

高雄市新上國小111學年度上學期一年級 校訂課程實施日誌

1、 課程名稱： 六大類均衡飲食	校訂名稱	<input checked="" type="checkbox"/> 新食主義 <input type="checkbox"/> 新閱生活 <input type="checkbox"/> 新心向榮 <input type="checkbox"/> 新動時刻
2、 課程實施日期時間： 111年9月16日－10月28日		
3、 課程實施情形： (一)介紹六大類食物:認識各類食物，以及食品與食物的差別，學習將各種食物分到正確的類別。 (二)各類每天攝取量:「我的餐盤」口訣歌帶動唱跳。 (三)我的餐盤設計(我的餐盤學習單):利用超市廣告單，將各類食物剪下，貼在我的餐盤學習單中正確的食物類別空格內。		
4、 課程實施成效： (1) 六大類食物對孩子而言本來是陌生的，上過課程之後，能夠分辨食物是屬於哪個類別的，也了解均衡飲食有助於成長、身體健康。中午吃午餐時原本常會聽到孩子們說不喜歡吃某一樣食物，但上過課程後大家會談到自己吃的某類食物夠不夠，知道每類食物都需要攝取，較能接受老師的加菜。 (2) 孩子能了解食品與食物的差別，知道食品是加工產物，天然的食物看得到原型。 (3) 「我的餐盤」口訣歌是大家很喜歡唱跳的一首歌，歌詞內容簡單易懂，說明了每類食物的份量，小朋友能朗朗上口。		

5、 課程教學省思與回饋：

進行「我的餐盤」學習單時，發現若食物本身出現在廣告中，孩子們大致知道食物應放在哪一格，屬於哪一類。比較困難的地方是，若有包裝，一年級孩子們看不太懂字，圖案又不夠顯明該項食物，很多孩子看不出那是什麼食物，更不用說類別了。這時老師就得一一告訴他們那些食物是什麼。這是進行課程前沒意料的。可作為下次進行課程時需要特別留意的地方。

6、 課程實施相片：



♪ 相片說明1：六大食物分類



♪ 相片說明2: 六大食物分類



♪ 相片說明3: 我的餐盤設計好了



相片說明4: 我的餐盤學習單

7、 本課程附件: 如通知單、學習單、回饋單、文宣、簡報影音檔