

聖公會將軍澳基德小學

「全方位主題學習」

(2017-2018)

健健康康飲食樂



班別：一年級_____班

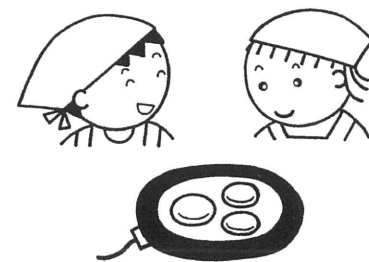
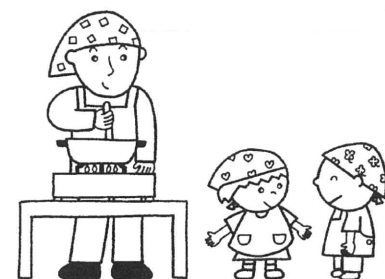
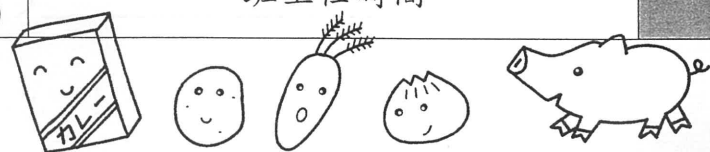
姓名：_____ ()

活動時間表

	15/1/18 星期一	16/1/18 星期二	17/1/18 星期三	18/1/18 星期四
8:05-8:20	早禱			
8:20-8:30	班主任時間			
8:30-9:40 (70分鐘)	全方位 學習簡介 及 1A-1E 外出參觀 蕉坑漁農自 然護理署獅 子會自然教 育中心	1A 健康飲食閱讀樂	1A 各國美食面面觀	1A 飲食陷阱 你要知
		1B 健康飲食電子學習 (電腦室)	1B Learning the food's names	1B 飲食陷阱 你要知
		1C 健康飲食電子學習 (語言室)	1C 餐桌禮儀知多少	1C 飲食陷阱 你要知
		1D Learning the food's names	1D 健康飲食閱讀樂	1D 常常謝恩
		1E 各國美食面面觀	1E 餐桌禮儀知多少	1E 常常謝恩
9:40-9:50	小息			
9:50-11:00 (70分鐘)		1A 健康飲食電子學習 (電腦室)	我的餐單 及 美食模型 製作	1A 常常謝恩
		1B 健康飲食閱讀樂		1B 常常謝恩
		1C 各國美食面面觀		1C 常常謝恩
		1D 健康飲食電子學習 (語言室)		1D 飲食陷阱 你要知
		1E Learning the food's names		1E 飲食陷阱 你要知
11:00-11:20	小息			
11:20-12:30 (70分鐘)		1A Learning the food's names	1A 餐桌禮儀知多少	咪做 大嘍鬼
		1B 各國美食面面觀	1B 餐桌禮儀知多少	
		1C 健康飲食閱讀樂	1C Learning the food's names	
		1D 餐桌禮儀知多少	1D 各國美食面面觀	
		1E 健康飲食電子學習 (電腦室)	1E 健康飲食閱讀樂	
12:30-1:30	午膳			
1:30-2:30 (60分鐘)	低年級 講座	1A 快快樂樂唱 兒歌 (禮堂)		1A 問答比賽 (禮堂)
		1B 快快樂樂唱 兒歌 (禮堂)		1B 問答比賽 (禮堂)
		1C 快快樂樂唱 兒歌 (禮堂)		1C 問答比賽 (禮堂)
		1D 快快樂樂唱 兒歌 (禮堂)		1D 問答比賽 (禮堂)
		1E 快快樂樂唱 兒歌 (禮堂)		1E 問答比賽 (禮堂)
2:30-3:00 (30分鐘)	學習總結	1A 學習總結		1A 學習總結
		1B 學習總結		1B 學習總結
		1C 學習總結		1C 學習總結
		1D 學習總結		1D 學習總結
		1E 學習總結		1E 學習總結
3:00-3:15 (15分鐘)	班主任時間		班主任時間	

目錄

活動	頁數
1. 活動時間表-----	p. 2
2. 活動簡介-----	p. 4-5
3. 我的宣言-----	p. 6
4. 常常謝恩及感恩卡設計-----	p. 7-9
5. Names of the food-----	p. 10
6. 健康飲食閱讀樂-----	p. 11
7. 咪做大嘍鬼-----	p. 12-14
8. 我的餐單及美食模型-----	p. 15-16
9. 快快樂樂唱兒歌-----	p. 17-19
10. 參觀工作紙-----	p. 20
11. 各國美食面面觀-----	p. 21-22
12. 餐桌禮儀知多少?-----	p. 23-25
13. 食物陷阱你要知-----	p. 26-28
14. 健康飲食日誌-----	p. 29-32
15. 總結學習-----	p. 33
16. 學生自評表-----	p. 34
17. 家長評估表-----	p. 35
18. 教師評估表-----	p. 36



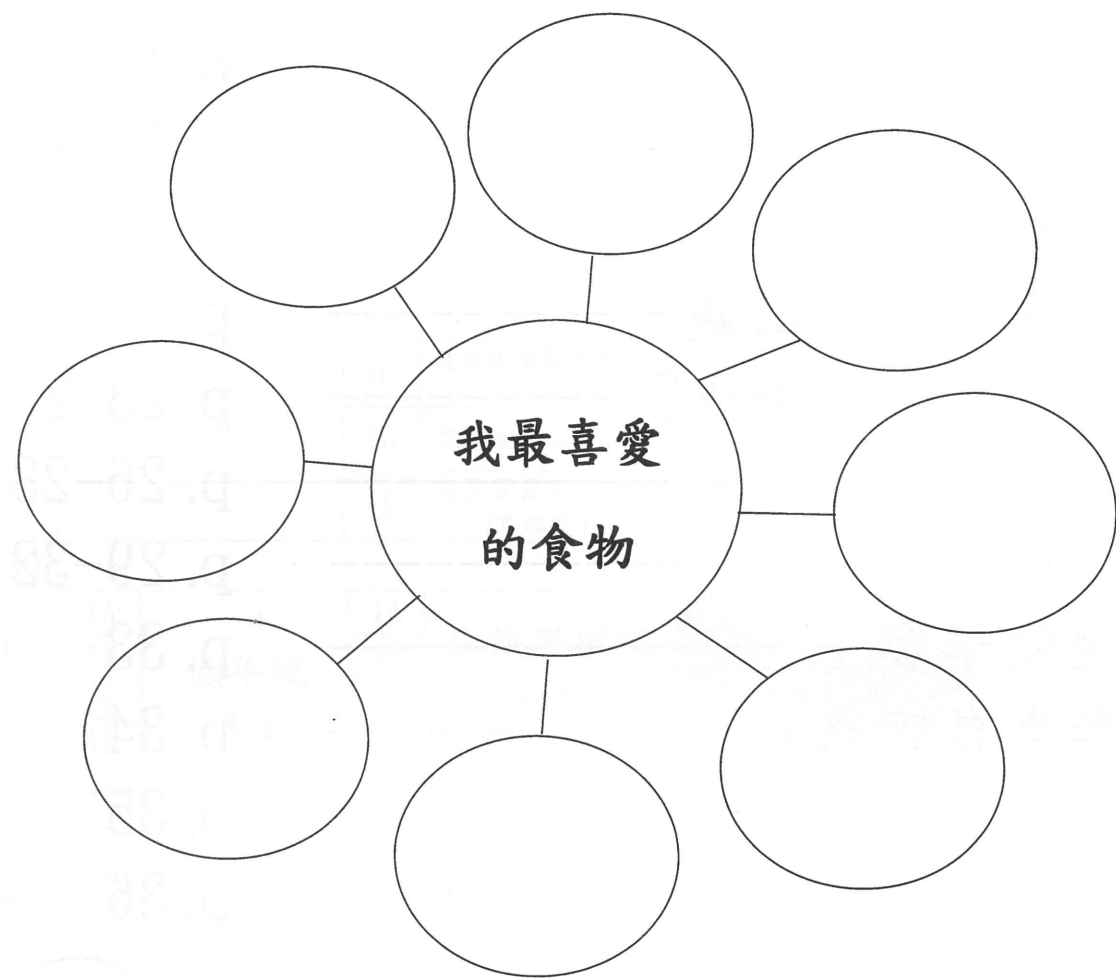
簡介



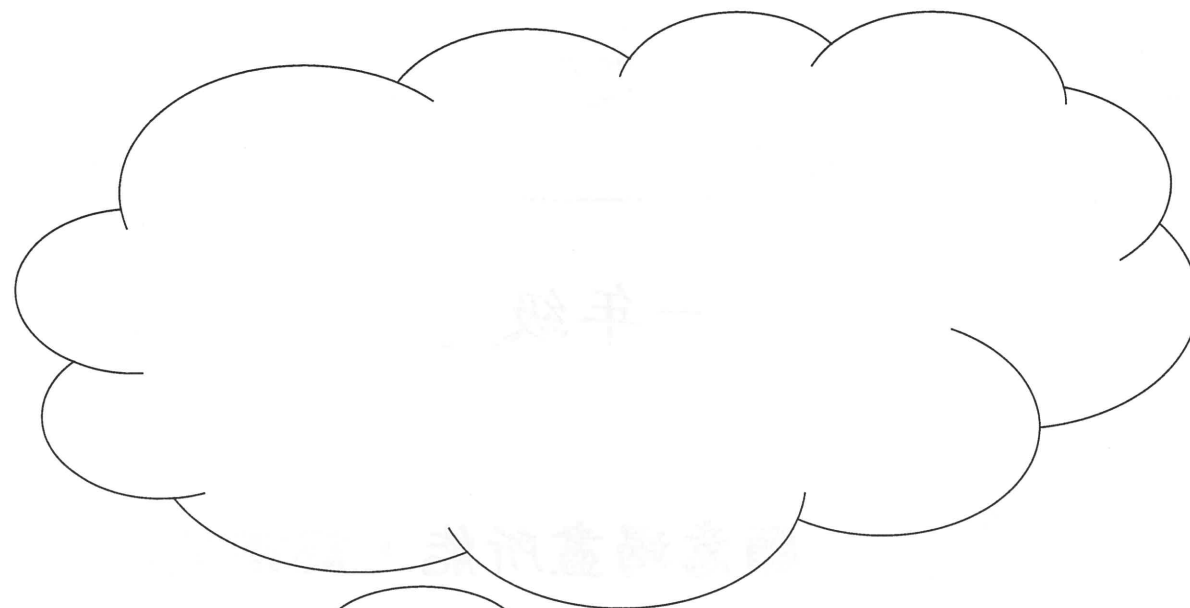
預備物品

1. 搜集：食物名稱及圖片
2. 視藝用品(剪刀、膠水、顏色筆)
3. 記錄一星期曾經吃過的食物

請在圓圈內寫出你最喜愛的食物。



我認為健康食物包括：



你認為你的飲食健康嗎？

健康 / 不健康。

原因：_____



我的宣言

姓名：_____ ()

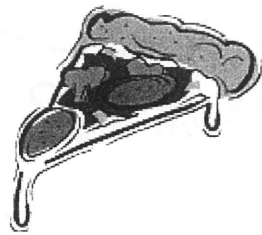
班別：一年級_____班

我_____願意竭盡所能，認識健康飲食的重要，珍惜食物，做個健康及負責任的孩子。

簽名：_____

家長簽名：_____

班主任簽名：_____



常常謝恩

甲. 唐詩欣賞



mín	nóng
憫	農
táng	lí shēn
唐	李紳
chú	hé rì dāng wǔ
鋤	禾日當午
hàn	dī hé xià tǔ
汗	滴禾下土
shuí	zhī pán zhōng cān
誰	知盤中餐
lì	lì jiē xīn kǔ
粒	粒皆辛苦

內容大意：

烈日當空的正午，農夫頂着太陽為禾苗鬆土，一滴滴汗珠滴在土地裏。但是誰又知道碗中的飯，每一粒都包含着農夫的辛苦！

乙. 朗讀唐詩

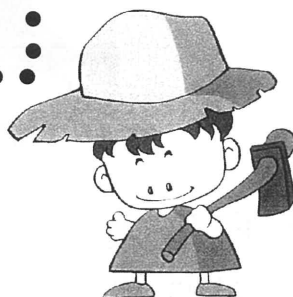
讓我們齊來朗讀李紳的《憫農》。



丙. 表達敬意

讓我們透過圖畫及文字，表達對農夫的敬意。

A large rectangular area with a dotted border, intended for drawing and writing.

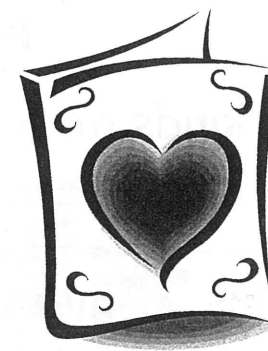


寫出一句你想跟農夫說的話。

我對農夫伯伯說：「_____」



感恩卡設計

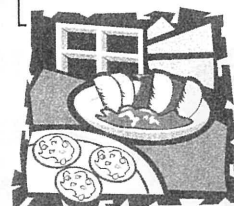


甲. 看短片，回答以下問題。

從短片中，我們得知香港人每天丟棄_____噸食物。

乙. 浪費食物可能會導致以下哪些後果？（請圈出答案）

- | | | |
|-------------|--------|-------|
| 食物價格越來越貴 | 有益身心 | 堆填區爆滿 |
| 破壞環境 | 飯菜變得美味 | 學會珍惜 |
| 適合食用的東西越來越少 | 愛護地球 | 浪費資源 |



丙. 看短片，思考以下問題。

1. 地球上是否人人都有足夠的食物？
2. 當你知道地球上有人因沒有足夠食物而飽受痛苦時，你有甚麼感受？

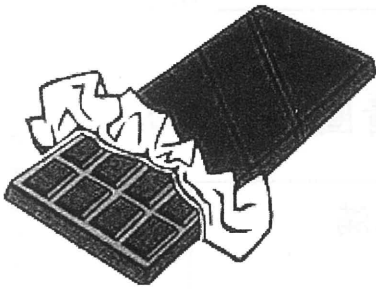
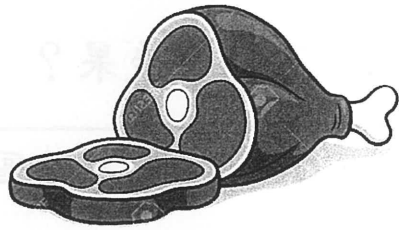
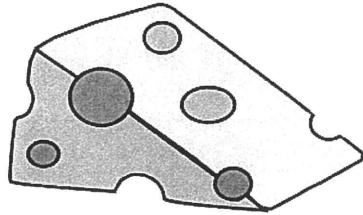
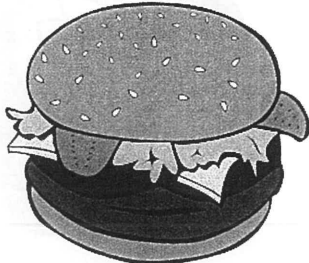
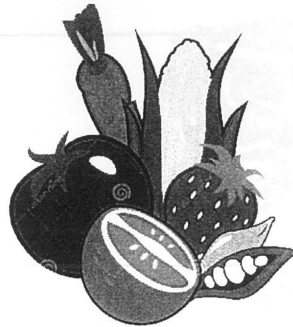
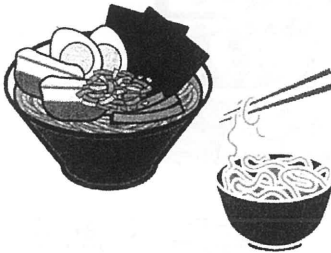
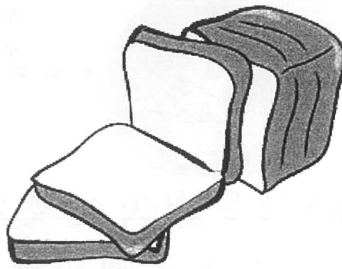
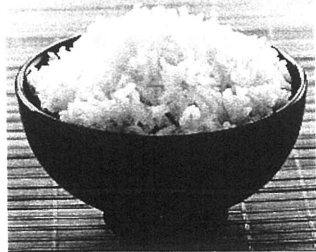
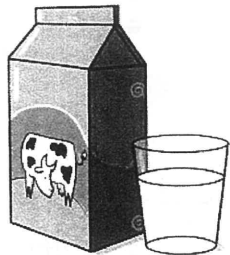


丁. 地上萬物都是天父所賜，我們應懷着感恩的心多謝天父及為我們預備食物的人。試設計感恩卡一張，向天父或為我們預備食物的人表達謝意。

Names of the food

What kinds of food do you like? Do you know the names of the food? Let's learn the names of the food.


noodles	meat	vegetables	bread	rice
cheese	hamburger	chocolate	milk	

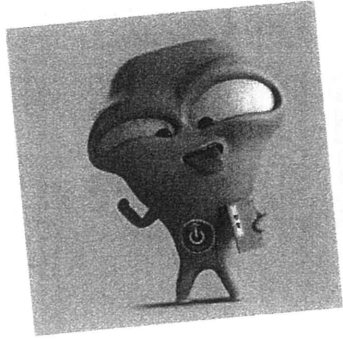
1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 



健康飲食閱讀樂

- 我閱讀了_____本關於健康飲食的圖書，
以下是我最喜愛的一本：
- 書名：_____
- 作者：_____
- 出版社：_____ 頁數：_____
- 從書中我認識了一些健康的食物：(可以用圖畫或文字表達)





咪做大嘍鬼

目的：透過活動培養學生學習珍惜食物的美德

瀏覽短片：

1. 一隻「大嘍鬼」的誕生：

<https://www.youtube.com/watch?v=9UcwCOK1R90>

2. 咪做大嘍鬼：

<https://www.youtube.com/watch?v=AhbMywiyRL0>

3. 大嘍鬼 2015 廣告

<https://www.youtube.com/watch?v=KR7LixKMkls>

4. 香港廢物管理短片 Waste Management in Hong Kong

https://www.youtube.com/watch?v=EW7v_PEEJ7c

海報參考：



我的餐單

及美食模型

健康飲食 3 大提示：

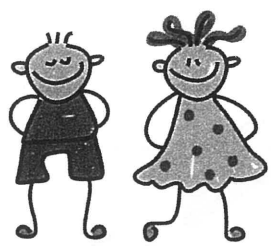
1. 烹調方法
採用低油的煮食方法(如:蒸、焗)。
2. 儲存食物
生和熟的食物要分開存放於雪櫃內。
3. 注意食物的營養價值



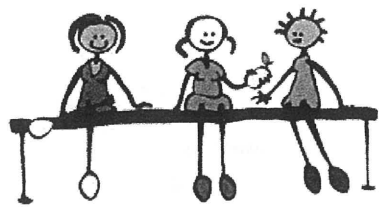
食物金字塔

健康飲食金字塔(成人)

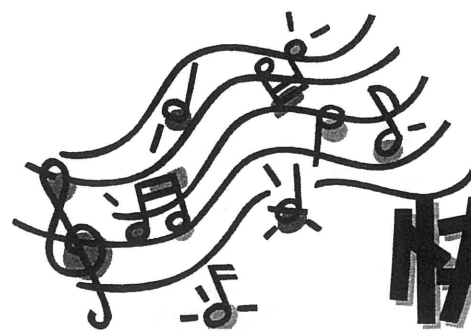
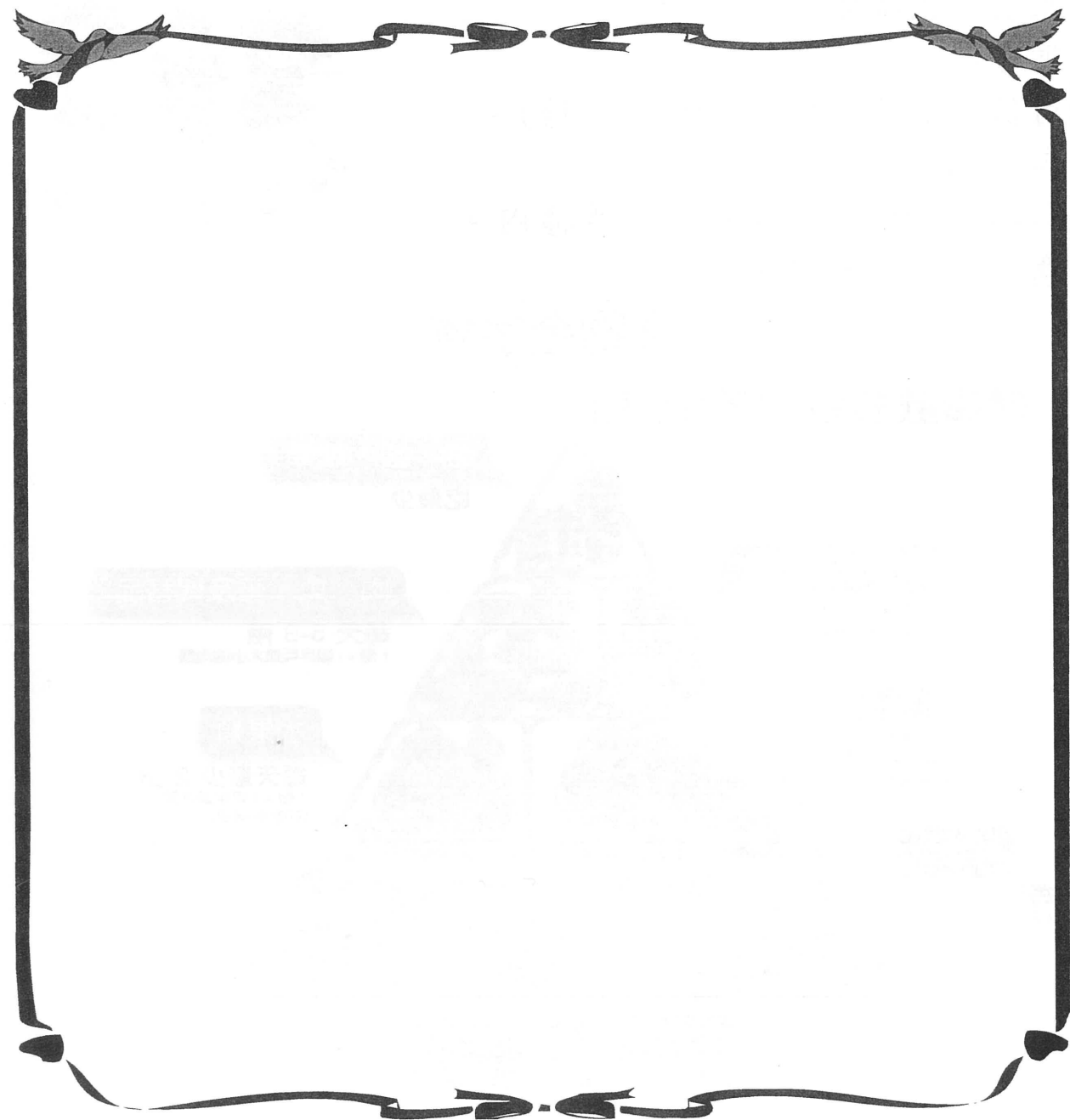




我的餐單及美食模型



1. 觀看簡報內的午餐餐單。
2. 哪張餐單較為健康？為什麼？
3. 請同學以圖畫或文字為自己的家庭設計一頓晚餐，並把它們用泥膠製成模型。



快快樂樂唱兒歌



高纖食物

曲詞：聰爺

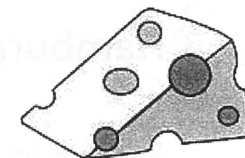
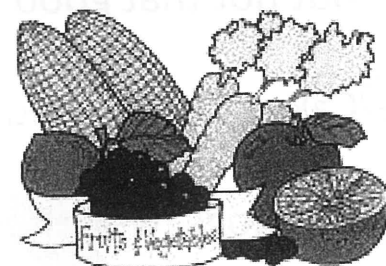
高纖蔬果，當小食好味又有益。

低脂鮮奶低糖豆漿，

營養豐富助你好好成長。

還有那低脂乳酪，全麥可口餅乾，

人便會更開心快樂，身體就更堅壯。



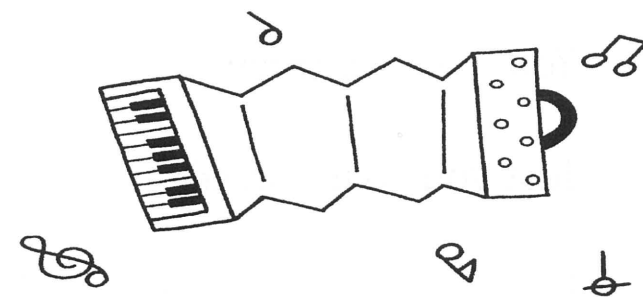
高纖蔬果，當小食好味又有益。

低脂鮮奶低糖豆漿，

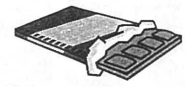
營養豐富助你好好成長。

還有那低脂乳酪，全麥可口餅乾，

人便會更開心快樂，身體就更堅壯，更堅壯。



Healthy Food Will Make You Smile



Chocolate I hear you say,



Ice cream I can eat it every day,



Chips oh what a lovely treat.

But not that good to eat.



Cakes, so nice and sweet,



Hot dogs, well they make a lovely treat.

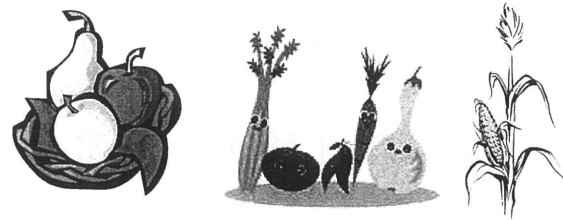


Hamburgers, okay once in a while

But that food won't make you smile.

You'll be in a good mood,

With healthy food.



Fruits and vegetables, grains will help you grow.

You'll have energy,

Just you wait and see

Healthy food will make you smile.



Bananas I hear you say,

Vegetables you should eat them every day.



Bread more than a lovely treat,

Also good to eat.



Grapes, so nice and sweet.



Pasta, well it's really fun to eat

Apples, more than once in a while



Cause this food will make you smile.

You'll be in a good mood,

With healthy food.



Fruits and vegetables, grains will help you grow.

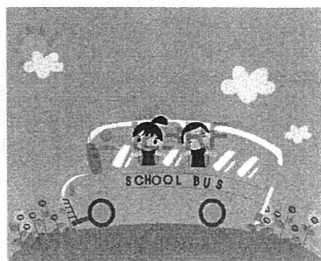
You'll have energy,

Just you wait and see

Healthy food will make you smile.

Junk food's fine only once in a while.

參觀工作紙



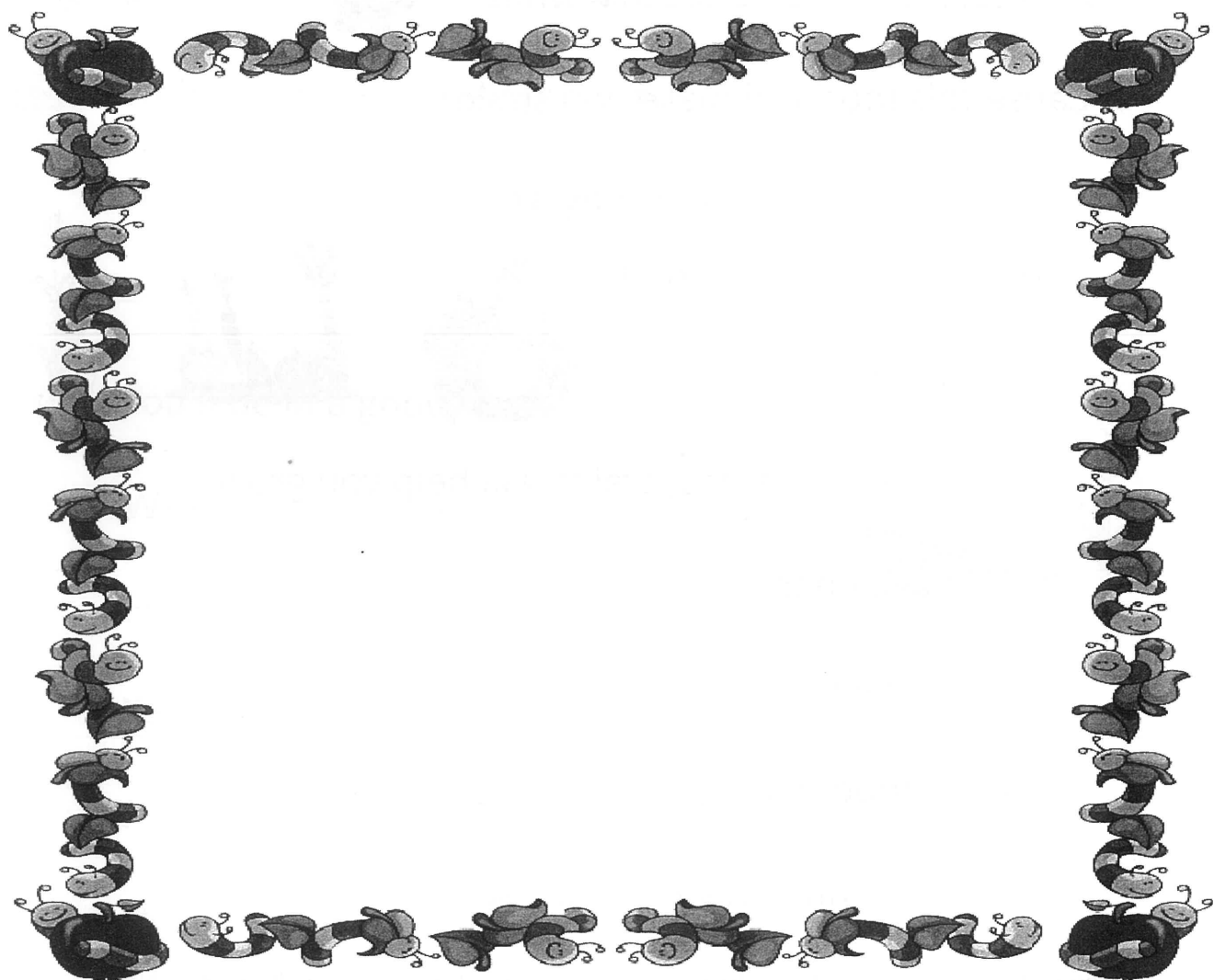
一. 基本資料：

參觀日期：_____

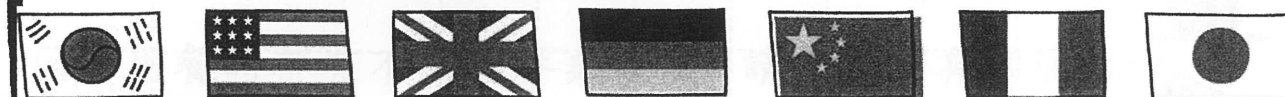
參觀時間：_____至_____

參觀地點：蕉坑漁農自然護理署獅子會自然教育中心

二. 寫出參觀地點內種植的五種食用植物：



各國美食面面觀



介紹各國不同的美食及特色。

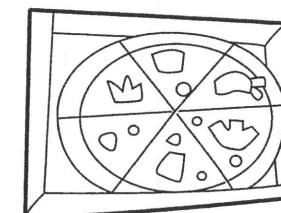
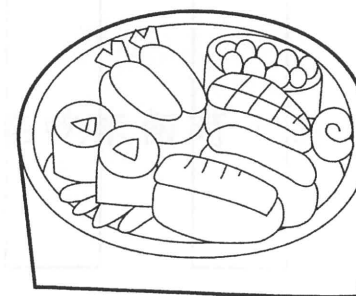
1. 向同學說出你最喜愛的食物。

我最喜愛的食物是：_____

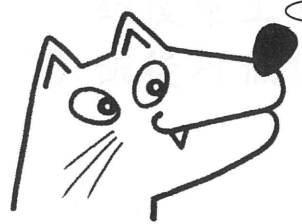
2. 由同學提議最喜歡的食物，選出最受歡迎的五款食物。

3. 選出最受歡迎的五款食物，再由全班同學投票，完成下表：

項目					
人數					



食物陷阱你要知!



大家都知道健康飲食的重要，但你知道我們的日常飲食都充滿了陷阱嗎？同學們！一起避開這些陷阱吧！

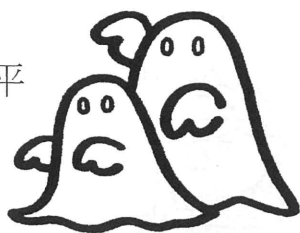
(一)觀看片段「餐桌上的鹽和糖」，然後回答下列問題：

(鏗鏘集：餐桌上的鹽和糖 https://www.youtube.com/watch?v=absALrw_J2Y)

1. 鹽和糖是 (穀物類 / 水果 / 調味料)
2. 兩片白麵包大約有 _____ 茶匙鹽。
3. 一杯低脂乳酪大約有 _____ 茶匙糖。
4. 世界衛生組織建議成人每日不可吃多於 _____ 茶匙鹽和 _____ 茶匙糖。
5. 吃太多鹽，會增加 (胃癌 / 中風 / 近視) 的機會。



世界衛生組織建議市民每日鈉攝取量不多於 2,000 毫克，即 5 克鹽 (相等於一平茶匙鹽)



6. 每 100 克的蒟蒻，有 _____ 克糖。



7. 每 100 克的精制穀物早餐已有有 _____ 茶匙糖及 _____ 毫克鹽。



想知道鹽和鈉的關係？看看這篇報導就可以瞭解多些！

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20150528/19163354>

(二) 觀看片段「人造色香味」，然後回答下列問題：

(鏗鏘集：人造色香味 https://www.youtube.com/watch?v=73M_in8LWWc)

1. 一般在 (預制 / 健康 / 新鮮) 食品中加入食物添加劑。

2. 台灣食品被發現加入什麼物質？

- A. 維生素
- B. 塑化劑
- C. 營養
- D. 礦物質



3. 在很多食物標籤中，食物添加劑是用哪一種方式表示？

- A. 中文字
- B. 英文字母
- C. 代號
- D. 化學符號



合法但安全上有疑慮的添加物			
類別	品名	使用食品舉例	對健康可能的影響
防腐劑	去水噁酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油	具致畸胎性
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪、奶油	BHA 確認為致癌劑，BHT 有些研究顯示具有致癌性
人工甜味劑	糖精、甜精	蜜餞、瓜子、醃製罐菜、飲料	由動物試驗，會致膀胱癌
	阿斯巴甜	飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包	眩暈、頭痛、癲癇、月經不順、損害嬰兒的代謝作用
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干	與食品中的胺結合生成致癌物質亞硝酸胺
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針蝦、冰糖、新鮮蔬果沙拉、澱粉	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、香腸、飲料	有致癌性的隱憂，會引起蕁麻疹、氣喘、過敏
殺菌劑	過氧化氫 (雙氧水)	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿製品、死雞肉 (漂白並除臭味)	會刺激腸胃黏膜，吃多了可能引起頭痛、嘔吐，有致癌性。規定食物中不得殘留，不得作漂白劑

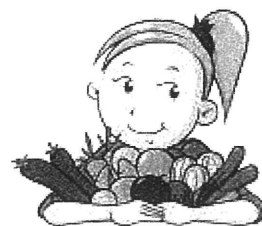
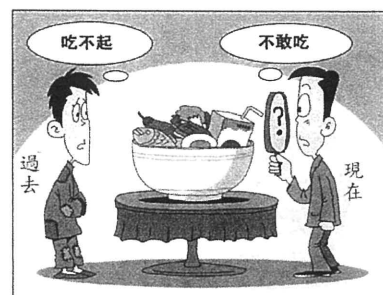
- 午餐肉含有 (防腐劑 / 螢光劑 / 漂白劑) ;
棕櫚油含有 (反式脂肪 / 正式脂肪 / 前式脂肪)
- 食物添加劑對兒童的 (手 / 腳 / 腦部) 影響最大。
- 食用色素有機會令兒童有(過度活躍/專注力不足/感冒)等問題。
- 我們應多吃_____的食物。
- 你贊成政府嚴格規管在食物標籤中標明食物添加劑的份量嗎? 答: 贊成 / 不贊成

如果有興趣知道多一些食物問題，可在 Youtube 搜尋下列片段：

- 新聞透視 - 糖的疑惑
<https://www.youtube.com/watch?v=5YocgFB4dTk>
- 鏗鏘集 - 牛奶有無益
https://www.youtube.com/watch?v=Rbd_Fg3Yphw
- 食物添加劑的害處
<https://www.youtube.com/watch?v=LIJbTZRgLsk>
- 反式脂肪無處不在 - 營養師教你揀健康食物
<https://www.youtube.com/watch?v=h9wLuGotP9U>



P.28



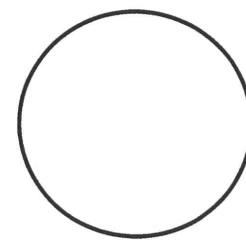
健康飲食日誌

日期：_____ (星期 _____) 天氣：

今天我上了甚麼課堂？

在課堂中，我學會了：

我的感受：



P.29



健康飲食日誌

日期：_____ (星期 _____) 天氣：

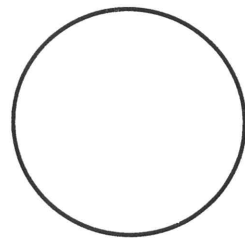
今天我上了甚麼課堂？

Large dotted rectangular box for writing.

在課堂中，我學會了：

Large dotted rectangular box for writing.

我的感受：



健康飲食日誌

日期：_____ (星期 _____) 天氣：

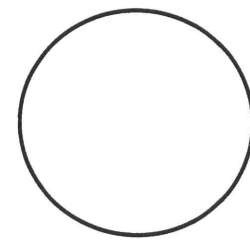
今天我上了甚麼課堂？

Large dotted rectangular box for writing.

在課堂中，我學會了：

Large dotted rectangular box for writing.

我的感受：





健康飲食日誌

日期：_____ (星期 _____) 天氣：

今天我上了甚麼課堂？

在課堂中，我學會了：

我的感受：



學習總結及感受




分組分享：這星期，你學會了什麼？



學生自評表

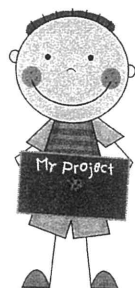
1. 我的反思

請在適當的空格上加 ✓。

研習能力	評估項目	表現出色	尚算滿意	仍需努力
				
二手資料	蒐集及組織資料	閱讀及觀看教師提供的資料		
		嘗試利用圖書館，選取合乎程度和合適的書籍和報刊		
		透過互聯網 瀏覽老師展示的網址 藉此蒐集資料		
		區分相關與不相關的資訊		
資料處理	數據處理	比較資料及製作溫氏圖		
		正確地處理統計數字或數據		

2. 我的其他意見

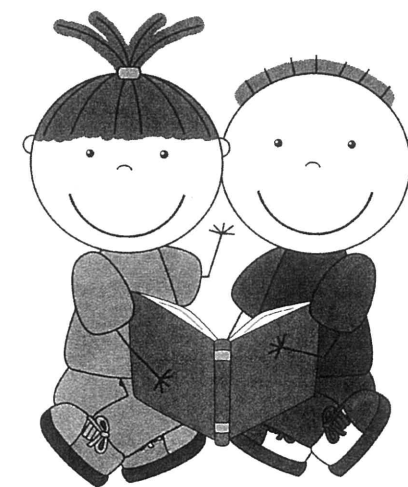
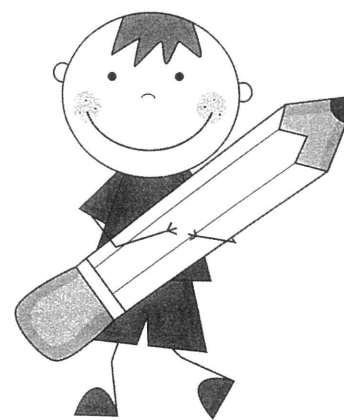
- 我在整個全方位學習週學到_____
 - 我最感到有興趣的部分是_____
- 因為_____



家長評估表

經過這個全方位學習週後，你的子女在以下那些項目的表現如何？
在適當的方格內加 ✓。

評估項目	表現出色	尚算滿意	仍需努力
			
• 對所訂定的主題有更深入的理解			
• 掌握一些資料搜集的途徑			
• 能選擇相關主題的資料			
• 能進行簡單的分析			
• 能有系統地組織資料			
• 對學習有濃厚興趣			



教師評估表

研習能力		評估項目	表現出色	尚算滿意	仍需努力
					
二手資料	蒐集及組織資料	閱讀及觀看教師提供的資料			
		嘗試利用圖書館，選取合乎程度和合適的書籍和報刊			
		透過互聯網 瀏覽老師展示的網址 藉此蒐集資料			
		區分相關與不相關的資訊			
資料處理	數據處理	比較資料及製作溫氏圖			
		正確地處理統計數字或數據			

