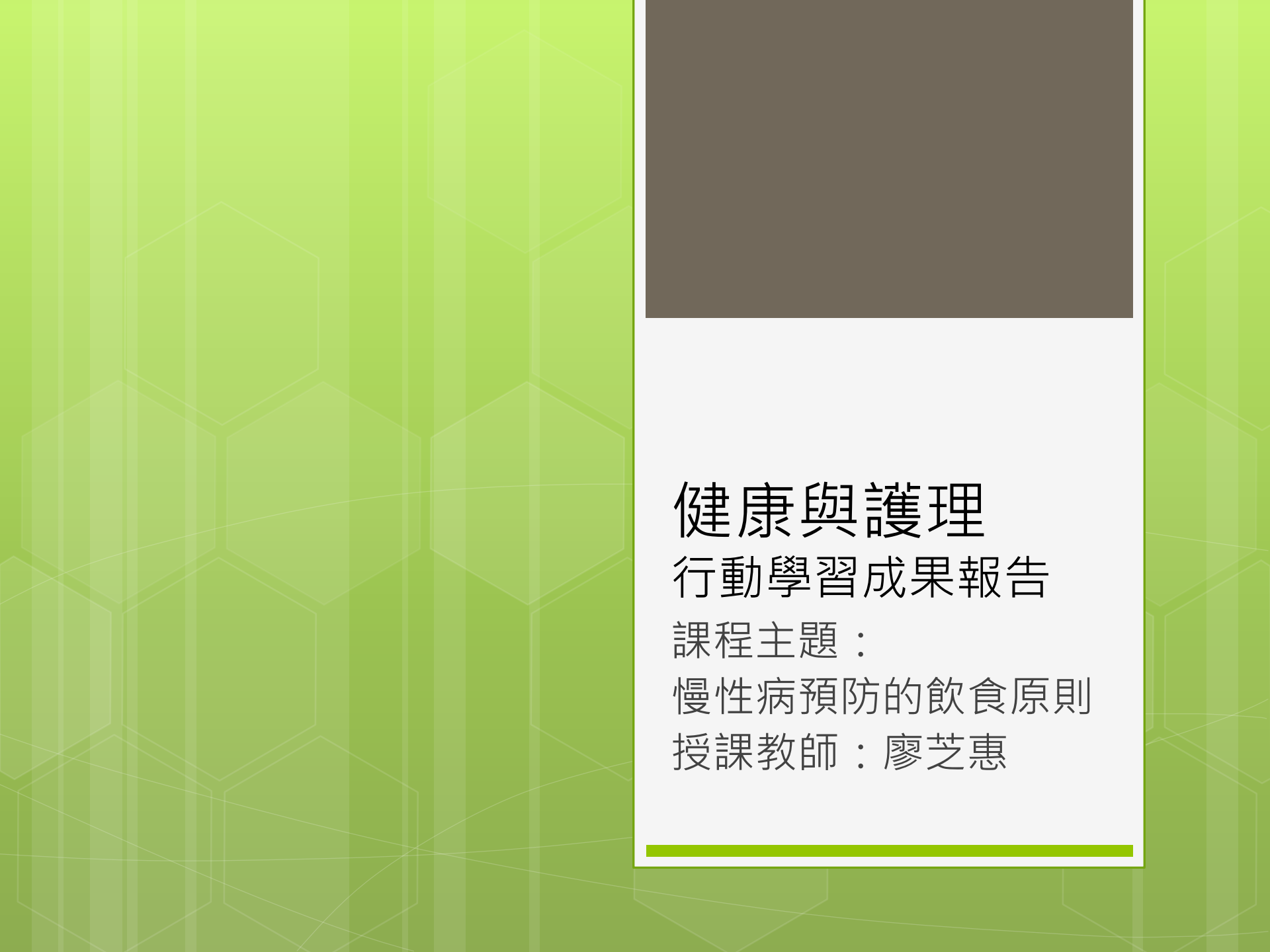




# 健康與護理

## 行動學習成果報告

課程主題：  
慢性病預防的飲食原則  
授課教師：廖芝惠

---

|                |                                                                                                                                                                                                                         |                   |               |       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------|
| 行動學習策略         | 專題導向學習法                                                                                                                                                                                                                 |                   |               |       |
| 授課年級           | 高中一年級                                                                                                                                                                                                                   |                   |               |       |
| 授課班級           | 日文科一年貳班                                                                                                                                                                                                                 |                   |               |       |
| 行動學習時程         | 105 年 10 月 14 日                                                                                                                                                                                                         |                   |               |       |
| 主題名稱           | 慢性病預防/我的一週健康菜單設計                                                                                                                                                                                                        |                   |               |       |
| 教學方式           | 講述、小組討論、呈現與分享                                                                                                                                                                                                           |                   |               |       |
| 資源/設備/書籍       | 電腦、投影機、智慧型手機、卡路里小幫手 APP，幼獅健護課本                                                                                                                                                                                          |                   |               |       |
| 教學評量           | 小組作業呈現與分享                                                                                                                                                                                                               |                   |               |       |
| 教學總時間(分)       | 50 分鐘                                                                                                                                                                                                                   |                   |               |       |
| 教學目標           | (1)認知目標：<br>1 能了解慢性病的形成與飲食之間的關係。<br>2 能了解健康飲食的六大原則。<br>(2)技能目標：<br>1 能使用卡路里計算軟體，並進而增強高營養密度食物的選擇能力。<br>2 能透過小組共同設計出的一週菜單，強化學生對健康飲食的選擇能力。<br>(3)情意目標：<br>1 能透過小組共同合作與討論的方式，探索自身飲食選擇的盲點。<br>2 能透過小組同儕的影響力，落實學生願意遵循健康飲食的意願。 |                   |               |       |
| 單元目標           | 教學活動                                                                                                                                                                                                                    | 教材                | 教具            | 時間(分) |
| (1)-1<br>(1)-2 | 一、教師講述慢性病與飲食的關係。<br>二、教師講述健康飲食的六大原則<br>1.均衡原則<br>2.適量原則<br>3.高營養密度原則<br>4.健康原則(少油少鹽少糖)<br>5.多樣原則<br>6.天然新鮮原則                                                                                                            | 健護課本<br>自製投影<br>片 | 筆記型電腦<br>投影機  | 15    |
| (2)-1<br>(2)-2 | 三、下載卡路里小幫手 App<br>教師說明 App 使用方法                                                                                                                                                                                         |                   | 智慧型手機<br>無線網路 | 3     |
| (3)-1<br>(3)-2 | 四、學生五人一組，分組利用卡路里小幫手 App 及網路資訊，討論設計一週菜單，且此菜單須符合健康飲食的六大原則。                                                                                                                                                                |                   |               | 15    |
| (2)-1          | 五、每組組長將該組一週菜單呈現於投                                                                                                                                                                                                       |                   | 智慧型手機         | 10    |

|       |                                                                                          |                   |       |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|----|
| (1)-1 | 一、教師講述慢性病與飲食的關係。                                                                         | 健護課本<br>自製投影<br>片 | 筆記型電腦 | 15 |
| (1)-2 | 二、教師講述健康飲食的六大原則<br>1.均衡原則<br>2.適量原則<br>3.高營養密度原則<br>4.健康原則(少油少鹽少糖)<br>5.多樣原則<br>6.天然新鮮原則 |                   | 投影機   |    |
| (2)-1 | 三、下載卡路里小幫手 App                                                                           |                   | 智慧型手機 | 3  |
| (2)-2 | 教師說明 App 使用方法                                                                            |                   | 無線網路  |    |
| (3)-1 | 四、學生五人一組，分組利用卡路里小幫手 App 及網路資訊，討論設計一週菜單，且此菜單須符合健康飲食的六大原則。                                 |                   |       | 15 |
| (3)-2 |                                                                                          |                   |       |    |
| (2)-1 | 五、每組組長將該組一週菜單呈現於投影螢幕，並說明設計的思維，符合那些健康原則。                                                  |                   | 智慧型手機 | 10 |
| (2)-2 |                                                                                          |                   | 投影機   |    |
| (3)-1 | 六、全部同學共同選出最符合六大健康原則且兼具可行性的一週菜單。                                                          |                   |       | 7  |
| (3)-2 | 七、教師總結講評，並將優良一週菜單展示於教室布告欄。                                                               |                   |       |    |

# 教師講述健康飲食的六大原則



# 下載卡路里小幫手App 教師說明App使用方法



學生五人一組，分組利用卡路里小幫手App及網路資訊，討論設計一週菜單，且此菜單須符合健康飲食的六大原則。

組長 27 詹佳豪

組員  
24 高鈺婷  
25 張采玲  
28 蔡宜庭  
29 羅佳佳

△每天都要喝水喔!  
1/3

|    | 星期 一                         | 星期 二                   | 星期 三                       | 星期 四                    | 星期 五                  |
|----|------------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 早餐 | 低脂牛奶<br>全麥麵包                 | 柳橙原汁<br>饅頭             | 蔬菜三明治<br>蘋果原汁              | 肉鬆飯糰<br>無糖綠茶            | 起司蛋餅<br>豆漿(無糖)        |
| 午餐 | 糙米飯<br>燙青菜<br>炒蛋             | 高麗菜水餃<br>蕃茄湯           | 易麵(素食)<br>新鮮水果             | 全麥大饅頭<br>無糖豆漿<br>小番薯 x2 | 全麥吐司<br>低脂乳酪<br>香蕉 x1 |
| 晚餐 | 稀飯<br>高麗菜、花椰菜<br>豆腐、豆干<br>筍干 | 紫米飯<br>鮮魚<br>蔬菜<br>蛋花湯 | 五穀飯<br>去皮雞胸肉<br>地瓜葉<br>海帶湯 | 燕麥粥<br>豆皮<br>蛋<br>青椒    | 雞腿飯<br>豬小里肌肉<br>芭樂    |
| 點心 | 沙拉                           | 低脂優格                   | 新鮮水果                       | 豆花                      | 腰果                    |

Emily 閱

組長  
徐明

組員  
左健羽  
林佳緣  
林佳諭  
姜汶軒

|    | 星期一                         | 星期二                         | 星期三             | 星期四                        | 星期五                  |
|----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|
| 早餐 | 三明治<br>(生菜, 肉片, 蛋)<br>牛奶    | 地瓜粥<br>米漿                   | 全麥土司夾<br>荷包蛋    | 油條<br>豆漿                   | 飯糰<br>豆漿             |
| 午餐 | 火腿便當<br>(飯, 菜, 肉, 蛋)<br>水果茶 | 石鍋拌飯<br>(牛肉, 蛋)<br>無糖紅茶, 橘子 | 蔬菜小餃<br>無糖豆漿    | 海鮮345<br>(魚, 蝦, 菜...)      | 扁扁麵<br>(蝦, 菜, 花枝...) |
| 晚餐 | 乾麵<br>燙青菜<br>滷豆干, 海带        | 炸醬麵<br>蛋花湯                  | 牛肉麵<br>(菜, 胡蘿蔔) | 泡菜鍋<br>(泡菜, 豆腐, 蛋, 豬肉, 冬粉) | 鍋貼<br>(蔬菜肉)          |
| 點心 | 蘋果                          | 蔬菜湯                         | 葡萄              | 沙拉                         | 布丁果凍                 |

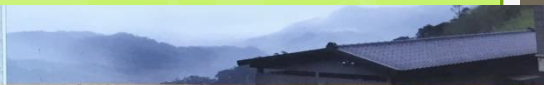
Emily

組長  
李國政

組員  
吳季凌  
李王玟  
林怡萱  
林映汝

|    | 星期一      | 星期二                       | 星期三                              | 星期四            | 星期五                   |
|----|----------|---------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------|
| 早餐 | 蛋餅       | 蛋餅<br>牛奶                  | 炒麵(辛)<br>茶葉蛋<br>鮮奶               | 烏龍奶茶<br>花生吐司x2 | 沙拉<br>蕃茄              |
| 午餐 | 餛飩麵      | 炒麵(辛)<br>炒空心菜(辛)<br>煎蛋(辛) | Banana                           | 餛飩麵            | 飯, 生菜, 蛋<br>香腸        |
| 晚餐 | 白飯<br>菜肉 | 蛋炒飯(辛)<br>青椒炒肉絲(辛)        | 炒空心菜(辛)<br>炒高麗菜(辛)<br>飯<br>煎蛋(辛) | 白飯<br>花椰菜      | 飯<br>納豆<br>味噌湯<br>地瓜葉 |
| 點心 | 無        | 無                         | 芭樂                               | 蕃茄             | 柚子                    |

Emily



組長

26 郭鳳君

組員

34 周莉你

20 林瑋庭

32 廖曼琪

30 蘇佩君

|    | 星期一       | 星期二   | 星期三     | 星期四      | 星期五     |
|----|-----------|-------|---------|----------|---------|
| 早餐 | 豆漿、饅頭     | 米漿、燒餅 | 牛奶、麥片   | 果汁、三明治   | 稀飯      |
| 午餐 | 排骨便當、養樂多  | 拉麵、水  | 水餃、酸辣湯  | 紫菜包飯、水   | 冬瓜茶、牛肉麵 |
| 晚餐 | 義大利麵、無糖綠茶 | 咖哩飯、水 | 石鍋拌飯、麥茶 | 炒飯、蔬菜貢丸湯 | 蛋包飯、味噌湯 |
| 點心 | 水果        | 優格    | 堅果      | 水果       | 沙拉      |

Emily 閣

組長

38 柯佑雨

組員

33 張瑜庭

35 游巧玲

11 江依靜

39 陳瑞瑜

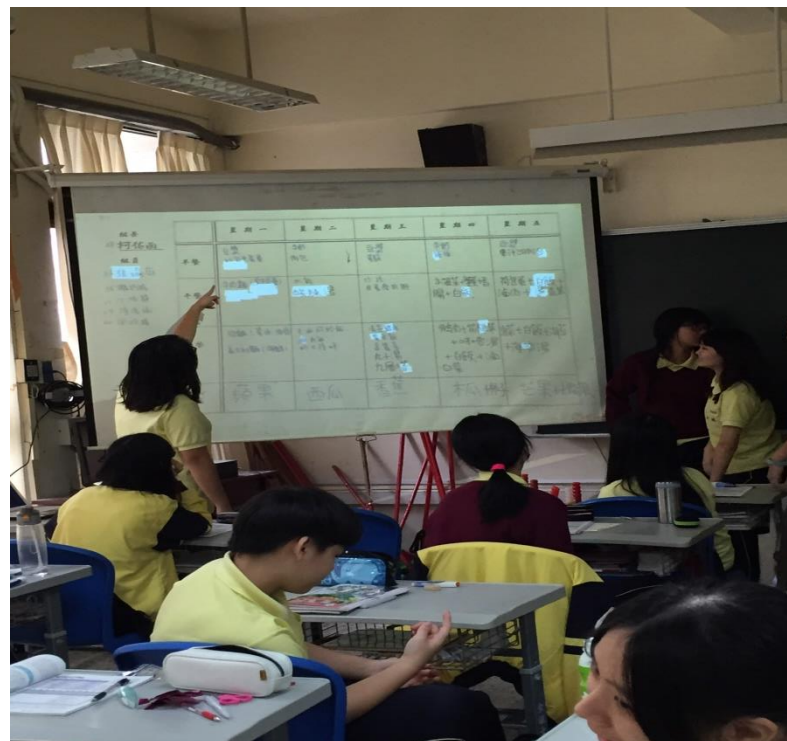
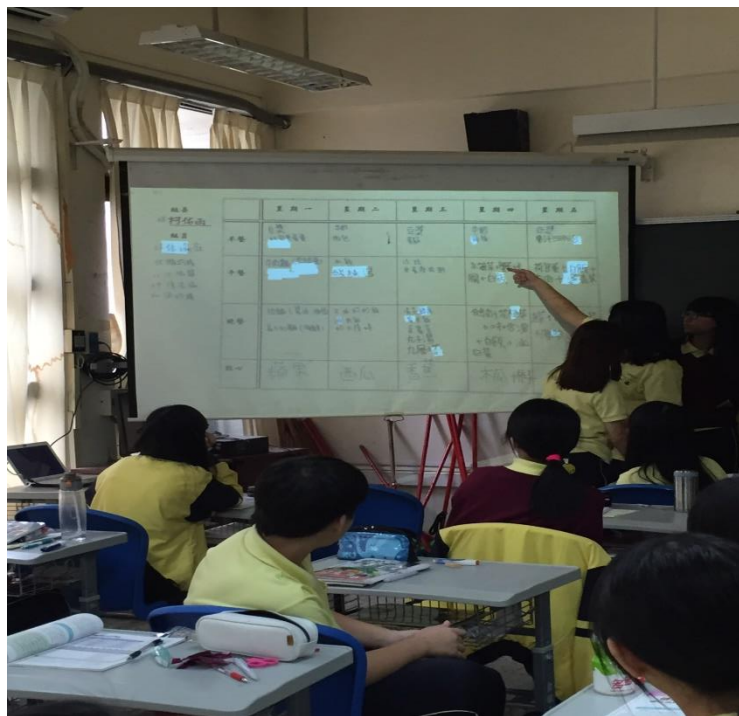
和 周昭璇

|    | 星期一                | 星期二            | 星期三                  | 星期四                 | 星期五            |
|----|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 早餐 | 豆漿、肉包              | 牛奶、肉包          | 豆漿、饅頭                | 牛奶、饅頭               | 豆漿、果汁、三明治      |
| 午餐 | 牛肉麵、水餃             | 水餃、酸辣湯         | 沙拉、皮蛋瘦肉粥             | 高麗菜、雞腿、腸、白飯         | 荷包蛋、白飯、滷肉、湯、青菜 |
| 晚餐 | 拉麵(醬油、肉骨)、義大利麵(海鮮) | 不油、炒飯、油肉飯、炒大降時 | 清蒸鱈魚、白菜飯、當歸雞、丸子湯、九層塔 | 我肉+花椰菜、+味噌湯、白飯+油、白菜 | 泡菜+白飯+海苔、+海帶湯  |
| 點心 | 蘋果                 | 西瓜             | 香蕉                   | 木瓜、椰子               | 芒果、冰龍果         |

Emily 閣



每組組長將該組一週菜單呈現於投影螢幕，並說明設計的思維，符合那些健康原則。







全部同學共同選出最符合六大健康  
原則且兼具可行性的一週菜單，公布  
於布告欄。