彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。在享用營養美味的食物時，也要思考自己飲食的問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全的食物並學會食物的保存方法。

二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	陳美玲	
課程主題	吃出健康和活力		總節數	10 節	
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☒ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）				
學習階段	☒ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	二年級
學生學習狀況分析	1.知道六大食物的分類和功用。 2.知道吃了過期或壞掉的食物會生病。				
設計依據					
學習重點	學習表現	11a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。			
	學習內容	Eb-I-1 健康安全消費的原則。			
學習目標	認知	認識食品標示的有效日期和保存方法。			
	技能	能找出食品標示上的有效日期和保存方法。			
	態度	能養成良好飲食習慣。			
素養	總綱	A1 身心素質與自我精進			
	領綱	健體 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
議題融入	實質內涵				
	融入單元				
與他領域/科目連結		(非必要項目)			
教學策略		連結學生的生活經驗，運用教材內容，協助學生習得重要概念、技能。並讓學生適當的練習，熟練技能，養成健康飲食習慣。			
教學設備/資源		翰林二上育課本、投影機			
參考資料		翰林健康與體育領域第三冊課本			
教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點	學習目標
	第 1 單元	5	1-3 飲食安全小秘訣	學習表現	認識食品標示的有效日期和保存方法。
				學習內容	

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	1-3 飲食安全小秘訣	時間	第 1 節
學習目標	認識食品標示的有效期限和保存方法。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。		
領綱素養	健體 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。		
核心素養呼應說明	A1 身心素質與自我精進		
議題融入說明	透過觀看影片、討論與實作，養成良好的生活習慣。		
教學活動內容及實施方式		教學資源	教學評量
<p>【準備活動】</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師： 投影機、健康與體育電子書課本</p> <p>(二)學生： 健康與體育課本</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 觀看健康與體育課本 p13、14</p> <p>2. 教師提問：</p> <p> (1)學生喜歡吃的食物是哪些？</p> <p> (2)吃到喜歡吃的食物的心情和感覺如何？</p> <p> (3)如果吃完以後，身體變得不舒服了，心情和感覺又是如何？</p> <p>教師歸納：透過學生的生活經驗，讓學生感受飲食安全的重要。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、分享吃壞肚子的經驗</p> <p>1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</p> <p>2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</p> <p>教師歸納：教師配合課本的例子，舉例說明很多食物營養，但需要注意保存方式和飲食的時間，像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成嘔吐或拉肚子的症狀。</p>			實作：能注意食品標示上的保存方法。

二、認識冷藏食品的保存方法

1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。
2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。

教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7°C）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。

實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。