

彰化縣國民小學「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

(一)課程設計原則：

1. 以生活題材為中心，讓學生從生活情境中掌握促進健康生活的方法，培養學生選購健康又安全的食物的能力。
2. 課程設計包含許多思考及操作的活動，希望學生透過活動中感受到健康安全消費的重要性，養成學生探索身體活動與健康生活問題的思考能力。
3. 學生普遍有吃零食、喝含糖飲料的習慣，並且蔬菜類、水果類、乳品類食物攝取不足，容易導致營養不均衡，影響生長發育。讓學生了解均衡飲食的重要性，學習及運用生活技能挑選健康又安全的食物。

(二)教學理念說明：

1. 健康與體育的學習連結學生日常生活，是小學生發展應具備的認知、情意、技能與行為等學習表現，能使學生得以適性發展。
2. 透過豐富、有趣的生活情境，營造學生正念、積極的學習過程，並在學習活動中培養學生飲食素養，奠定健康身心的基礎。

二、教學活動設計

(一)單元

領域科目	健康與體育		設計者	柯正芬	
單元名稱	食在好健康 - 聰明選食物		總節數	共 6 節，240 分鐘。演示教學為第 5 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	四年級	
學生學習經驗分析	第一單元第一課與第二課學過六大類食物、營養素，學生已得知選擇食用哪些食物較營養，以及哪些食物產生何種營養素。學生有自行選購食物的生活經驗，但尚未了解標章的涵義，亦不了解如何選購健康又安全的食物。				
設計依據					
領域核心素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
單元課程學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	學習內容	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。			
單元課程目標		1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 學習挑選健康又安全的食物。			

核心素養呼應說明		學生透過參與各項家庭消費活動，了解家庭資源運用與決策之不易，以促進學生金錢運用和食物選購的重要性。
議題融入	實質內涵	【家庭教育】家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值
	所融入之學習重點	家庭資源管理與消費決策
參考資料		康軒 4 上健康與體育課本、教師手冊

(二) 規劃節次

節次規劃說明			
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明
	1	第 1 節課	檢查個人飲食是否符合健康餐盤原則，覺察是否有營養不均衡的問題。覺察個人不良的飲食習慣，了解不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。
	2	第 2 節課	運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。
	3	第 3 節課	了解醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能與食物來源。了解維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能與食物來源。了解六大食物的主要營養素，養成營養均衡的飲食習慣。
	4	第 4 節課	了解各人生階段的家人飲食的注意事項。
✓	5	第 5 節課	學習挑選健康又安全的食物。
	6	第 6 節課	運用生活技能「做決定」，挑選營養又安全的食物。

(三) 教案

教學活動規劃說明			
選定節次	1	授課時間	40
學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。		
學習內容	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。		
學習目標	1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 學習挑選健康又安全的食物。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
【活動一】聰明選食物 【準備活動】 一、課堂準備 學生：回想自行選購食物的生活經驗。 教師：教師準備標示台灣優良農產品標章(CAS)、產銷履歷農產品標章(TAP)、鮮乳標章的食物。 二、引起動機 1. 教師播放「食物也有身分證」影片。 2. 教師提問： (1)你知道什麼是食物？什麼是食品嗎？要如何分類？		8 分鐘	學習輔助教材： 食物也有身分證 影片

(2)挑選食物時要注意哪一些事項？ 【發展活動】 一、教師拿出標示台灣優良農產品標章(CAS)、產銷履歷農產品標章(TAP)、鮮乳標章的食品，讓學生實際觀看食品標章，並說明教學影片中選購健康又安全食物的方法。 1. 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章，例如： (1)台灣優良農產品標章（CAS）：標示「台灣優良農產品標章」的農產品、農產加工品，原料使用可追溯的國產品，而且衛生安全符合要求，品質規格和包裝標示都符合標準規定。 (2)產銷履歷農產品標章（TAP）：標示「產銷履歷農產品標章」的農產品、農產加工品，包裝上會有品名、驗證機構、追溯碼等，就像是農產品的身分證，由此可以知道它從哪裡來，安全有保障。（可運用產銷履歷農產品資訊網查詢履歷追溯碼） (3)鮮乳標章：貼有「鮮乳標章」，表示是以國產生乳製造的鮮乳。 2. 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 3. 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。例如： (1)挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類食物時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。 (2)挑選番薯、馬鈴薯、芋頭等根莖類食物時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。 (3)挑選魚時，應選擇肉質堅實、眼睛明亮、魚鰓鮮紅、魚鱗不易脫落者。 (4)挑選蛋時，應選擇蛋殼乾淨、無破損或裂痕者。 (5)挑選蔬菜時，應選擇葉面鮮嫩、無凋萎、無斑痕者。 (6)挑選水果時，應選擇果皮完整、無腐爛、無壓傷、無破裂者。 二、教師提問：你還知道哪些挑選食物的觀察訣竅呢？例如：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。 三、教師補充說明：當季盛產的蔬菜、水果較不會殘留過多農藥，應優先購買。（可運用衛生福利部 <u>國民健康署</u>《食民曆》手冊介紹當令的蔬菜、水果） 【總結活動】 請學生完成課本第 25 頁任務三（引導學生選出適合購買的食物）。以及「聰明選購食物」學習單一張，若在課堂上未完成當成當天的回家作業（檢測學生是否掌握課堂中的學習重點）。	22 分鐘	評量方式： 口語評量 實作評量 課堂問答 紙筆評量
【總結活動】 請學生完成課本第 25 頁任務三（引導學生選出適合購買的食物）。以及「聰明選購食物」學習單一張，若在課堂上未完成當成當天的回家作業（檢測學生是否掌握課堂中的學習重點）。	10 分鐘	