

表 2(由授課者填寫)

溪湖國小教師公開授課教學活動設計表

領域/科目	健康與體育		設計者	黃松彬
實施年級	六年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	第 1 課 食物的旅程			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	核心素養	<u>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。</u>
	學習內容	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		
議題融入	實質內涵	1.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 2.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 3.表達選購安心又健康食品的立場。		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源	康軒健康與體育領域第十二冊(6下)單元一			
教學設備/資源	1.教師請學生課前準備常吃加工食品的外包裝（有食品標示）。 2.教師準備第 217 頁「我平常吃什麼？」學習單。 3.教師準備當季水果、有營養標示的果汁外包裝和相關影片。 4.教師準備第 218 頁「選購安心健康的食品」學習單。			
學習目標				
1.認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。				

- 2.運用「做決定」技能，選購健康的食品。
- 3.表達選購安心又健康食品的立場。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
《活動 5》食品標示清楚看 (一)教師提問：選購時要注意哪些事項，才能挑選到讓人吃得安心的食品呢？ (二)教師帶領學生閱讀課本第 16 ~ 17 頁，並說明食品標示中的重要資訊： 1.在食品成分表中，標示在越前面的成分，表示含量越多。 2.特定保存條件下，在保存期限、有效日期內的食品較安全。 3.選購食品時，可參考營養標示中的熱量和營養素資訊。 (1)營養標示應標示每一份含量、單位份數、各項營養素含量，例如：熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉，以及廠商提供消費者參考的其他資訊。 (2)可藉由標示的資訊計算食品總熱量，例如：蔥肉餡餅每份為 68 大卡，該包裝含 20 份，因此，一盒餡餅的熱量大約是 $68 \times 20 = 1360$ 大卡。 (3)比較不同分量的同類型食品時，可以運用營養標示中每 100 公克的分量作比較。 (4)有些食品會標示「每日參考值百分比」，藉此可了解食品的營養素含量達每天所需量的百分比，以控制食用量。 (三)教師說明食品標示應包含以下資訊：品名、成分、淨重、容量或數量、食品添加物名稱、原產地、保存條件、保存期限、有效日期、營養標示、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼和地址等等。 (四)教師提醒：選購食品時要看清楚食品標示，參考營養標示中的資訊，選擇無添加物或少添加物、少鹽、少糖、少油的食物，才能吃得健康。	10'	發表：說出選購食品應注意的事項。 評量原則：能說出選購食品時解讀食品標示的方法。

(五)重點歸納：了解食品標示中的資訊，挑選讓人吃得安心的食品。 《活動 6》聰明購買行動 (一) (一)教師說明課本第 18 頁情境：<u>小禎</u>認為每天攝取 3 個拳頭大的水果，才符合健康餐盤的原則，但是偶爾換喝果汁也可以攝取到營養，因此在選擇新鮮水果和果汁之間猶豫不決。 (二)教師透過<u>小禎</u>的做法，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 1.先確定你必須做決定。(要買當季水果還是果汁呢？) 2.列出所有可能的選擇。(當季水果、100%鮮榨果汁。) 3.列出所有選擇的優缺點。 4.做出決定。(決定買當季水果，直接吃新鮮水果比喝果汁能攝取到更多營養。) (三)教師分別說明當季水果、100%鮮榨果汁的優缺點： 1.當季水果 (1)優點：新鮮水果富含維生素、礦物質和膳食纖維等許多營養素；當季水果由於環境因素較適合生產，可以大幅降低農藥的使用量，水果品質較佳；有產銷履歷標示，可以了解水果的生產過程。 (2)缺點：要花時間處理水果；新鮮水果的保存時間較短。 2.100%鮮榨果汁 (1)優點：可以直接飲用，很方便；使用 100% 水果原汁，沒有添加過多食品添加物。 (2)缺點：製程中營養流失，缺少水果中重要的膳食纖維。 (四)教師說明：有一句西方諺語說「You are what you eat.」，意思是「人如其食」，我們吃進的每一口食物，深深影響身體健康與體態，懂得正確選擇才能吃得健康。	15'	演練：運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 評量原則：能依照「做決定」技能步驟，做出選擇當季水果的決定。
--	------------	---

(五)重點歸納：運用「做決定」技能，做出適當的決定。 《活動 7》聰明購買行動（二） (一)教師說明課本第 20 頁情境：小禎家一週只在週末採買一次食材，小禎思考著該如何選購一週食用的蔬菜。 (二)教師以小禎面臨的情境為例，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 1.先確定你必須做決定。(要買新鮮蔬菜還是冷凍蔬菜呢？) 2.列出所有可能的選擇。(新鮮蔬菜、冷凍蔬菜。) 3.列出所有選擇的優缺點。 4.做出決定。(決定兩種都買，新鮮的根莖類蔬菜可以多採買，新鮮葉菜類蔬菜買兩天的分量，儘早煮來吃，再搭配耐放又兼具營養的冷凍蔬菜，各類蔬菜均衡攝取。) (三)教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點： 1.新鮮蔬菜 (1)優點：可供選擇的種類較多，有利於攝取豐富的營養素；根莖類蔬菜比較容易保存，營養流失較慢。 (2)缺點：葉菜類不耐久放，買了要盡快食用。 2.冷凍蔬菜 (1)優點：耐久放，可存放冷凍庫；快速冷凍的蔬菜還保有著蔬菜的營養與新鮮度。 (2)缺點：可供選擇的蔬菜種類較少。 (四)教師請學生課後完成「選購安心健康的食品」學習單，和家人一起運用「做決定」技能，選購有益健康的食品。 (五)重點歸納：運用「做決定」技能選購蔬菜。	15'	1.演練：運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 評量原則：能運用「做決定」技能，選購各類蔬菜。 2.實作：完成「選購安心健康的食品」學習單。 評量原則：能和家人一起依據「做決定」技能步驟，選購安心又健康的食品，完成學習單。
試教成果：		
參考資料：(若有請列出) 1.食品標示諮詢服務平臺——包裝食品營養標示應遵行事項 https://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/Edit?SystemId=ffecbbc0-eac3-4bb1-a91e-		

5ace76bbe31b&clPublishStatus=1&key=%E7%87%9F%E9%A4%8A%E6%A8%99%E7%A4%BA

2.教你看懂食品標示讓選購食物更安心 https://msn.sgs.com/food/foodservice_icon_mark.aspx

3.包裝食品標示怎麼看？ <https://www.stst.com.tw/class/id=3094>

4.影片：包裝「果汁含有率 100%」真有營養？

<https://www.youtube.com/watch?v=uCbWqAb2gT0>

5.衛生福利部國民健康署——喝果汁跟吃水果一樣好？

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=11285>

6.糧食公益飲食文化教育基金會良食圖譜——果汁家族

https://www.dietpedia.fullfoods.org/lunch_menus_content.php?pid=10

7.健康遠見——冷凍蔬菜到底還有沒有營養？原來關鍵加工技術是「殺菁」

<https://health.gvm.com.tw/article/66191>

附錄：