

二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		2-1 飲食源頭探索趣	設計者	張雅涵
實施年級		二上	節數	一節課（50分鐘 / 節）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
領域學習重點	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	議題	學習主題 1. 家人關係與互動。
	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		實質內涵 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

	<p>E 人、食物與健康消費</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>		
<p>學習內容</p>			
<p>學習目標</p>	<p>一、能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</p> <p>二、能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p> <p>三、能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。</p>		
<p>教學資源</p>	<p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p> <p>三、各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。</p>		
<p>學習活動設計</p>			
<p>學習活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>引起動機（學習目標一）</p> <p>一、教師將全班學生分組（約 4~5 人一組），引導學生閱讀第 38 頁情境故事，並請學生於小組內討論下列問題：</p> <p>(1) 平時你在選擇飲食時，比較像阿原、立華和小樂哪一個人呢？</p> <p>(2) 你曾經思考過為什麼自己習慣以這種方式選擇飲食嗎？和同學分享你的想法。</p> <p>(3) 平常所自己的飲食，大多從何處取得？你清楚瞭解這個飲食來源的管理方式嗎？</p> <p>二、教師歸納說明現代社會飲食的來源十分多元，不論是哪個管道所取得的，都應該徹底了解流程是如何管理和檢驗的。</p>		<p>10 分鐘</p>	
<p>產地裡的食物風貌（學習目標一、二）</p> <p>一、教師詢問學生是否有種植植物的經驗？</p> <p>二、教師配合課本第 39 頁，說明農作物的栽種十分不易，為了能夠讓消費者吃得安心，從產地、採收一直到銷售的歷程，都有相關規定須要遵守。例如是否達到安全採收期、農政單位是否定期抽檢等等。</p> <p>三、教師說明瞭解農作物栽種過程後，我們在挑選農產品時就應避免一味崇尚購買外觀大又好看的蔬果，反倒應著重農產品的源頭控管。</p>		<p>20 分鐘</p>	

<p>食材選擇有方法(一)(學習目標一、二)</p> <p>一、教師請學生觀察咖哩飯圖卡(課本第40、41頁的圖片),並討論下列問題:</p> <p>甲、阿原家的咖哩飯中,有哪些食材?</p> <p>乙、你有購買這些食材的經驗嗎?你通常在哪裡購買?你會如何挑選呢?</p> <p>二、教師請各組學生分享討論結果。</p> <p>三、教師配合第40、41頁課文,說明若從商店、超市取得食物時,可以透過食品標章或是產品外包裝的說明,作為挑選的參考依據。</p> <p>四、教師運用第41頁的「健康行動家」,請學生思考如果自己要購買馬鈴薯,會選擇哪種方式?</p> <p>五、教師說明不論是從產地購得,或是從超市、商店購得,都有可以依循的管理規定讓消費者作為挑選的參考。</p> <p>六、教師請學生回家後,觀察家中所購買的農產品來源大多為哪一種?並瞭解家人挑選的方式。</p> <p>七、教師說明透過營養標示,可以讓我們瞭解食用完畢後,我們可以獲得哪些營養,更能掌握自己的飲食健康。</p> <p>八、教師說明食品添加物的定義、類別及用途,並協助學生釐清在部分食品中,食品添加物反而應依照規定添加,才有助於食品的安定性,避免造成危害。</p> <p>九、教師說明除了食品添加物外,外包裝上也可看到基因改造食品的註記,並說明基因改造食品的功用及目前的運用範圍。</p> <p>十、教師說明現代的飲食選擇多元,又有各式各樣不同的資訊充斥在我們四周,此時可以善用批判性思考的技能,幫助自己具體整理飲食選擇的價值觀</p>	20 分鐘	
---	-------	--



食品安全事件簿

____年____班____號 姓名：_____

◎「塑化劑飲料風波」食品安全事件分析：

事件 Fact	感受 Feeling	發現 Finding	未來策略 Future

◎「毒澱粉」食品安全事件分析：

事件 Fact	感受 Feeling	發現 Finding	未來策略 Future

◎「食油危機」食品安全事件分析：

事件 Fact	感受 Feeling	發現 Finding	未來策略 Future

※上述分析中，哪些是容易導致食品安全事件發生的行為呢？請將這些行為著上顏色。