

嘉義縣阿里山鄉十字國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	飲食健康與消費	課程 設計者	莊彥婷	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	落實全人教育- 博雅、熱情、健康、快樂		與學校願景 呼應之說明	透過課程中的學習，瞭解更多課本以外的知識，能夠對於自己的生活產生熱情，並實踐健康與快樂的身心靈，擁有健全的人生。			
總綱 核心 素養	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。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生具備良好健康飲食習慣的觀念。 2. 學生透過課程，瞭解飲食健康的重要性，與自己生活經驗作連結。 3. 在實作活動中，學生能經由活動，學習同儕間的互助合作。 			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週-第(3)週	認識國民健康	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>兒童健康手冊</p> <p>衛生福利部國民健康署</p> <p>健康生活</p> <p>健康學習資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過兒童健康手冊能重視自己健康的重要性。 2. 了解衛生福利部國民健康署網站，知道最新健康新知。 3. 認識與了解全人健康與健康生活。 4. 覺察健康學習資源的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過了解兒童健康手冊內容，知道裡面記載了那些有關自己健康的項目項目。 2. 能了解並說出衛生福利部國民健康署網站有哪些健康資訊可供查詢。 3. 能了解並說出什麼是全人健康與健康生活。 4. 透過上述學到的健康新知，覺察健康學習能資源的重要性。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示兒童健康手冊 (PDF 版本) 2. 利用兒童健康手冊，請孩子發表為何要在手冊上記錄這些資料。 3. 透過上述認識與了解，知道兒童健康手冊可以提供自己、與家人、醫生快速了解自己的健康狀態。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊設備展示福利部國民健康署網站，瞭解網站中各個重要的訊息與內容。 2. 透過首頁瞭解熱門關鍵字的議題，了解最新時事。 3. 能將在課程中學到的資訊帶回家與家人分享。 <p>活動三：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過福利部國民健康署網站了解近年來的健康新知-人健康與健康生活 <p>全人健康：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 孕產婦健康 (2) 嬰幼兒與兒童健康 (3) 青少年健康 (4) 婦女健康 (5) 銀髮族健康 	<p>桌上(筆記)型電腦 65吋螢幕</p> <p>參考資料 衛生福利部國民健康署網站 https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</p>	3

						<p>健康生活：</p> <p>(1)肥胖防治</p> <p>(2)均衡飲食</p> <p>(3)健康體能促進</p> <p>(4)進康促進場域</p> <p>活動四：</p> <p>5. 在上述課程中，覺察健康學習資源的重要性，並加強以下三項衛教宣導，增進孩子對於健康的認知。</p> <p>(1)兒童健康</p> <p>(2)食品營養</p> <p>(3)健康體能</p>		
<p>第 (4) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>健康飲食金字塔—五穀雜糧類</p>	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>六大類食物</p> <p>全穀雜糧類</p> <p>攝取比例</p>	<p>1. 認識與了解何謂六大類食物。</p> <p>2. 透過資訊設備及書籍查詢全穀雜糧類包含：米麥、澱粉根莖類、豆類及果實類。</p> <p>3. 瞭解全穀雜糧含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質鎂鉀及膳食纖維之外，知道每人一餐建議攝取量：至少1/3為精緻全穀雜糧之主食</p>	<p>1. 認識與了解六大類食物有分別有哪些。</p> <p>2. 透過查詢資訊知道全穀雜糧類包含了哪些常見的食物，並能舉例說明。</p> <p>3. 能分享家中常吃的全穀雜糧有哪幾種，其烹煮方式為？</p> <p>4. 覺察自己或家人吃了全穀雜糧類對於身體健康有什麼幫助。</p> <p>4. 能知道一碗全穀雜糧類的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 利用資訊設備展示全穀雜糧類，陳述目前臺灣主要雜糧有哪些，並請學生上台分享，在平常午餐時常見的雜糧類有哪些。</p> <p>2. 請學生分享家中常吃的五穀雜糧有哪幾種，是怎樣烹煮的呢？</p> <p>3. 學生透過資訊設備上網查詢全穀雜糧類對於身體健康的幫助有哪些。</p> <p>4. 展示全穀雜糧類各項雜糧的一碗份量大約是多少，並且拿出磅秤讓學生嘗試測量。</p>	<p>桌上（筆記）型電腦 65吋螢幕</p> <p>均衡飲食金字塔</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972</p> <p>董氏基金會食品營養中心</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid</p>	3

			雜糧飯糰	4. 分組體驗製作雜糧飯糰。	5. 分組體驗製作，瞭解製作雜糧飯糰時，米飯與水的比例及烹煮時間，並記錄下來。	<p>活動二：</p> <p>1. 透過分組實作方式，由老師帶領學生體驗製作雜糧飯糰，用簡單的方式製作美味的食物。</p>	<p>=4&bid=286&cid=894</p> <p>中研營養資訊</p> <p>https://www.ibms.sinica.edu.tw/health/howeat/six.html</p> <p>雜糧飯糰</p> <p>https://www.dachu.co/recipe/23780</p>	
第(7)週 - 第(9)週	健康飲食金字塔—蔬菜類	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>蔬菜類</p> <p>主要營養素</p> <p>提供身體功能</p> <p>建議攝取比例</p> <p>當季現炒食蔬。</p>	<p>1. 知道蔬菜類。</p> <p>2. 透過資訊及書籍認識蔬菜類主要包含：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類等。</p> <p>3. 覺察食用蔬菜主要提供自己身體所需的營養。</p> <p>4. 瞭解蔬菜類因其種類不同，所帶來的營養價值也不同，以及一餐建議攝取量：一碗。</p> <p>5. 體驗製作當季現炒食蔬。</p>	<p>1. 能知道學校午餐常吃的蔬菜有哪些，是葉菜、花菜還是哪一種。</p> <p>2. 透過資訊及書籍認識蔬菜類主要包含：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類等。</p> <p>3. 透過分組活動，與同儕分享家中常吃的蔬菜有幾種，其烹煮方式為何？並知道吃這些蔬菜可以為身體提供那些元素。</p> <p>4. 透過課程能知道一碗蔬菜類的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分享。</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 利用資訊設備展示蔬菜類，陳述目前臺灣主要種植的蔬菜有哪些，並請學生上台分享，在平常午餐時常見的蔬菜類有哪些。</p> <p>2. 透過分組活動，請學生與同儕分享家中常吃的蔬菜有幾種，是怎樣烹煮的呢？</p> <p>3. 透過資訊設備上網查詢蔬菜類對於身體健康的幫助有哪些。</p> <p>4. 展示蔬菜類烹煮後的一碗份量大約是多少，且拿出磅秤讓學生嘗試測量。讓學生瞭解每日攝取量就是一碗的份量。</p>	<p>桌上（筆記）型電腦</p> <p>65吋螢幕</p> <p>均衡飲食金字塔</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972</p> <p>董氏基金會食品營養中心</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&</p>	3

					5. 透過分組活動，體驗學習如何製作當季食蔬可保留其維生素？還能吃得健康。	5. 老師帶領學生體驗製作現炒當季時蔬，用簡單的方式製作美味的食物，又能將維生素吃進身體，增加身體所需的營養。	cid=894	
第 (10) 週 - 第 (12) 週	健康 飲食 金字塔— 水果 類	社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。	水果 主要營養 素。 建議攝取 比例 優格水果 沙拉。	1. 認識臺灣在地水果。 2. 透過書籍及網路資訊瞭解各類水果主要營養素，亦可瞭解可食用哪些當季水果。 3. 覺察適量的食用水果對於個人的身體有哪些幫助。 4. 部分水果含糖量高，從查詢資訊中瞭解常見的水果各個建議攝取量。 6. 體驗製作優格水果沙拉。	1. 認識臺灣在地水果，並能說出自己吃過哪些。 2. 透過學生分組找尋書籍及查詢網路資訊瞭解各類水果主要營養素，亦可從資訊中瞭解可食用哪些當季水果。 3. 覺察適量食用水果對於個人的身體有哪些幫助。 4. 瞭解部分水果因含糖量高，從查詢資訊中瞭解常見的水果各個建議攝取量，並能分享可以如何吃出健康。 6. 透過分組學習，體驗製作優格水果沙拉，並能說出從這道菜可以攝取哪些營養素。	活動一： 1. 老師透過農委會月曆帶領學生認識臺灣在地水果，讓學生知道臺灣是水果王國。 2. 請學生上台分享在上一個課程活動中，你是否有吃過這些水果？其中是否有自己喜歡的呢？說說看喜歡哪一種？並分享原因。 2. 透過學生分組找尋書籍及查詢網路資訊瞭解各類水果主要營養素，亦可從資訊中瞭解可食用哪些當季水果。 3. 覺察適量食用水果對於個人的身體有哪些幫助。 4. 瞭解部分水果因含糖量高，從查詢資訊中瞭解常見的水果各個建議攝取量，並能分享可以如何吃出健康。 6. 透過分組學習，體驗製作優格水果沙拉，並能說出從這道菜可以攝取哪些營養素。	cid=894 桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕 均衡飲食金 字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972 董氏基金會 食品營養中 心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894 優格水果沙 拉 https://www.fe-amart.com.tw/index	3

							.php/life-style/taste-food/life-fruit/779-viva-salad	
第 (13) 週 - 第 (15) 週	健康飲食金字塔—乳品類	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>1. 介紹六大類食物：乳品類。</p> <p>2. 乳品類主要營養素。</p> <p>3. 乳品類提供身體的功能。</p> <p>4. 建議攝取比例。</p> <p>5. 雞蛋牛奶布丁。</p>	<p>1. 認識乳品類。</p> <p>2. 乳品包含：低脂或脫脂的鮮奶、奶粉、乳酪、優酪乳。</p> <p>3. 知道乳品的重要性。</p> <p>4. 瞭解乳品因其種類不同，所帶來的營養價值也不同。</p> <p>5. 一天建議攝取量：牛奶1.5-2杯。</p> <p>6. 了解製作雞蛋牛奶布丁方法。</p>	<p>1. 能知道常喝的乳品是保久乳？鮮乳？還是奶粉？的製作方式，並能舉例說明這三種喝起來的口感。</p> <p>2. 能分享自己愛喝的乳品是哪一牌？為什麼？是否有嘗試拿乳品來製作餐點？</p> <p>3. 能瞭解吃了乳品類對於身體健康有什麼幫助。</p> <p>4. 能知道一杯乳品的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分享。</p> <p>5. 能瞭解製作雞蛋牛奶布丁時，牛奶已經有糖分了？為何還要加入細砂糖？</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 利用資訊設備展示乳品，並陳述目前臺灣主要養殖的乳牛供應量有多少？是否足夠提供國人使用。</p> <p>2. 請學生分享低脂跟脫脂的鮮奶喝起來有何不同？</p> <p>3. 由老師簡述保久乳、鮮乳跟奶粉為何營養成分不一樣？</p> <p>4. 學生透過資訊設備上網查詢乳品類對於身體健康的幫助有哪些。</p> <p>活動二：</p> <p>1. 老師帶領學生體驗製作雞蛋牛奶布丁，用簡單的方式製作美味的食物。</p>	<p>.php/life-style/taste-food/life-fruit/779-viva-salad</p> <p>桌上（筆記） 型電腦 65吋螢幕</p> <p>均衡飲食金字塔 https://nutrition.gov.tw/Article/Info/4972</p> <p>董氏基金會 食品營養中心 https://nutrition.gov.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894</p> <p>雞蛋牛奶布丁 https://icook.tw/recipe</p>	3

						es/273534	
第 (16) 週 - 第 (20) 週	健康 飲食 金字 塔— 豆蛋 魚肉 及油 脂	社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。	豆蛋魚肉 油脂 提供身體 所需。 建議攝取 比例。 食用安全 家常豆腐 炒蛋。	1. 透過日常觀察豆蛋魚肉及油脂可在哪裡購買。 2. 瞭解豆蛋魚肉及油脂可提供身體所需的營養。 3. 知道豆蛋魚肉類的重要性以及小孩及大人每日建議攝取比例。 4. 覺察到食用安全的食物可以讓自己、家人都能健康。 5. 體驗製作家常豆腐炒蛋。	1. 透過平常的觀察，知道豆蛋魚肉及油脂都是從哪裡來的，該如何挑選。 2. 透過查詢資料瞭解豆蛋魚肉及油脂可提供身體所需的營養。 3. 能了解豆蛋魚肉類的重要性以及小孩及大人每日建議攝取比例。 4. 從上述課程中覺察到食用安全的食物可以讓自己、家人都能擁有健康身體。 5. 透過分組活動體驗製作家常豆腐炒蛋。	活動一： 1. 老師引導學生說出，透過平常生活中的觀察，知道豆蛋魚肉及油脂都是從哪裡來的嗎？為何有這些食物的存在？以及我們要如何從這些食物挑選出品質優良的呢？ 2. 老師帶領學生透過查詢資料瞭解豆蛋魚肉及油脂可提供身體所需的營養。 3. 從上述的資訊中能了解豆蛋魚肉類的重要性以及小孩及大人每日建議攝取比例。 4. 透過學習，引導學生覺察到食用安全的食物可以讓自己、家人都能擁有健康身體。 活動二： 4. 透過分組活動，老師帶領學生體驗製作家常豆腐炒蛋，用少量的油如何煎出美味的豆腐，再加上美味蛋液，製作出一到美味又健康的家常豆腐炒蛋。	桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕 均衡飲食金 字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972 董氏基金會 食品營養中心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894

嘉義縣阿里山鄉十字國小 **110 學年度**校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	飲食健康與消費	課程 設計者	莊彥婷	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	落實全人教育- 博雅、熱情、健康、快樂		與學校願景 呼應之說明	透過課程中的學習，瞭解更多課本以外的知識，能夠對於自己的生活產生熱情，並實踐健康與快樂的身心靈，擁有健全的人生。			
總綱 核心 素養	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。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生具備良好健康飲食習慣的觀念。 2. 學生透過課程，瞭解飲食健康的重要性，與自己生活經驗作連結。 3. 在實作活動中，學生能經由活動，學習同儕間的互助合作。 			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (5) 週	健康與飲食	<p>自然 po - II -2 能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出問題。</p> <p>國語2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p>	<p>健康飲食</p> <p>3多3少3均衡</p> <p>最佳飲食法</p> <p>地中海飲食</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過日常觀察、蒐集資料、閱讀書籍以及討論等方式，探索何謂健康飲食。 2. 樂於小組討論，提出3多3少3想法與意見。 3. 透過健康新知了解何謂最佳飲食法。 4. 體驗實作-地中海飲食(馬鈴薯番茄沙拉) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能透過日常觀察、蒐集資料以及閱讀書籍和同學討論等方式，一同探索與了解何謂健康飲食。 2. 樂於小組討論，提出3多3少3均衡指的是什麼?並請每個人都提出可以怎麼落實在生活中。 3. 了解什麼是全球最佳飲食法。 4. 透過體驗實作知道地中海飲食-馬鈴薯番茄沙拉的烹調方式。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先由老師引導學生透過日常觀察、蒐集資料以及閱讀書籍和同學討論等方式，一同探索與了解健康飲食。 2. 將其上述資料統整後，請學生上台說出何謂健康飲食。 3. 透過小組討論方式，提出3多3少3均衡指的是什麼?並請每個人都提出可以怎麼落實在生活中。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過查詢資料的方式了解近年來討論度最高的全球最佳飲食法。 2. 油老師帶領學生透過體驗實作知道地中海飲食-馬鈴薯番茄沙拉的烹調方式。 3. 將成品與全校師生一同分享後，由學生邀請大家說出吃完的口感與感想。 	<p>桌上 (筆記) 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>參考資料 健康與飲食 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Lists/36 地中海飲食 https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F</p>	5

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>食物 紅綠 燈</p>	<p>自然 po-Ⅱ-2 能依據觀察、蒐集資料、 閱讀、思考、討論等，提 出問題。</p> <p>國語2-Ⅱ-4 樂於參加討論，提供個人 的觀點和意見。</p> <p>社會3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、 探究與實作。</p>	<p>食物紅綠 燈 紅燈 黃燈 綠燈 食物分類</p>	<p>1. 樂於小組討論，提出 關於食物紅綠燈的觀點 和意見。</p> <p>2. 能透過觀察、蒐集資 料、閱讀和討論等方 式，探索紅燈、黃燈、 綠燈食物。</p> <p>3. 透過同儕合作進行食 物分類活動，增強對於 課程的了解。</p>	<p>1. 能樂於小組討論，提 出關於食物紅綠燈的觀 點和意見，並主動發表 個人感想。</p> <p>2. 能透過日常觀察、上 網蒐集資料、閱讀書籍 和分組討論等方式，探 討紅燈、黃燈、綠燈食 物分別有哪些，並在討 論時說出自己常吃的身 體是屬於哪一類。</p> <p>3. 透過同儕合作進行食 物分類活動，增強對於 課程的了解，也知道紅 燈、黃燈、綠燈食物對 於身體的影響。</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 能樂於小組討論，提出關 於食物紅綠燈的觀點和意 見，並主動發表個人感想。</p> <p>2. 能透過日常觀察、上網蒐 集資料、閱讀書籍和分組討論 等方式，探討「紅燈、黃燈、 綠燈食物」分別有哪些，並在 討論時說出自己常吃的食物 是屬於哪一類。</p> <p>活動二：</p> <p>1. 由老師展示食物圖卡，透 過同儕合作進行食物分類活 動。</p> <p>2. 將食物圖卡區分為紅燈、 黃燈、綠燈食物，並依照各類 食物設計出一套屬於自己的 菜單，並分享這樣吃較健康 嗎？是否有攝取到營養？</p>	<p>桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>參考資料 食物紅綠燈 https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=79&page_name=detail&type=938&iid=1342</p>	<p>5</p>
---	------------------------	---	---	--	--	---	--	----------

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>食品標示與營養標示</p>	<p>自然 po-II-2 能依據觀察、蒐集資料、閱讀、思考、討論等，提出問題。</p> <p>國語2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>食品標示 營養標示</p>	<p>1. 能透過觀察、蒐集資料、閱讀和討論等方式，了解食品標示、營養標示的內容。</p> <p>2. 樂於小組討論，提出關於食品標示供消費者購買時的訊息。</p> <p>3. 透過同儕合作進行討論與實際觀察，了解學校午餐使用的食材備品中是否符合標示呈現。</p>	<p>1. 利用分組合作透過觀察、蒐集資料、閱讀和討論等方式，了解食品標示、營養標示的內容。</p> <p>2. 能在充分了解後，樂於在小組中提出討論，對於食品標示供消費者購買時的訊息。</p> <p>3. 可透過同儕合作進行討論與實際觀察，了解學校午餐使用的食材備品中是否符合標示呈現。</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 引導學生利用分組合作，進行日常觀察、上網蒐集資料、閱讀書籍和小組討論等方式，研究食品標示、營養標示的內容。</p> <p>2. 在上述課程中能充分了解，並樂於在小組中提出討論，對於食品標示供消費者購買時的訊息。</p> <p>活動二：</p> <p>1. 進行分組合作討論與實際觀察，了解學校午餐使用的食材備品中是否符合標示呈現。</p> <p>2. 紀錄觀察結果並與校內分享成果，並提出課後的心得分享。</p>	<p>桌上(筆記) 型電腦 65吋螢幕</p> <p>參考資料： 學校大調查：零食照妖鏡(上、下) https://www.youtube.com/watch?v=yimEnRFJfzE https://www.youtube.com/watch?v=3UD116CrGcc 營養標示、成分這樣看! https://www.youtube.com/watch?v=nWPpCa39wb4 營養標示換算工具 https://msn.sgs.com/food/food-nutfacts.aspx</p>	<p>5</p>
--	------------------	--	----------------------	--	--	--	--	----------

<p style="text-align: center;">第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>營養 新知</p>	<p>自然 po-II-2 能依據觀察、蒐集資料、 閱讀、思考、討論等，提出 問題。</p> <p>國語2-II-4 樂於參加討論，提供個人的 觀點和意見。</p> <p>社會3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、 探究與實作。</p>	<p>一天水量 糖與醣 兒童肥胖</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依據學生一天水量進行觀察討論，提出喝水量是否足夠等問題。 2. 樂於討論糖與醣的不同。 3. 透過同儕合作進行討論兒童肥胖的主要原因，並提出可以如何解決的辦法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能依據校內同學一天喝水量進行觀察分組討論等，提出喝水量是否足夠等問題，並依據觀察結果製作成書面報告。 2. 在分組討論中樂於探討糖與醣的不同，並上台說出討論結果。 3. 透過同儕合作進行討論，了解造成兒童肥胖的主要原因，並試著提出可以如何解決的辦法。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由老師說明”水”對於我們人體的重要性，並利用資訊設備呈現衛福部國民健康署統計資料，讓學生了解喝水的重要性，減少含糖飲料的攝取。 2. 透過分組合作，首先對於糖與醣的不同有所了解，並能依據平常在攝取糖類時應該要注意的事項提出討論，就討論結果上台分享心得。 3. 經由教師導學的方式下，帶領學生了解主要造成兒童肥胖的原因，並經由學生分組合作學習方式提出可以如何解決的辦法。 4. 經由上述幾項課程教學，請學生思考自己在平常生活中，是否都有落實好好喝水、少量攝取含糖飲料，避免過度飲食造成肥胖等，照顧好自己的身體健康。請學生寫出自己在課後心得，了解自己在知道這些營養新知後可以如何讓自己的身體變得更好！ 	<p>桌上 (筆記) 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>參考資料： 董氏基金會 https://www.nutri.tjf.org.tw/Article/Lists/24</p>	<p style="text-align: center;">5</p>
--	------------------	--	------------------------------	--	--	--	--	--------------------------------------

