

2008 / 2009 學年教學設計獎勵計劃

食物的功用和種類

參選編號：P011

學科名稱：常識

適合程度：小一至小二

簡介

食物是我們每天的必需品，供給我們能量，維持我們在日常生活中各類活動體力的消耗，幫助我們健康地成長。由於每類食物所含的營養各有不同，我們要從食物中吸取均衡和份量恰當的營養，便要認識食物的種類，明白每類食物在飲食中所佔的分量，才能適當地選吃對身體有需要的食物，供應足夠的營養。

在本單元的四個教節中，老師首先講述食物對我們的重要性，透過多媒體 Microsoft Powerpoint “簡報” 輔助教學，讓同學們更有效地掌握食物的功用。老師繼而帶引同學們一起將食物分類（穀類、蔬果類、肉類和乳類），在介紹每類食物的過程中，同時列舉一些常見的例子，使同學們更容易明白。通過三個教節對食物的介紹後，老師便指導同學們將課餘時間所搜集得來的各類食物圖片，親自安放在「健康食物金字塔」中的正確位置上，真正認識每類食物在飲食中所佔的分量，日後懂得適當地進食每一類食物。

此外藉著課堂活動「食物的分類」和「健康飲食金字塔」遊戲，同學們對食物的功用和種類，便有進一步的認識。同時在學習過程中，老師亦鼓勵同學們珍惜食物，並讓同學們透過進食各類有營養的食物及適當的分量，達到均衡飲食的目的。

教學總目標：

1. 認識食物的功用
2. 認識食物的種類（穀類、蔬果類、肉類和乳類）
3. 認識「健康食物金字塔」中各類食物所佔的份量

創意與特色：

1. 本單元四教節採用多媒體 Microsoft Powerpoint “簡報”輔助教學。老師用圖片分別介紹食物的功用和種類，藉以吸引同學們的注意，提高他們的學習興趣。讓同學們通過老師的講解，圖片的欣賞，更有效地掌握食物的功用和種類。
2. 同學們透過課餘活動搜集各種類的食物圖片，並將食物圖片分別安放在「食物金字塔」內，真正認識哪一類食物應該吃多些，哪一類食物應該吃少些，以達到均衡飲食的目的。
3. 在學習過程中，同學們不僅認識食物的功用和種類，同時亦知道珍惜食物的重要。

試教評估：

本單元四教節是採用多媒體 Microsoft Powerpoint “簡報”輔助教學。通過老師的講解，圖片的欣賞，同學們更有效地掌握食物的功用和種類。同時藉著「健康飲食金字塔」遊戲，讓同學們懂得分配進食各種類的食物，以達到均衡飲食的目的。

反思及建議：

在教學過程中，老師可根據「健康飲食金字塔」所指示的各類食物分量比重，提醒同學們檢討自己的飲食習慣，多吃蔬菜、水果，少吃煎炸醃製等食物。此外飲食要定時、定量，吸取足夠的營養，補充體力，才能精神奕奕地上課，有健康的體魄應付日常生活的需要。

參考資料

1. 「健康飲食金字塔」遊戲短片
【取自 健康生活新紀元 香港衛生局及醫管局製作】
2. 部分 Microsoft Powerpoint “簡報” 中的食物圖片由互聯網上下載

目錄

簡介.....	1
教學計劃內容說明.....	4
第一教節.....	5
第二教節.....	10
第三教節.....	14
第四教節.....	18
試教或教具之照片.....	21

教學計劃內容說明

- 學科名稱： 常識科
- 單元名稱： 飲食習慣
- 課 題： 食物的功用和種類
- 教學對象： 小學一、二年級
- 學生人數： 20 人
- 教學目標：
1. 認識食物的功用
 2. 認識食物的種類（穀類、蔬果類、肉類和乳類）
 3. 認識「健康食物金字塔」中各類食物所佔的份量
- 教學重點： 認識食物的功用和種類
- 創意與特色：
1. 本單元四教節採用多媒體 Microsoft 輔助教學。老師用圖片分別介紹食物的功用和種類，藉以吸引同學們的注意，提高他們的學習興趣。讓同學們通過老師的講解，圖片的欣賞，更有效地掌握食物的功用和種類。
 2. 同學們透過課餘活動搜集各種類的食物圖片，並將食物圖片分別安放在「食物金字塔」內，真正認識那一類食物應該吃多些，那一類食物應該吃少些，以達到均衡飲食的目的。
 3. 在學習過程中，同學們不僅認識食物的功用和種類，同時亦知道珍惜食物的重要。
- 教材架構： 學生學習食物的功用和種類

第一教節

教學時數：35 分鐘

教學準備：食物圖片、「食物金字塔」分類圖、電子簡報、電腦、工作紙。

教學評量：主要評量方法包括提問、搜集圖片、食物分類活動、討論、匯報、工作紙。

教學活動：

活動內容		情境佈置 (含教學資源的運用)
引起動機	食物的重要	動物圖片、電子簡報、 電腦、工作紙
展開	認識食物的功用	
	認識食物的種類	
	認識「食物金字塔」	
延續活動	填寫工作紙 搜集各類食物圖片	

老師先將學生分成 4 組。（每組 5 人）

(一) 引起動機

食物的重要

一. 下午放學回家，你會感到肚子餓了，十分疲倦。那時，你將會先做些甚麼事情，才做功課呢？
(學生自由發表)

當然我們希望能吃一些食物才做功課。

二. 但是如果我們肚子餓了，又沒有食物吃時，那麼大家想一想，將會怎樣呢？

(二) 展開

一. 食物的功用

(1) 如果我們肚子餓了，但沒有食物吃，我們將會怎樣呢？

(學生自由發表)

1. 沒有體力去上學、讀書和寫字。
2. 沒有體力去做運動、參加餘暇活動。
3. 沒有體力照顧自己日常生活的需要。

食物可以**供給體力**

(2) 如果我們長時間沒有足夠的食物充饑，那麼又將會怎樣呢？

(學生自由發表)

我們缺乏食物，身體會十分虛弱，久而久之便會生病，甚至死亡。

食物可以**促進健康**

(3) 如果我們吃了足夠而營養的食物，對我們的身體又有甚麼幫助呢？

(學生自由發表)

我們的身體便會發育生長，一天比一天長大。

食物可以**幫助生長**

所以食物的功用是：

1. **供給體力**
2. **促進健康**
3. **幫助生長**

二. 認識食物的種類

(1) 在日常生活中，你們喜歡吃甚麼食物呢？ (學生自由發表)

(2) 大家喜歡的食物很多，現在我們將這些食物進行分類吧！

每組同學的書桌上都放有一份食物圖片，請大家將他們分類，好嗎？

(老師請每組同學將書桌上的食物圖片，自訂一些標準來分類。分類後，老師請每組同學說出他們的分類方式。最後老師將食物總結為四大類。)

老師小結：

圖片中的食物大致上可以分爲四類：穀類、蔬果類、肉類和乳類。

(3) 現在我們看看這四類食物在食物金字塔中所佔的份量。

(老師出示「食物金字塔」讓同學認識食物在「食物金字塔」中所佔的份量。)

1. 在食物金字塔中最下的一層是穀類，也是我們在一天中吃得最多的食物。缺少了這類食物，身體便會十分虛弱，得不到足夠的營養。
2. 在食物金字塔中的第二層是蔬果類，包括蔬菜和水果兩類食物。在四類食物中除了穀類外，蔬果類也是佔比較重份量的

食物，蔬果類食物不僅能提供各種營養素，還可以幫助我們腸胃的消化。

3. 在食物金字塔中的第三層是肉類和乳類，雖然兩類食物的營養價值相當高，但是卻不可以吃得太多，否則過份的營養，反而對身體有害。
4. 在食物金字塔中的第四層是我們要盡量少吃的油、糖和鹽等調味料。
5. 我們認識食物在金字塔中的比重後，進食時便應按分量來選吃各種食物，這樣我們才能得到均衡的營養，身體才會健康。

三. 播放「食物金字塔遊戲」短片

「食物金字塔遊戲」(節錄)

** 【 取自 健康生活新紀元 香港衛生局及醫管局製作 】

(讓同學們在遊戲中對各種食物加深認識，日後更準確地選擇適合自己的食物去進食。)

四. 總結

1. 食物有甚麼功用？
食物可以供給體力、促進健康、幫助生長。
2. 食物可分為那幾種？
食物可以分為：穀類、蔬果類、肉類和乳類。
3. 我們認識食物在「食物金字塔」中所佔的份量後，我們應該如何分配適量的食物去進食呢？
在「食物金字塔」中最下的一層是穀類，是我們每天主要的食糧，在每餐中所佔的份量最多。
第二層是蔬果類，包括蔬菜和水果兩類食物，能提供各種營養素，還可以幫助我們腸胃的消化，也是每餐中必須吃得較多的食物。
第三層是肉類和乳類，雖然兩類食物的營養價值相當高，但是卻不可以吃得太多。
第四層是我們要盡量少吃的油、糖和鹽等調味料。

我們知道各種食物在飲食中所佔的比重後，便可以選擇適合自己的食物來進食。但是穀類、蔬果類、肉類和乳類包含甚麼食物，

我們在下一教節再深入認識。

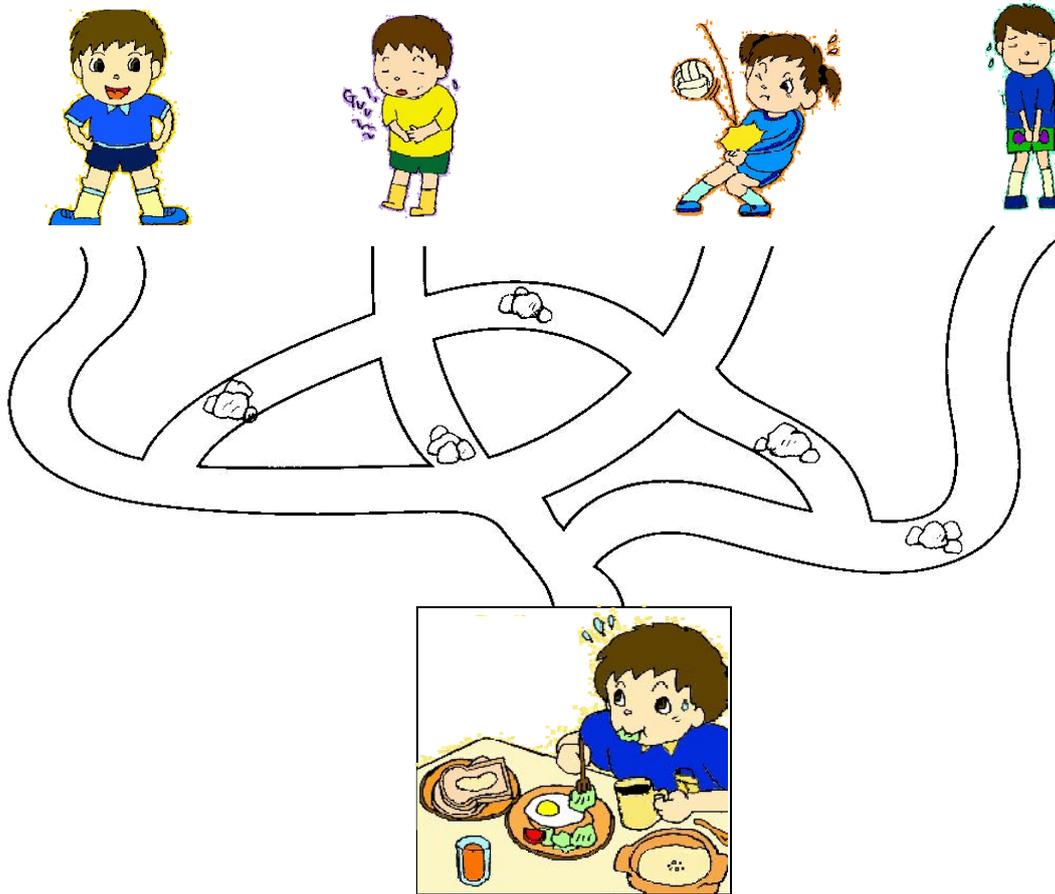
(三) 延續活動

- 一. 填寫工作紙(一)
- 二. 搜集各類食物的圖片

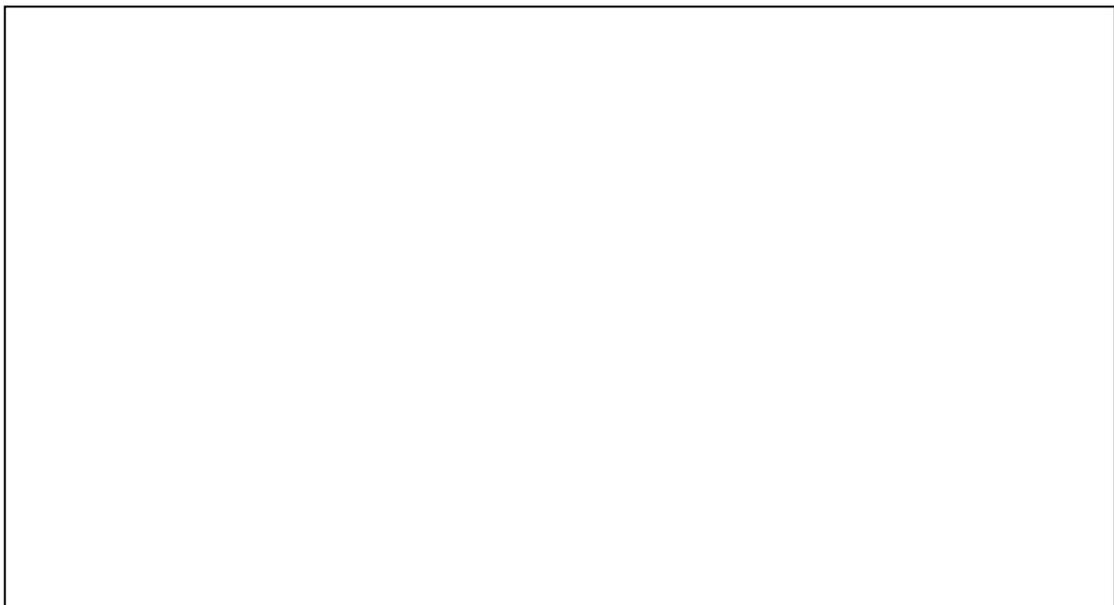
工作紙(一)

級別： _____ 姓名： _____ () 日期： _____

一. 找找看：(為圖中的小孩找出正確的路線)



二. 繪畫出你喜愛而有營養的食物



第二教節

教學時數：35 分鐘

教學準備：食物圖片、「食物金字塔」分類圖、電子簡報、電腦、工作紙。

教學評量：主要評量方法包括提問、搜集圖片、食物分類活動、討論、匯報、工作紙。

教學活動：

活動內容		情境佈置 (含教學資源的運用)
複習舊知	食物的功用和種類	食物圖片、電子簡報、 電腦、工作紙
展開	介紹食物的種類： 穀類、蔬果類	
	總結	
延續活動	填寫工作紙 搜集各類食物圖片	

老師先將學生分成 4 組。（每組 5 人）

(一) 複習舊知

一. 食物的功用

- (1) 食物有甚麼功用？（食物可以 供給體力、促進健康、幫 助生長）
- (2) 如果我們沒有足夠而營養的食物，對我們的身體又有甚麼影響呢？
（人類沒有足夠而營養的食物，身體會十分虛弱，久而久之便會生病，甚至死亡。）

二. 食物的種類

- (1) 食物可以分為哪幾類？
（食物可以分為四類：穀類、蔬果類、肉類和乳類。）
- (2) 在食物金字塔中，食物如何分配？（學生自由發表）
- (3) 其中哪一類食物是我們的主要食糧，對我們的身體健康最為重要？
（穀類食物）

(二) 展開

介紹食物的種類

一. 穀類

- (1) 現在我們首先認識穀類食物，大家知不知道穀類食物是從哪裡來的？ (學生自由發表)

穀類食物中大多數都是農作物「稻米」和「小麥」製造出來的。

(老師簡單介紹：

1. 中國北方的氣候比較寒冷和乾燥，適宜種植「小麥」，所以北方人將「小麥」磨成麵粉，造成各種食物。
2. 中國南方的氣候比較溫暖和潮濕，適宜種植「稻米」，所以「稻米」便成為南方人的主要食糧。
3. 「稻米」和「小麥」的種植情況。
4. 由「穀」磨成「米」、由「小麥」磨成「麵粉」的過程。)

- (2) 哪些是由「稻米」造成的食物？

由「稻米」造成的食物包括：飯、粥、米粉、腸粉、粽、壽司

(老師簡單介紹各種食物的製造和煮法有甚麼不同。)

- (3) 哪些是由「小麥」造成的食物？

由「小麥」造成的食物包括：麵條、意粉、餅乾、麵包、糕餅、油條、麥片、薄餅、麥芽糖、饅頭.....

(老師簡單介紹各種食物的製造和煮法有甚麼不同。)

- (4) 還有其他穀類食物嗎？ (學生自由發表)(玉蜀黍

- (5) 穀類食物對我們的身體健康最為重要，是我們日常生活中主要的食糧。但是有些穀類食物，經過油炸的過程處理後，多吃卻會危害我們的身體健康，大家知道是那些食物呢？ (學生自由發表)

(即食麵)

二. 蔬果類

- (1) 在食物金字塔中除了穀類外，蔬果類也是佔比較重份量的食物，蔬果不僅含豐富的營養素，還可以幫助我們腸胃消化。蔬果類食物包括蔬菜類和水果類兩類。

1. 蔬菜類

大多數蔬菜類食物是需要煮熟後才可以食用的。

包括：(菜類) 白菜、菜心、芥蘭、西蘭花、菠菜

(瓜類) 冬瓜、節瓜、涼瓜

(其他) 馬鈴薯、茄子、蘿蔔

但有些蔬菜只要洗淨了，不用煮熟，便可生吃。

包括：生菜、番茄、紅蘿蔔

(老師出示圖片，介紹一些蔬菜及由蔬菜煮成的食物。)

2. 水果類

大多數水果類食物是可以生吃的，也可以煮熟作菜餚。

包括：蘋果、奇異果、橙、香蕉、提子、梨、芒果、洋桃、西瓜

(老師出示圖片，介紹一些水果及由水果調配成的食品、果汁。)

(2) 還有其他蔬果類食物嗎？ (學生自由發表)

(芥菜、椰菜花、榴槤、菠蘿、火龍果

(3) 蔬果類也可以製成果醬和乾果作食品。

(4) 但是有些蔬果類食物，經過油炸後，常吃也會危害我們的身體健康，大家知道是甚麼食物呢？ (學生自由發表) (炸薯條)

(5) 話梅、酸果、泡菜等醃製的蔬果類食物，我們也應儘量少吃。

(6) 各種蔬果類食物中，你們比較喜歡哪一種呢？ (學生自由發表)

三. 總結

(1) 穀類食物對我們的身體健康最為重要，是我們日常生活中主要的食糧。在食物金字塔中應放在哪一層？ (穀類是放在最下的一層)

(2) 除了穀類外，蔬果類也是佔比較重份量的食物。那麼，在食物金字塔中應放在哪一層？ (蔬果類是放在下面的第二層)

(3) 蔬果類食物在一天中所佔的份量是多少？ (三份蔬菜、兩份水果)

(三) 延續活動

一. 填寫工作紙(二)

二. 搜集各類食物的圖片

工作紙(二)

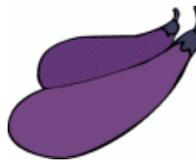
級別： _____ 姓名： _____ () 日期： _____

下列食物屬於蔬菜類的填上 (A)，屬於水果類的填上 (B)。
並填上它們的名稱。



()

名稱： _____



()

名稱： _____



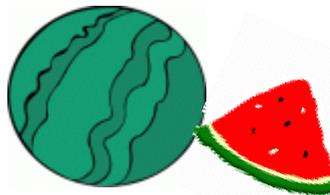
()

名稱： _____



()

名稱： _____



()

名稱： _____



()

名稱： _____



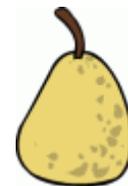
()

名稱： _____



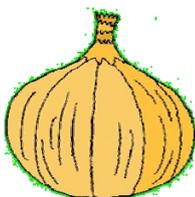
()

名稱： _____



()

名稱： _____



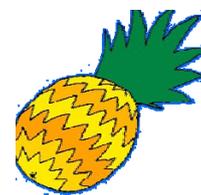
()

名稱： _____



()

名稱： _____



()

名稱： _____

第三教節

教學時數：35 分鐘

教學準備：食物圖片、「食物金字塔」分類圖、電子簡報、電腦、工作紙。

教學評量：主要評量方法包括提問、搜集圖片、食物分類活動、討論、匯報、工作紙。

教學活動：

活動內容		情境佈置 (含教學資源的運用)
複習舊知	食物的功用和種類	食物圖片、電子簡報、 電腦、工作紙
展開	介紹食物的種類： 肉類、乳類	
	總結	
延續活動	填寫工作紙 搜集各類食物圖片	

老師先將學生分成 4 組。（每組 5 人）

(一) 複習舊知

一. 食物的功用和種類

(1) 食物有甚麼功用？

(食物可以 供給體力、促進健康、幫助生長)

(2) 食物可以分為哪幾類？

(食物可以分為四類：穀類、蔬果類、肉類和乳類。)

(3) 哪一類食物是我們的主要食糧，對我們的身體健康最為重要？

(穀類食物)

(4) 蔬果類食物在一天中所佔的份量是多少？

(三份蔬菜、兩份水果)

(二) 展開

介紹食物的種類

在食物金字塔中的第三層，包括肉、魚、蛋、豆及奶類。含有豐富的蛋白質，供給人類成長、細胞修補及維持體內新陳代謝的需要，營養價值很高。但是我們也應該適量地吸取，不要吃得太多。

一. 肉類

肉類包括家畜（豬、牛、羊）、家禽（雞、鴨、鵝）和海產（魚、蝦、蟹）、蛋、肝等。含有豐富的蛋白質、各種維生素和礦物質，對我們的成長十分重要。

(1) 常吃的肉類、蛋類、豆類

（老師簡單介紹各種肉類、蛋類、豆類，及其煮成的菜餚。）

(2) 但是有些肉類食物，經過醃製的過程處理後，多吃對我們的身體健康有影響，大家知道是那些食物呢？

（學生自由發表）

（老師出示圖片，介紹一些醃製的肉類食物。）

(3) 肉類食物對我們的身體健康十分重要，所以我們必須在每餐的菜餚中，都要加入適量的肉類。那麼，在食物金字塔中肉類應放在哪一層呢？

（肉類是放在第三層）

二. 乳類

(1) 在食物金字塔中，放在第三層的食物除了肉類外，還有哪一類食品？

（乳類）

(2) 乳類食品是甚麼呢？

（學生自由發表）

乳汁是雌性哺乳類動物生育後從乳腺分泌出來的汁液。我們用這些汁液製造出來的食品，便是乳類食物了。

(3) 乳類食品最普通是採用牛乳製成的。包括：牛油、芝士、乳酪、雪糕……

（老師出示圖片，介紹一些由乳類製成的食品。）

(4) 此外，羊乳、鹿乳、馬乳也可製成乳類食品。

(5) 你們能否說出其他的乳類食品呢？

（學生自由發表）

三. 油、鹽、糖

在食物金字塔中，放在第四層的食物是油、鹽、糖及其他加工食品。這些食品，多吃會影響我們的身體健康，我們要少吃為妙。

四. 總結

(1) 食物的功用

（食物可以 供給體力、促進健康、幫助生長）

- (2) 食物的種類 (食物可以分爲：穀類、蔬果類、肉類和乳類。)
- (3) 食物金字塔中各類食物所佔的份量 (學生自由發表)

(三) 延續活動

- 一. 填寫工作紙(三)
- 二. 搜集各類食物的圖片

工作紙(三)

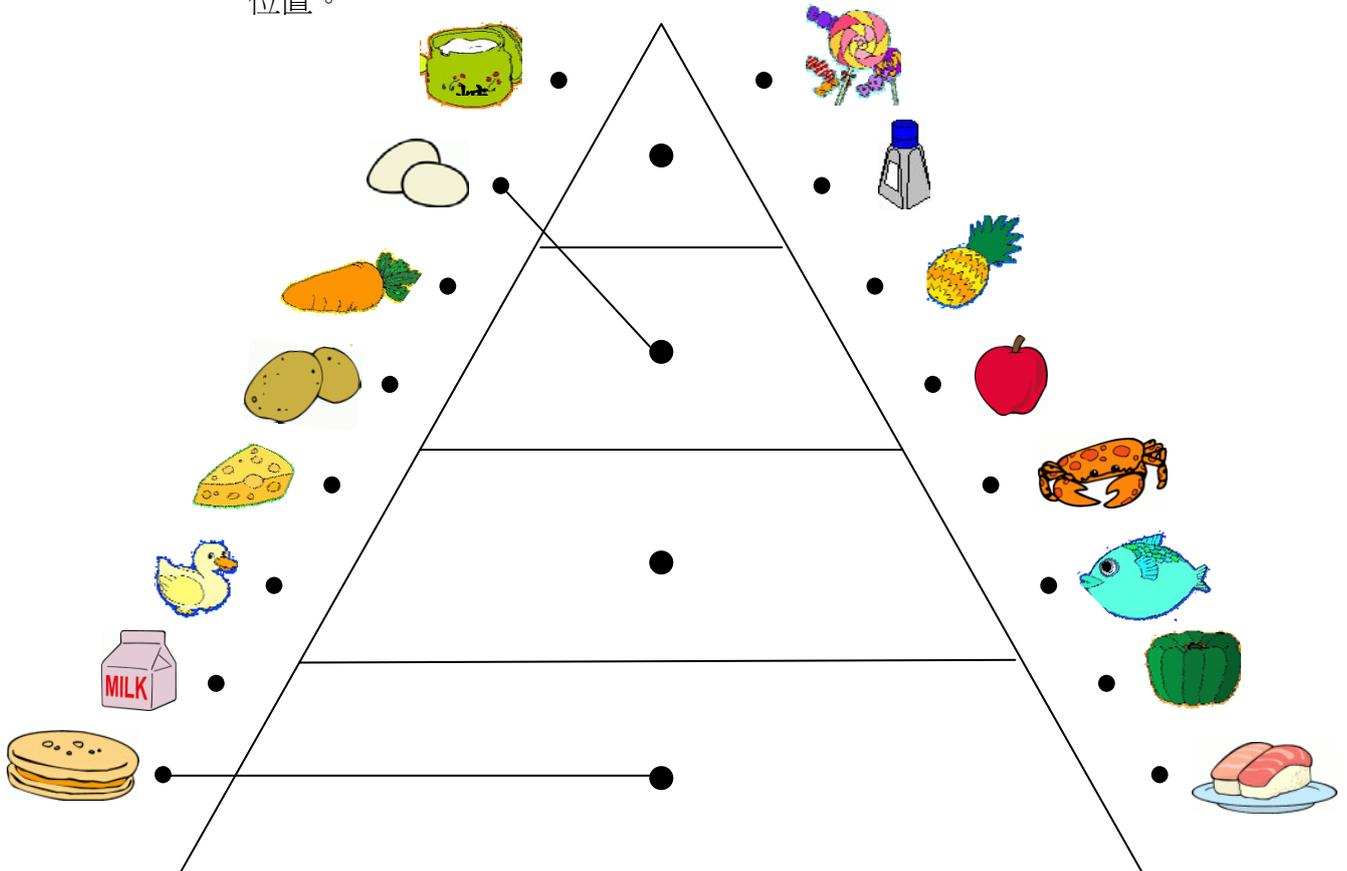
級別： _____ 姓名： _____ () 日期： _____

一. 辨別 —— 在□內填上適當的符號。

穀類用“○”、蔬果類用“×”、肉類用“△”、乳類用“◇”。

A.  <input type="checkbox"/>	B.  <input type="checkbox"/>	C.  <input type="checkbox"/>	D.  <input type="checkbox"/>
E.  <input type="checkbox"/>	F.  <input type="checkbox"/>	G.  <input type="checkbox"/>	H.  <input type="checkbox"/>
I.  <input type="checkbox"/>	J.  <input type="checkbox"/>	K.  <input type="checkbox"/>	L.  <input type="checkbox"/>

二. 連線：請幫助下面的食物找回它們的家，把食物連線到食物金字塔內的正確位置。



第四教節

教學時數：35 分鐘

教學準備：食物圖片、「食物金字塔」分類圖、電子簡報、電腦、工作紙。

教學評量：主要評量方法包括提問、搜集圖片、食物分類活動、討論、匯報、工作紙。

教學活動：

活動內容		情境佈置 (含教學資源的運用)
複習舊知	食物的功用和種類	食物圖片、電子簡報、 電腦、工作紙
展開	課堂活動	
	總結	

老師先將學生分成 4 組。（每組 5 人）

(一) 複習舊知

- (1) 食物有甚麼功用？（供給體力、促進健康、幫助生長）
- (2) 食物可以分為哪幾類？（穀類、蔬果類、肉類和乳類）
- (3) 「食物金字塔」那一類食物應該吃多些，那一類食物應該吃少些？
（學生自由發表）

(二) 展開

一. 食物的分類

(1) 課堂活動（一）

（老師派發全班同學每人一張食物圖片，當老師舉起“穀類”字咭時，手持“穀類”圖片的同學便走到教壇前列隊，老師請全班同學觀看是否準確，並加以糾正。

若當老師舉起“蔬果類”字咭時，手持“蔬果類”圖片的同學便走到教壇前列隊，老師請全班同學觀看是否準確，並加以糾正……）

(2) 課堂活動（二）

（老師請每組同學將自己手持的食物圖片設計一頓豐富的餐單，若缺少其中一類食物時，可邀請另一組同學協助。）

二. 食物金字塔分類

課堂活動（三）

（老師請每組同學將搜集回來的各類食物圖片，放在食物金字塔中正

確的位置。放置完畢，張貼在牆壁上，供同學欣賞。)

(三) 延續活動

1. 填寫工作紙(四)
2. 課餘活動
參觀「健康生活教育社會工作坊」

(四) 生活實踐

1. 我們要認識每一種食物的營養價值，懂得選擇適合自己的食物。
2. 我們要養成正確的飲食習慣，飲食要定時及定量。
3. 我們不要偏食，從食物中吸取各種不同的營養。
4. 我們要認識各種食物在食物金字塔中所佔的比例。
5. 我們要愛惜食物、不浪費食物。

工作紙(四)

級別： _____ 姓名： _____ () 日期： _____

設計一份飲食時間表：

	每餐的食物(請畫出)
早餐	
午餐	
晚餐	



試教或教具之照片

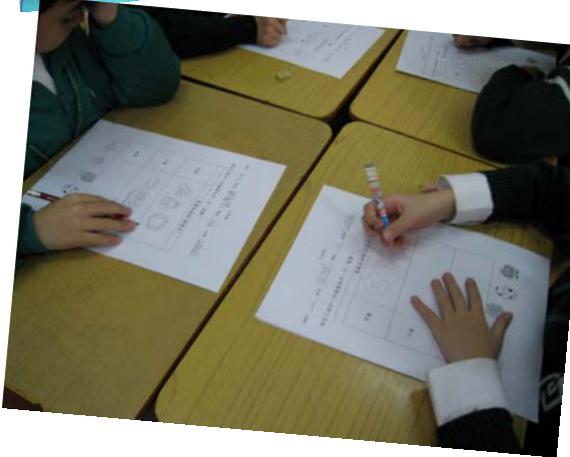
第一教節中之試教教具、上課照片



第二、三教節中之試教教具、上課照片



第四教節中之試教教具、上課照片



第四教節中之活動成績



課餘活動「健康生活教育社會工作坊」之照片

