認識護眼營養素的配置與擺盤設計課程，使家庭料理除了色香味形之外更具備均衡營養！</p>	30 分鐘	PPT IPAD 學習單 電子白板	教師須先向學校設備組登記借用平板
<p><b>三、主題活動</b></p> <p>(一) <b>小組討論</b></p> <p>➤ 每 3 人為 1 小組，分組討論所分配到的營養素主題利用平板載具與 Canva 軟體彙整製作成 PPT。</p> <p>➤ 每小組 5 分鐘輪流上台報告介紹說明營養素的功效是什麼？身體缺少的話會如何？富含營養素的食物有哪些？是否會競爭吸收？適合攝取的時間為？</p>	45 分鐘	IPAD 電子白板	教師可視學生狀況，分組進行討論，自我評估表的部分以教師自身經驗作為分享

<p><b>四、報告回饋</b></p> <p>➤ 教師透過學生的報告內容適時的給予鼓勵和補充，現今數位教養時代已成趨勢，我們可透過長保健護眼和食療保養，在這其中取得平衡，一起成為優質的「滑」世代。</p>	<p>5分鐘</p>	<p>學生 PPT</p>	
<p><b>五、綜合活動</b></p> <p>➤ 八年級同學即將升上九年級成為會考生，將會進入學業複習的循環，也會因為看書眼睛使用過度而造成眼睛不適，我們更應該注重自己的靈魂之窗，藉由食物營養素的均衡攝取使保健眼睛健康成為學業學習上的助力而不是阻力！</p>	<p>5分鐘</p>		

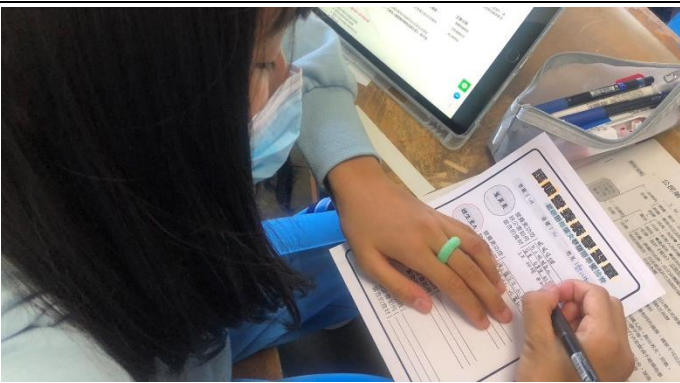
成果照片



利用電腦平板查詢护眼營養素



將平面食譜膳食設計具現出來



护眼營養學習單平板載具資料查詢



利用平板載具與 Canva 軟體彙整製作成 PPT



學生實作作品-越式春捲



學生實作作品-優格青花三明治



小組作品成果合影



小組作品成果合影