

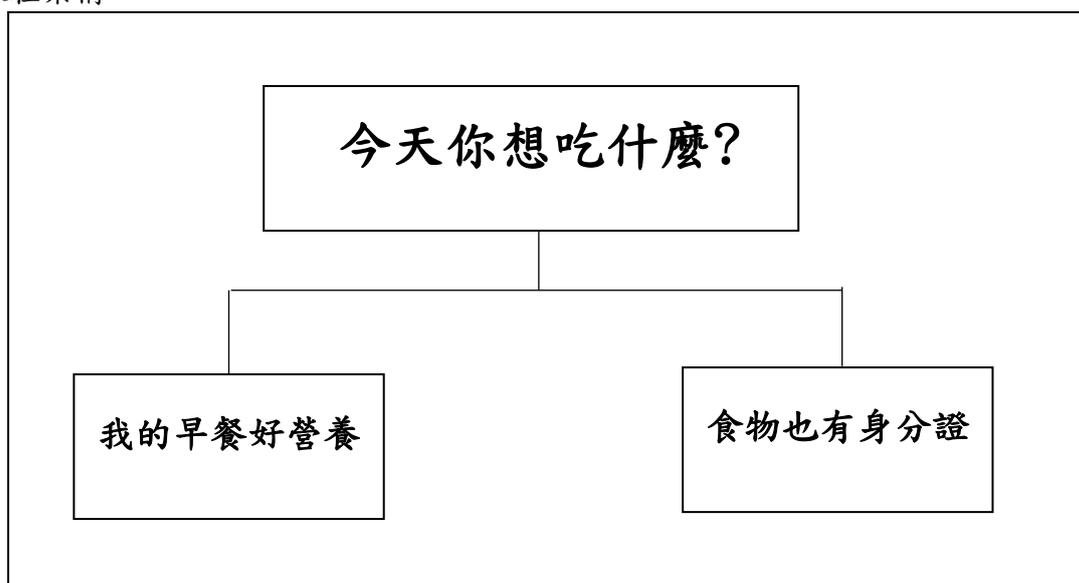
嘉義縣 109 學年度食農教育教案

壹、課程理念：

配合政府對國人的飲食建議，從小深根發芽，讓學生從飲食中對健康促進及食物量的認知、採取積極、正向的健康行為，進而提升個人健康技能和生活品質。

再以健康有活力觀點，了解「食品標章」是選擇及購買食物的原則，再依「營養成分標示」將各類食物作為適合每天選用的食物、必須限量攝取的食物及只能偶爾攝取的食物，養成正確的飲食習慣。

貳、課程架構：



參、教學方法：

1. 本教學設計使用影片等教學媒體，增加學生知識建構，再經由討論、發表、操作和紀錄的方式，期望學生能有正確的觀念，並將健康行為落實在生活中。
2. 藉由影片與學習，透過思考、判斷的活動，讓學生知道健康飲食的方法，願意嘗試並攝取多樣化的食物，並培養良好的飲食習慣。
3. 藉由認識優良食物標章及營養成分表，使能分辨健康與垃圾食品，以養成良好飲食習慣。

肆、評量方式：

口頭報告、口頭評量、學習單、文字紀錄、實作、發表。

伍、教學活動：

| | | |
|---------------------|---------------------------|--|
| 領域/科目 | 健康與體育/健康 | |
| 實施年級 | 四年級 | |
| 主題名稱 | 今天你想吃什麼？ | |
| 設計依據 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 |
| | 學習內容 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 |
| 核心素養 | 總綱 | A2 系統思考與解決問題 |
| | 領綱 | 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 家庭教育。 |
| | 所融入之單元 | 南一版健康與體育四下主題壹單元二 |
| 與其他領域/科目的連結 | 數學領域/百分比 | |
| 教材來源 | 1. 衛生福利部國民健康署 2. 教育部手冊 | |
| 教學設備/資源 | 網路、學習單 | |
| 各單元學習重點與學習目標 | | |
| 單元名稱 | 學習重點 | 學習目標 |
| 我的早餐好營養 | 學習表現 | 1. 學生能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 2. 學生能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 |
| | 學習內容 | |
| 食物也有身分證 | 學習表現 | 1-1 學生能分辨出健康食物的食品標章。 1-2 能區分並選擇健康的營養餐點。 1-3 能將食物放於正確的食物類別中。 |
| | 學習內容 | |

| 教學單元活動設計 | | | |
|--|--|----|--------------------------|
| 單元名稱 | 今天你想吃什麼？ | 時間 | 2 節/80 分鐘 |
| 學習目標 | 1. 分辨不同國家傳統早餐的差異性。 2. 尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 3. 能分辨出健康食物的食品標章。 4. 能在日常生活實踐少吃營養不夠的食物營養標示。 | | |
| 學習表現 | 1. 能分辨出健康食物的食品標章。 2. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 3. 能. 能分辨出健康食物的食品標章。 4. 能在日常生活實踐少吃營養不夠的食物營養標示。 | | |
| 學習內容 | 1. 不同國家傳統的早餐 2. 不同國家傳統的飲食文化 3. 健康食物的食品標章。 4. 食物營養標示 | | |
| 領綱核心素養 | 健體-E-A2 | | |
| 核心素養呼應說明 | A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題 | | |
| 議題融入 | 環境、海洋、法治、安全及家庭教育。 | | |
| 第一、二節：教學活動內容及實施方式 | | | 備註 |
| 單元一：我的早餐好營養 【教學準備】 1. 蒐集各國傳統早餐的資料或圖片。 2. 將學生事先分成 2 組 【引起動機】 教師詢問學童吃早餐的情形，並請學童說早餐的內容。 師：你今天早餐吃什麼呢？ 生：豆漿. 豆漿. 奶茶. 蛋餅…….. 師：很好！大家都有吃早餐才會頭好壯壯。 | | | 5 分鐘 口頭報告、發表 口頭評量。 |
| 【發展活動】 1. 教師展示蒐集的各國傳統早餐的資料或圖片。 美國 鬆餅 · 培根 · ... 墨西哥 玉米餅 · 煎蛋 · ... | | | 10 分鐘 口頭報告、實 作、發表。 |

| | |
|---|--|
| <p>哥倫比亞 烤餅· 香腸· ... 委內瑞拉 玉米餅· 奶酪· ... 巴西 新鮮水果· 土司· ...</p> <p>2. 學童分組討論各國傳統早餐的飲食文化特色。 完整的英國早餐---通常一定有豆類，香腸，燻肉，雞蛋，蘑菇， 土豆煎餅和吐司。 伊朗早餐---特色就是這些抹了黃油和果醬的烤餅麵包。 西班牙早餐---Pan a la Catalana 或者是 Pan con Tomate (一種 麵包) 美味的摩洛哥早餐---通常包括塗有些酸辣醬，果醬，奶酪或者黃 油的不同麵包。</p> <p>3. 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。 世界各地的早餐食品均有不同，惟通常都會包括一種具豐富碳水化 合物的食品，如穀類、麥片、蔬果等，配上一種含高蛋白質的食品（如 雞蛋，肉類及魚類），再加上一種飲料（如茶、咖啡、豆漿或果汁等）。 咖啡、茶、果汁、穀類、熱香餅、香腸、煙肉、麵包、新鮮蔬果、雞 蛋、蘑菇、焗豆、鬆餅、蛋糕或配上牛油/植物牛油/果醬的土司，皆為 常見的早餐食物。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師提問後，由學生回答， 師：我們看過了這麼多國家的早餐，請問他們有什麼共同點嗎？ 生：有麵粉類. 肉類. 蔬菜類. 奶類…….. 師：他們都是符合六大類均衡的飲食嗎？</p> <p>2. 師生共同討論後由教師歸納出： ①不同國家的早餐，主食或者烹調方式有所不同，但都營養均衡。 ②各國傳統早餐的內容會受當地的氣候、農產品、文化等因素的影 響， 而有所差異。 ③我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同國家的早餐文化。</p> <p>3. 填寫學習單</p> | <p>口頭評量</p> <p>15 分鐘 口頭報告、實 作、發表 口頭評量</p> <p>10 分鐘 口頭報告、實 作、發表。 口頭評量、學習 單</p> |
| <p>單元二：食物也有身分證</p> <p>【教學準備】 老師事先蒐集各種食物的優良標章及營養成分說明表。</p> <p>【引起動機】</p> <p>1. 教師展示蒐集的各種食物包裝，指出包裝上的標章並詢問學童有沒 有聽過這些優良食品標章？</p> | <p>5 分鐘 口頭報告、口頭</p> |



師:你看過這些標章嗎?你知道他是代表什麼意思呢?

生:cas. 吉園圃. 健康食品. 屠宰證明…………

師:很好大家都有在注意食品安全.

【發展活動】

1. 教師藉由影片或資料介紹我們常見的優良食品標章。說明優良食品標章所代表的意義。



吉園圃台灣安全蔬果標章



鮮乳標章



健康食品標章



8888 A 900101

屠宰衛生檢查合格標誌

| 標章 | 商標 GMP | 商標 TQF |
|------|---------------------|--|
| 標章 | | |
| 認證單位 | GMP協會、行政院工業局 | 台灣食品優良發展協會(促發) |
| 會員 | 食品製造商 | 食品製造商、通路業、原料供應商、消費團體 |
| 驗證基準 | 國際生產標準 | 同一廠別產品全數都需驗證 |
| 增加項目 | 只有 GMP 產品、沒有 GMP 工廠 | 根據標準執行安全 爭取台灣食品安全認證(GFSI) 輔導工廠改善 |

2. 教師將學童分組，將帶來包裝盒分類，尋找上面的營養標示。

| 巧克力 | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 榛果牛奶巧克力 | 牛奶巧克力(85%) | 牛奶巧克力 |
| 579 kcal | 613 kcal | 546 kcal |
| 47.5g/100g/46.4F | 38.7g/100g/46.1F | 54g/100g/22.4F |
| 花生牛奶巧克力 | 牛奶巧克力(80%) | 白巧克力 |
| 489 kcal | 425 kcal | 562 kcal |
| 54.9g/100g/23.2F | 59.4g/100g/35.1F | 53.8g/100g/34.1F |

| 營養標示 | | |
|-----------|---------|----------|
| 每份 310 毫升 | 每份 | 每 100 毫升 |
| 本包裝含 3 份 | | |
| 熱量 | 138 大卡 | 44.6 大卡 |
| 蛋白質 | 9.9 公克 | 3.2 公克 |
| 脂肪 | 4.3 公克 | 1.4 公克 |
| 飽和脂肪 | 3.1 公克 | 1.0 公克 |
| 反式脂肪 | 0 公克 | 0 公克 |
| 碳水化合物 | 14.9 公克 | 4.8 公克 |
| 糖 | 14.9 公克 | 4.8 公克 |
| 鈉 | 130 毫克 | 42 毫克 |
| 鈣 | 341 毫克 | 110 毫克 |

| 【新制】營養標示範本 A | | |
|--------------|----------|----------|
| 營養標示 | | |
| 每一份量 | 公克 (或毫升) | |
| 本包裝含 | 份 | |
| | 每份 | 每 100 公克 |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |

評量、發表。

10 分鐘
口頭報告、口頭
評量。

15 分鐘
口頭評量、實
作、發表。



4. 將各項優良食品標章揭示於電子白板上，請同學辨識並回憶家中購買食品時哪些食品上有標章並發表。

【綜合活動】

1. 教師提問，引導學童發表是否會選擇印有優良食品標章的產品？理由是什麼？

師：你去買牛奶時會看哪一個標章？蔬菜？肉類？蛋類？.....

師：你去買食物時會不會注意他的營養成分表？

師：大家都能做到的很好。

2. 提問完之後師生共同歸納出：

①購買時，應選擇印有優良食品標章的商品。

②師生互相約定購買食物時應注意品的標示，拒絕購買標示不完整的商品，以保護自己的健康與權益。

3. 填寫學習單

10 分鐘
口頭報告、口頭
評量、學習單。

| | |
|--------------------|--|
| <p>教學提醒</p> | <p>1. 食品標章種類很多，學童容易混淆，可用搶答的方式增加印象。 2. 營養標章的百分比學童尚未學過，所以不懂比例原則。</p> |
| <p>參考資料</p> | <p>1. 行政院衛生福利部國民健康署 2. 董事基金會食品營養特區 3. 教育部手冊</p> |
| <p>附錄</p> | |

陸、教學成果（無則省略，勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）：

一、教學過程照片：



學生觀賞世界各國不同的早餐的影片



上課時學生踴躍發表



學生填寫世界各國不同的早餐學習單



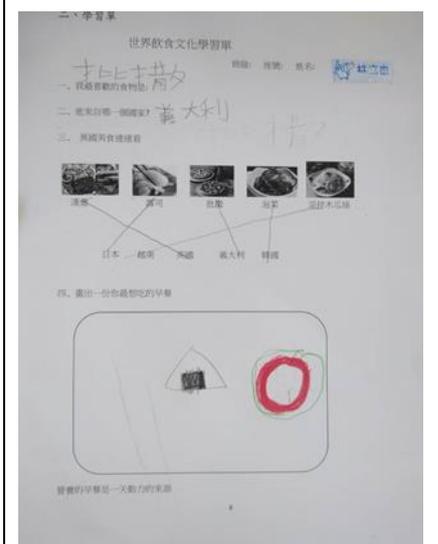
觀賞食物也有身分證的相關影片



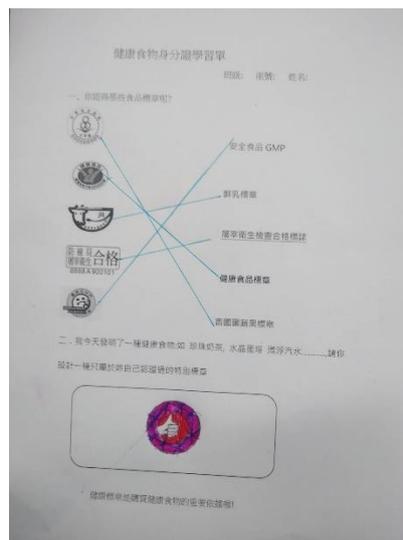
世界各國不同的早餐學習單-1



學生寫食物也有身分證的學習單



世界各國不同的早餐學習單-2



食物也有身分證的學習單

二、學習單

世界飲食文化學習單

班級： 座號： 姓名：

1. 我最喜歡的食物是： ()

2. 他來自哪一個國家： ()

3. 異國美食連連看：



漢堡



壽司



pizza



泡菜



涼拌木瓜絲

日本

美國

義大利

越南

韓國

四、畫出一份你最想吃的早餐



營養的早餐是一天動力的來源

健康食物身分證學習單

班級： 座號： 姓名：

一、你認得那些食品標章呢？



安全食品 GMP



鮮乳標章



屠宰衛生檢查合格標誌



健康食品標章



吉園圃蔬果標章

二、自創標章

今天你發明了一種健康食物:如 珍珠奶茶, 水晶蛋塔 漂浮汽水……………,
請你設計一種標章, 代表由妳自己認證過的能保證健康營養的的標章。

例

健康標章是購買健康食物的重要依據喔!

柒、教學省思：

早餐對人體健康極為重要，營養豐富的早餐，可以讓人精力充沛。俗話說：「早飯要吃好，午飯要吃飽，晚飯要吃少。」這就說明了早餐的重要性，但隨著社會的轉變人們的腳步及速度也加快，對於早餐的態度也越來越不重視。身為一個老師我常看著小朋友提著一袋袋的早餐來學校，匆匆忙忙吃完囫圇吞棗的塞進嘴巴中，哪還有什麼生活品質可言呢？但這也是時代潮流的趨勢下不得已的無奈之舉吧！在上完這兩節課我深刻的覺得現在的學生有些真的很可憐，一大早提著早餐出門，晚上提著宵夜回家，所謂的家就只是睡覺的地方，父母的溫暖呵護也被發熱的3C所取代，我也只能利用課堂上的一點點時間盡量給予學生正確的飲食觀念。希望小朋友們幸福精彩的一天能在身體具有最充足的活力和最好的營養上，開始他們的每一天。

本次課程第一節課淺顯易懂學生興趣高昂，反應熱烈，說到今天吃的早餐每個人都有很多話要說，滔滔不絕。說到外國早餐又兩眼放光，口水直流，好生羨慕。最後都能正確辨認他國食物，教學成效甚佳。第二節課的課程貼近生活，教學素材隨時可見，學生學完皆可辨認出不同標章，也承諾要看看成分表再決定要不要買。