

三、嘉義縣沙坑國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	二年級	年級課程主題名稱	食在健康/飲食與疾病的關係	課程設計者	翁麗姬	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 type="checkbox"/> 主題 <input checked="" type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 均未融入 <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校願景	多元創新、國際接軌、人文涵養	與學校願景呼應之說明	1. 引導學生 認識 紅燈、黃燈、綠燈食物，透過了解飲食與疾病間的關係，建立良好的飲食習慣，並具備 人文涵養 。 2. 透過 多元 的活動課程，培養學生樂學精神，並能 解決 生活中的問題，積極實踐健康的生活型態。 3. 培養 正確的學習態度，讓孩子 創新進取 ，面對 國際 及未來的挑戰。				
總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備 探索 問題的思考能力，並透過體驗與 實踐 處理日常生活問題。 B1 符號運用與溝通表達 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本 語文素養 ，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心 應用 在生活與人際溝通。	課程目標	1. 學童透由熱量的消耗計算， 探索 均衡飲食的重要，讓自己的體位維持在最適切的狀況。 2. 學童能分辨生活中紅燈、黃燈、綠燈食物，具備基本 語文素養 ，並具有歸納統整能力，彙整出疾病與飲食的關聯性。 3. 學童能知道飲食與疾病間的關係， 應用 均衡飲食的知識與概念，在三餐中適當分配六大類食物的分量，並且盡可能選擇少油、少鹽、少糖且新鮮的食材，才能吃出健康和美味， 實踐 健康的生活型態。				

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	均衡飲食與健康體位	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>1. 學童體重變化曲線圖</p> <p>2. 身體質量指數</p> <p>3. 健康體位</p>	<p>1. 學童能專心聆聽同學介紹自己體重變化曲線圖。</p> <p>2. 能尊重同學發表體重變化曲線圖的發言。</p> <p>3. 學童能分享與探索自己體重變化曲線圖。</p> <p>4. 學童能專心聆聽教師介紹身體質量指數。</p> <p>5. 能認識、探索健康體位的重要性。</p> <p>6. 能願意在生活中，表現符合健康體位的具體行為。</p>	<p>1. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。</p> <p>2. 每位學生說出 2 到 3 句話，描述自己從國小一年級到國小二年級，體重的變化。</p> <p>3. 80%學生能認真聽教師講解「身體質量指數」。</p> <p>4. 80%學生能認真聽教師講解「健康體位」。</p> <p>5. 80%學生能認真完成學習單，並判斷自己的體位是否標準。</p> <p>6. 每位學生能說出 2 到 3 句話，描述自己的想法，與同學一起完成「體重對身體的影響」討論。</p> <p>7. 80%學生能認同健康體位的重要。</p> <p>8. 每位學生願意落實 1 到 2 項符合均衡飲食、健康體位的行為。</p>	<p>教師提問：小朋友，你們知道怎麼吃才健康嗎？飲食與健康的關係嗎？讓我們一起在這一學期中，尋找答案吧！</p> <p>活動一：什麼是健康體位</p> <p>1. 我的體重的變化</p> <p>請學童觀察自己從國小一年級到國小二年級，體重的變化曲線。</p> <p>2. 介紹中小學學生肥胖、過重狀況。</p> <p>3. 介紹「身體質量指數」(BMI)，以及什麼是「健康體位」。</p> <p>4. 請學生填寫學習單，透過數學計算，自我判斷自己的體位是否標準。</p> <p>活動二：健康體位的重要性</p> <p>1. 全班一起討論：體重過輕、過重或肥胖對身體的影響。</p> <p>2. 請學生統整後，上台發表。</p> <p>3. 教師補充說明飲食與疾病的關係：</p> <p>(1) 體重愈重者，慢性疾病發生率愈高，死亡率也愈高，常併發的疾病如糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎、呼吸系統疾病、癌症、胃食道逆流、膽囊疾病、不孕症等。</p>	<p>1. 國小一、二年級，學童體重變化曲線圖。</p> <p>2. 「介紹身體質量指數」電腦投影片。</p> <p>3. 「介紹健康體位」電腦投影片。</p> <p>4. 學習單。</p>	5

						<p>(2)過瘦的人常會有營養不均衡及維生素攝取不足的情形,易導致免疫球蛋白減少,免疫力下降,對病毒和細菌等病原微生物的抵抗力較弱,容易出現感冒、發燒及疲勞等症狀。</p> <p>4. 教師說明健康體位的重要性。我們的體位要維持在正常的範圍,才能讓健康贏在起跑點,我們要隨時掌握自己的體位(包含過重、肥胖、正常、過輕等類型),為自己正常的健康體位把關。</p> <p>活動三：教師統整歸納</p> <p>體重太重會引起糖尿病、高血壓和心血管等慢性疾病,而體重過輕則會使我們的抵抗力降低,容易感染疾病,並且影響我們的發育。所以,維持理想的體重要從小開始,建立良好的均衡飲食習慣,才能擁有健康的身體。</p>	
第(6)週 - 第(10)週	含糖飲料甜蜜的陷阱	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣,尊重對方的發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材,說出聆聽的內容。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p>	<p>1. 市售含糖飲料的營養成份分析</p> <p>2. 多款含糖飲料(新鮮屋茶飲、汽水、果汁)</p> <p>3. 影片：公共電視下課花路米--含糖</p>	<p>1. 學童能專心聆聽教師講述市售含糖飲料的營養成份分析,尊重對方的發言。</p> <p>2. 能透過發表經驗,分享有自己喝含糖飲料的經驗。</p> <p>3. 願意專心觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」</p> <p>4. 說出觀看影片「公共</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問,並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣,尊重同學的發言。</p> <p>3. 每位學生能分享2到3句話,說出自己喝含糖飲料的經驗。</p> <p>4. 80%學生能認真聽教師講</p>	<p>活動一：含糖飲料 追！追！追！</p> <p>1. 教師提問：小朋友,你口渴的時候,都會「喝」什麼呢?你喝的「健康」嗎?</p> <p>2. 學童回答：我會喝紅茶、奶茶、汽水、白開水……</p> <p>3. 教師發現學童口渴時,普遍最愛喝的是含糖飲料,而非白開水。</p> <p>4. 教師引導學生觀看市售「含糖飲料的營養成份分析」。</p>	<p>1. 市售多款含糖飲料的包裝盒。</p> <p>2. 「市售含糖飲料的營養成份分析」電腦投影片。</p> <p>3. 「含糖飲料介紹」電腦投影片。</p>

		<p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>糖飲料的秘密</p> <p>4. 減糖、無糖飲食</p> <p>5. 健康飲食</p>	<p>電視下課花路米--含糖飲料的秘密」內容。</p> <p>5. 能認識含糖飲料對健康的影響。</p> <p>6. 能探索與覺察減糖、無糖飲食的重要性。</p> <p>7. 能願意在生活中，實踐健康飲食行為。</p> <p>8. 能在生活中，表現符合健康飲食的行為。</p>	<p>解「市售含糖飲料的營養成份分析」。</p> <p>5. 80%學生能認真聽教師講解「含糖飲料介紹」。</p> <p>6. 80%學生能專心觀看影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。</p> <p>7. 80%學童能完成市售含糖飲料含糖量的計算。</p> <p>8. 80%學生能認真參與「含糖飲料對身體的危害」討論。</p> <p>9. 80%學生能認真參與「多喝白開水的益處」討論。</p> <p>10. 80%學生能認同減糖、無糖飲食的重要。</p> <p>11. 每位學生願意落實 1 到 2 項減糖、無糖飲食，表現符合健康體位的行為。</p>	<p>5. 教師介紹什麼是「含糖飲料」，含糖飲料是任何有添加糖的飲料。它常被描述為「液體糖果」。食用含糖飲料與體重增加、肥胖症和一些健康風險有關。</p> <p>活動二：含糖飲料真健康嗎？</p> <p>1. 學童觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」上半集(0 分鐘-13 分鐘)。</p> <p>2. 教師請學童思考「含糖飲料真健康」嗎？</p> <p>3. 教師說明如何算出 1 罐含糖飲料所含的方糖量。</p> <p>4. 請學童「看」清楚糖量標示，並算出飲料所含的糖多寡：教師請學童仔細看清楚包裝食品的营养標示，包括每 100 毫升、每份及本包裝含幾份等標示，並聰明換算，例如 1 罐 500 毫升新鮮屋茶飲，標示每 100 毫升的糖含量 7 公克，換算成 1 罐則含約 35 公克的糖。</p> <p>5. 請學童完成「算算飲料含糖量」學習單，上台發表各種飲料的含糖量。</p> <p>6. 分組討論含糖飲料對身體的危害。</p> <p>7. 分組討論多喝白開水的益處。</p> <p>活動三：教師統整歸納</p> <p>教師統整歸納：喝含糖飲料與體重增加、肥胖症和一些健康風險有</p>	<p>4. 影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。</p> <p>5. 「算算飲料含糖量」學習單。</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

						關，所以白開水是最基礎、最有效的飲用水。科學家研究發現，煮沸後自然冷卻的白開水，最容易穿透細胞膜，可促進新陳代謝，增強免疫能力。	
第(11)週 - 第(15)週	美味食物的誘惑	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>1. 美味的食物</p> <p>2. 公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下)</p> <p>3. 共讀文章</p> <p>4. 每人每日熱量需求</p> <p>5. 食物熱量</p> <p>6. 高熱量食物</p> <p>7. 飲食習慣</p>	<p>1. 能專心聆聽同學對美味的食物的想法。</p> <p>2. 能分享觀看影片公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下)後的心得。</p> <p>3. 願意與小組成員討論共讀文章，分享個人的觀點和意見。</p> <p>4. 了解每人每日熱量需求。</p> <p>5. 探索食物熱量的重要性，以及對身體造成的影響</p> <p>6. 使用網路資源，了解食物熱量。</p> <p>7. 認識自己所吃的食物中，那些是屬於高熱量食物。</p> <p>8. 願意表現減少食用高熱量食物的行為。</p> <p>9. 覺察並調整自己的飲食習慣，並在生活中實踐。</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。</p> <p>3. 學生能用2到3句話，分享自己吃零食的經驗。</p> <p>4. 80%學生能專心觀看影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下)</p> <p>5. 80%學生閱讀飲食相關報導--對抗肥胖要從小做起。</p> <p>6. 100%學童能完成「個人一日熱量需求」學習單。</p> <p>7. 80%學童能利用網路資源，完成「熱量計算學習單」</p> <p>8. 學童能找出2到3項平常所吃的高熱量食物。</p> <p>9. 80%學生能了解食物對身體的影響。</p>	<p>活動一：美味食物的誘惑</p> <p>1. 教師詢問小朋友最喜歡吃什麼固態食物？學童可能回答：洋芋片、薯條、巧克力、炸雞……</p> <p>2. 教師詢問學生，這些食物好吃的原因在哪裡？學童可能回答：很香酥、很甜、……</p> <p>3. 學生觀看影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下)</p> <p>4. 教師請學生分享觀看心得，並根據影片內容思考：這些食物健康嗎？為什麼？學童可能回答：不健康，因為口味太重、含糖太多……</p> <p>活動二：小時候是胖，長大就是胖？</p> <p>1. 請學生閱讀飲食相關報導--對抗肥胖要從小做起。</p> <p>2. 請學生根據共讀文章，說說看個人的觀點和意見。</p> <p>3. 教師請學生思考小時候胖，長大會不會繼續胖下去？還是體重會減輕呢？</p> <p>活動三：熱量偵查隊</p>	<p>1. 影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)。</p> <p>2. 影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(下)。</p> <p>3. 文章：對抗肥胖要從小做起《董氏基金會》。</p> <p>4. 「每人每日熱量需求」學習單</p> <p>5. 「食物熱量」學習單。</p>

					<p>10. 學生能訂定 2 到 3 項良好的飲食習慣守則，並努力遵循。</p>	<p>1. 教師陳述：小朋友的每日熱量建議量，依正常的情況，1 到 10 歲學童，依據個人體重，每公斤約需要 90~55 大卡。</p> <p>2. 算算看，一天所需熱量有多少：教師請學童思考，依照自己的體重，一天所需的熱量是多少大卡？</p> <p>3. 請學童完成「每人每日熱量需求」學習單。</p> <p>4. 請學生紀錄一天所吃的食物(早餐、午餐、晚餐和其他時間)，完成「食物熱量」學習單。</p> <p>5. 上網查詢「食物熱量」學習單中的食物熱量，並計算出自己一日所吃的食物總熱量。</p> <p>6. 讓學生依熱量的多寡，排序出食物的熱量高低。</p> <p>7. 學生省思飲食習慣的恰當性並思考調整方向。</p> <p>8. 分享自己調整前與調整後的熱量攝取差異以及對健康可能的影響。</p> <p>活動四：教師總結</p> <p>1. 熱量是由我們攝取的各種食物所產生的熱能，在營養學上，最主要的熱量單位是大卡；一公克的醣類與蛋白質能提供 4 大卡的熱量，而脂肪一克就有 9 大卡的熱量。</p> <p>2. 當攝取的熱量超過身體所消耗的熱量時，就會產生肥胖的現象。</p>		
--	--	--	--	--	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						3. 肥胖與高油食物有關係，所以要減重、要健康，一定要減少油脂的攝取。。		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

<p>食物紅綠燈</p> <p>第(16)週 - 第(19)週</p>	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 食物紅綠燈</p> <p>2. 影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」</p> <p>3. 紅燈食物</p> <p>4. 黃燈食物</p> <p>5. 綠燈食物</p> <p>6. 飲食偏好</p>	<p>1. 能專心聆聽同學對食物紅綠燈的想法。</p> <p>2. 能分享觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」的心得。</p> <p>3. 願意探索食物紅綠燈的特性。</p> <p>4. 認識紅燈食物的特點。</p> <p>5. 認識黃燈食物的特點。</p> <p>6. 認識綠燈食物的特點。</p> <p>7. 能上台說出飲食紅綠燈的分類。</p> <p>8. 覺察自己的飲食偏好。</p> <p>9. 願意表現減少食用紅燈食物的行為。</p> <p>10. 覺察並調整自己的飲食偏好，並在生活中實踐。</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。</p> <p>3. 80%學生能專心觀看影片。</p> <p>4. 學生能踴躍分享2到3句話，說出自己觀看影片心得。</p> <p>5. 80%學生能認真參與小組討論。</p> <p>6. 80%學生能參與小組合作，正確將卡片中的食物，分類成紅、黃、綠燈三種燈號食物。</p> <p>7. 80%學生能完成學習單。</p> <p>8. 小組所推派的學生能上台，講述4到五句話，說明飲食紅、黃、綠燈食物共同點。</p>	<p>活動一：什麼是食物紅綠燈</p> <p>1. 教師詢問小朋友：馬路上有紅綠燈，提醒行人和車子要注意。你們知道食物也有紅綠燈嗎？提醒消費者，在飲食消費時，要注意嗎？</p> <p>2. 學童觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」下半集(13分-26分)</p> <p>3. 教師請學生分享觀看心得，並根據影片內容思考：哪些食物可以多吃呢？哪些食物可以少吃呢？為什麼？</p> <p>4. 教師介紹食物紅綠燈的概念，食物的分類就像我們過馬路一樣，綠燈走、紅燈停、黃燈想一想。</p> <p>活動二：分類大PK</p> <p>1. 告訴學生等一下老師要展示食物的卡片，如果是「最好不要吃」的食物是紅燈。「偶爾吃一次」的食物是黃燈，「可以天天吃」的食物是綠燈。</p> <p>2. 全班練習：老師展示六張食物卡片，請全班喊出「紅燈」，「黃燈」或是「綠燈」。</p> <p>3. 小組合作，分類大PK：各組發下十六種食物圖卡，各組學生一起討論圖中食物，各屬於紅、黃、綠哪種燈號食物，並完成「飲食紅綠燈」學習單。</p>	<p>1. 影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。</p> <p>2. 六張食物圖卡(漢堡、薯條、無糖豆漿、蘋果、花椰菜、含糖優酪乳)。</p> <p>3. 十六張食物圖卡(炸雞、可樂、含糖豆漿、葡萄、蘋果、菠菜、甜甜圈、白開水……)。</p> <p>4. 「飲食紅綠燈」學習單。</p> <p>5. 小白板、白板筆。</p>
-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>4. 教師指導學生將各食物填入正確的紅綠燈位置上。</p> <p>5. 活動最後，食物分類或許同學間會有不同的意見，教師就此與學生再做深入討論。</p> <p>活動三：小組討論時間</p> <p>1. 教師將紅黃綠燈的食物貼在黑板上</p> <p>2. 請小組討論為紅燈食物的共通點，先寫在小白板上，在小組上台發表。</p> <p>3. 經過師生共同討論後，我們發現紅綠燈食物，有下面特點：</p> <p>(1)綠燈食物：新鮮、自然、不加油糖的食物。</p> <p>(2)黃燈食物：精緻、加工、加少量油糖的食物。</p> <p>(3)紅燈食物：精緻、加工、高油、高糖的食物。</p> <p>活動四：教師統整歸納</p> <p>依照均衡飲食守則，我們要「少吃」高油高鹽高調味料的「紅燈食物」，「多吃」少油少鹽多清淡的「綠燈食物」。</p>	
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>第 (20) 週</p>	<p>期 末 成 果 活 動 ： 健 康 大 進 擊 (一)</p>	<p>語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>1. 飲食與疾病 2. 健康飲食 3. 檢核表</p>	<p>1. 能專心聆聽與尊重同學對飲食與疾病的想法。 2. 認識飲食與疾病間的關係。 3. 認識有助於身心健康的飲食。 4. 願意利用檢核表，省思自己達成的情形。 5. 與班上同學分享可以促進自己身心健康的飲食。 6. 養成促進身心健康的飲食。</p>	<p>1. 80%學生能發現飲食與疾病間的關係。 2. 80%學生能發現健康飲食的重要。 3. 80%學生確實檢核自己的飲食習慣。 4. 80%學生願意在生活中，落實有助於身心健康的飲食。 5. 80%學生能省思自己的飲食習慣。 6. 每位同學能說出2到3句話，與同學分享健康飲食的收穫。 7. 學生能發現自己1到2項待改進的項目，並與同學分享。</p>	<p>期末成果活動：健康大進擊(一)</p> <p>1. 教師提問：小朋友，你們知道怎麼吃才健康嗎？飲食與健康的關係嗎？經過這一學期的學習，大家知道答案了吧！ 2. 學生分組討論，且提出這學期學到的「飲食」學習要點，並檢核自己的達成情形。 3. 將飲食檢核表的內容與班上同學分享。</p>	<p>1. 飲食檢核表。</p>	<p>1</p>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	----------

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求 學生 課程調整	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：翁麗姬

年級	二年級	年級課程 主題名稱	食在健康/ 我要買得用心，吃得安心	課程 設計者	翁麗姬	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 type="checkbox"/> 主題 <input checked="" type="checkbox"/> 專題 <input checked="" type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	多元創新、國際接軌、人文涵養	與學校願景呼 應之說明	1. 培養學生探索食品及營養標示，知道要慎選加工食品，能選購保存良好且安全的食品。 2. 透過真假食物體驗活動，關心自己所吃的食物是否安全，具備人文涵養。 3. 透過多元的活動課程，培養學生樂學精神，並能解決生活中的問題。 4. 培養正確的學習態度，讓孩子創新進取，面對國際及未來的挑戰。				
總綱 核心素 養	A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 B1 符號運用與溝通表達 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	1. 學童能閱讀食品身分證，能理解食品添加物和一般食物的不同。 2. 透過體驗探索課程--製作水果果凍，學習分辨「真食物」與「假食物」的差別，關心自己所吃下肚的食物是否健康，了解病從口入的道理，進而關心食品安全。 3. 學童能認識各種食物的選購技巧各有不同，但仍有一些共同的原則，如：新鮮、包裝完整、標示清楚、有公證機關推薦標誌等，鼓勵學生靈活應用這些原則，再慢慢累積實際經驗，就會成為採購高手，實踐於生活中。				

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	看看食物身分證	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p> <p>健體</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>連結議題:安全教育</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	<p>1. 食品身分證</p> <p>2. 食品包裝</p> <p>3. 食品內容標示</p> <p>3. 健康飲食</p> <p>4. 食品安全</p>	<p>1. 能專心聆聽與尊重同學對食品身分證的想法。</p> <p>2. 探究食品包裝的正確標示，對於健康飲食的重要性。</p> <p>3. 願意主動參與食品內容標示討論</p> <p>4. 能探索、了解與分享食品內容標示的重要性。</p> <p>5. 覺察食品安全對社會的重要性。</p> <p>6. 養成健康飲食的習慣，</p> <p>7. 在生活當中，願意表現健康飲食的行為。</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。</p> <p>3. 學生能找出食品包裝空盒或空瓶上，3到4項完整的食品標示。</p> <p>4. 學生能說出3到4項完整食品內容標示。</p> <p>5. 經過討論後，80%學生能明確說出食品標示對於健康飲食的重要性。</p> <p>6. 80%學生能完成食品安全學習單。</p> <p>7. 80%學生能了解食品安全對社會重要性。</p>	<p>教師提問：小朋友，你們知道在採買食物時，如何買得用心？吃得健康嗎？飲食健康與購物的關係嗎？讓我們一起在這一學期中，尋找答案吧！</p> <p>活動一：準備活動</p> <p>教師於課前請學生事先蒐集印有內容標示等食品包裝空盒或空瓶，以利於上課討論、分享。</p> <p>活動二：看看食品身分證</p> <p>1. 教師詢問小朋友下列問題：</p> <p>(1) 你跟媽媽去購物買東西，會注意哪些事情？</p> <p>(2) 你知道什麼是食品身分證嗎？</p> <p>(3) 食品標示在哪裡？</p> <p>2. 老師事先利用電腦投影片展示食品上之標籤位置，說明要注意的地方包含「製造日期」、「食品原料」、「保存方式」……。</p> <p>3. 教師請學生拿出事先準備的食品包裝空盒或空瓶，一一詳閱其內容標示，接著能指出食品空盒或空瓶包裝的標示處，說出內容標示的各要項。</p> <p>4. 請學生討論看不懂、不知道是什麼原料的材料。學生可能回答：色素、香料、防腐劑、人工甘味劑……</p> <p>活動三：「食」在很重要</p>	<p>1. 電腦投影片。</p> <p>2. 有完整包裝的食物空盒。</p> <p>3. 無標示的散裝食品。</p>	5

					<p>1. 請學生說出如果選擇內容標示不清的食品，將會產生哪些食安風險及社會代價？</p> <p>2. 食安檢舉專線 1919</p> <p>3. 分組完成食品安全學習單。</p> <p>活動二：教師統整歸納</p> <p>1. 買到有仔細標示的食品，可以更有保障，有問題時，可以申訴。</p> <p>2. 教師引導學生歸納食品標示與健康飲食生活的息息相關。下次去購物時，要注意閱讀食品身分證。</p>		
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>認識食品添加物</p>	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>連結議題:安全教育</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	<p>1. 真假食物</p> <p>2. 自己動手製作芒果牛奶</p> <p>3. 市售芒果牛奶</p> <p>4. 食品添加物</p> <p>5. 食品的口感</p> <p>6. 食品的口感</p> <p>7. 食品的顏色</p> <p>8. 食品添加物</p> <p>9. 個人健康習慣</p>	<p>1. 能專心聆聽與尊重同學對真假食物的想法。</p> <p>2. 探索自己動手製作芒果牛奶的成分。</p> <p>3. 探索市售芒果牛奶的成分。</p> <p>4. 認識食品添加物的使用目的與種類。</p> <p>5. 能覺察食品添加物和一般食物的口感不同。</p> <p>6. 能覺察食品添加物和一般食物的口味不同。</p> <p>7. 能覺察食品添加物和一般食物的顏色不同。</p> <p>8. 了解食品添加物食用上的安全性。</p> <p>9. 認識食品添加物對健康的影響。</p> <p>10. 願意養成個人健康習慣，減少攝取食品添加物。</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。</p> <p>3. 80%學生能動手做實驗。</p> <p>4. 80%學生能品嚐與觀察自製芒果牛奶與市售包裝芒果牛奶的差異。</p> <p>5. 80%學生能比較自製芒果牛奶與市售包裝芒果牛奶的成分。</p> <p>6. 80%學生能認識食品添加物。</p> <p>7. 每位學生能說出2到3句話，說明食品添加物的目的。</p> <p>8. 80%學生能參與食品添加物必要性的討論。</p> <p>9. 80%學生能覺察食品添加物對健康的影響。</p> <p>10. 每位學生願意表現1到2項健康行為。</p>	<p>活動一:動動腦</p> <p>1. 詢問小朋友喝過芒果牛奶嗎?</p> <p>2. 展示芒果牛奶的空盒，原料中有芒果嗎?如果沒有芒果，怎麼會有芒果的味道?</p> <p>3. 芒果牛奶怎麼來的?</p> <p>活動二:真假食物大PK</p> <p>1. 展示黃色食用色素，和芒果香精，先讓學生聞過，感覺到香精的味道。</p> <p>2. 展示真的芒果，給學生聞過之後問學生哪個比較香。</p> <p>3. 準備果汁機，在牛奶中加入黃色食用色素和芒果香精和糖，請願意嘗試讀學生品嚐看看像不像平常喝的芒果牛奶。</p> <p>4. 準備另一個容器，一樣利用牛奶和真的芒果打成芒果牛奶，加入糖，請學生品嚐看看，和平常的芒果牛奶有何不同(通常香氣較不足)。</p> <p>5. 請喝過兩者的學生說說看，化學芒果牛奶和真芒果牛奶的不同。</p> <p>活動三:食品添加物面面觀</p> <p>1. 教師帶領學生檢視市售包裝芒果牛奶的成分，對照方才自製芒果牛奶的食材，找出差異的成分。</p>	<p>1. 電腦投影片。</p> <p>2. 芒果牛奶空盒。</p> <p>3. 【真芒果牛奶製作材料】--新鮮芒果、牛奶、糖、開水、果汁機。</p> <p>4. 【假芒果牛奶製作材料】--黃色食用色素、芒果香精、開水。</p>
---------------------------------------------------	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>2. 教師帶領學生進一步探討市售芒果牛奶多添加的食材、食品添加物的目的。</p> <p>3. 教師介紹食品添加物的種類、功能，以及食用的安全性及對人體的影響。</p> <p>4. 教師請學生思考，我們吃的是真正的食物嗎？食品化學添加物吃多了對身體好嗎？教師帶領學生討論各項添加物的使用必要性。</p> <p>活動四：教師總結</p> <p>要求食物的口感、口味、顏色，可能促使廠商添加許多食品添加物。化學食品科技改變我們的生活，我們可以慎選自己選擇要吃的東西。</p>		
第 (11) 週 - 第	健 康 的 水 果 果	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。	<p>1. 真假食物</p> <p>2. 自己動手製作</p> <p>3. 水果果凍</p> <p>4. 水果果乾</p>	<p>1. 能專心聆聽與尊重同學對真假食物的想法。</p> <p>2. 願意自己動手製作健康食物。</p> <p>3. 表現出對真食物的好奇</p>	<p>1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。</p> <p>2. 80%學生能養成專心聆的</p>	<p>活動一：水果果凍DIY</p> <p>1. 回顧上週上課內容，請學童分享對真假食物的想法。</p> <p>2. 教師鼓勵學童為了健康，可以</p>	<p>1. 【水果果凍製作材料】-- 多樣水果（芭樂、西瓜、芒果）</p>	5

<p>(15) 週</p>	<p>凍和鳳梨果乾</p>	<p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>連結議題:安全教育</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>	<p>5. 食品添加物</p> <p>6. 個人健康習慣</p> <p>7. 食品安全</p>	<p>心。</p> <p>4. 願意參與製作與品嚐水果果凍。</p> <p>5. 願意分享水果果凍製作過程。</p> <p>6. 願意參與製作與品嚐水果果乾。</p> <p>7. 願意分享水果果乾製作過程。</p> <p>8. 探索食品添加物對健康的影響。</p> <p>9. 覺察食品添加物對健康的影響。</p> <p>10. 願意養成個人健康習慣，減少攝取食品添加物。</p> <p>11. 了解食品安全的重要性。</p>	<p>習慣，尊重同學的發言。</p> <p>3. 80%學生能表現出對真食物的好奇心。</p> <p>4. 80%學生能動手製作水果果凍。</p> <p>5. 80%學生能分享與品嚐自製水果果凍。</p> <p>6. 80%學生能動手製作水果果乾。</p> <p>7. 80%學生能分享與品嚐自製水果果乾。</p> <p>8. 80%學生能覺察食品添加物對健康的影響。</p> <p>9. 每位學生能說出2到3句話，說明如何減少吃入添加物過多的食物。</p> <p>10. 每位學生願意表現1到2項健康行為。</p> <p>11. 每位學生願意參與活動場地整理。</p>	<p>選擇自己製作真食物。</p> <p>2. 展示多樣水果(芭樂、西瓜、芒果)，分組清洗，並在老師的指導下，小心的將水果切成小丁。</p> <p>3. 老師煮糖水，放入洋菜備用。</p> <p>4. 將水果放入小容器中，小心倒入洋菜汁液，放涼或放入冰箱，等凝固後就可食用。</p> <p>活動二:品嚐與分享</p> <p>1. 一面品嚐果凍，一面請學生分享自製果凍的過程。</p> <p>2. 請學生想一想，可以透過什麼方式，減少吃入假食物? 可以自己在家如何製作健康的零食。(例如烤地瓜，以蒸煮代替油炸….)</p> <p>3. 活動場地整理。</p> <p>活動三:水果果乾DIY</p> <p>1. 教師事先購買時挑選外型勻稱、無凹陷、品質良好、熟度可食的水果(像是鳳梨、蘋果、芭樂……)。</p> <p>2. 教師事先將整顆水果徹底洗淨，等表皮乾燥不再有水分再削皮，削皮後果肉就不能再碰到水。</p> <p>3. 教師說明刀具的使用，師生合作，將水果果肉橫躺側身，均等切塊。</p> <p>4. 置入乾果機中，溫度控制於40</p>	<p>、塑膠刀、果凍杯、洋菜粉、糖。</p> <p>2. 【水果果乾製作材料】-- 新鮮水果(像是鳳梨、蘋果、芭樂……)、塑膠刀、乾果機。</p>
-------------------	---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

					<p>~ 55°C之間。</p> <p>5. 視自己想要的口感和能投入的心力來決定烘焙時間，這期間必須要留意、確保乾果機的使用安全。(下課後，由教師協助課後果乾的烘焙)</p> <p>6. 烘好的果乾必須置於室溫讓它冷卻，釋放果乾中的水氣後再密閉陳封，或盡速食用。</p> <p>活動四：品嚐與分享</p> <p>1. 一面品嚐果乾，一面請學生分享自製果乾的過程。</p> <p>2. 請學生想一想，可以透過什麼方式，減少吃入添加物過多的食物？學生可能回答：可以自己在家如何製作健康的零食。(例如烤地瓜，以蒸煮代替油炸…)</p> <p>3. 活動場地整理。</p> <p>活動五：教師統整歸納</p> <p>透過課程體驗，引導學童關心自己所吃下肚的食物是否健康，了解病從口入的道理，進而關心食品安全。</p>			
第 (16) 週 - 第 (19) 週	我 是 購 物 小 達 人	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相	1. 採購食物 2. 採購食品 3. 挑選新鮮食物 4. 挑選加工食品 5. 購買食	1. 能專心聆聽與尊重同學對採購食物的想法。 2. 能專心聆聽與尊重同學對採購食品的想法。 3. 能專心聆聽老師介紹如何挑選新鮮食物。 4. 能專心聆聽老師介紹如	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。	活動一：提示問題 1. 通常你們家裡，負責採購的人大多到那裏採購？為什麼？ 2. 你知道如何挑選新鮮、營養的食物？ 3. 你知道如何挑選安全、健康的加工食品嗎？	1. 電腦投影片。 2. 「我是購物小達人」學習單。	4

		<p>關人、事、物的感受與想法。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>物、食品的要點</p>	<p>何挑選加工食品。</p> <p>5. 認識購買食物、食品的要點。</p> <p>6. 願意在選購時，落實購買食物、食品的要點。</p> <p>7. 願意上台與同學分享購買食物、食品的要點。</p>	<p>3. 學生知道 2 到 3 種如何挑選新鮮食物的方法。</p> <p>4. 學生知道 2 到 3 種如何挑選加工食品的方法。</p> <p>5. 80%學生知道要優先選購少添加物、均衡營養的食物。</p> <p>6. 80%學生能完成「我是購物小達人」學習單。</p> <p>7. 在超級市場選購時，學生能落實 2 到 3 項購買食物、食品的要點。</p> <p>8. 小組推派的同學能上台發表 4 到 5 句話，描述如何購買食物、食品的要點。</p> <p>9. 同學能說 2 到 3 句話，講述自己購物心得。</p>	<p>活動二：選購食物(食品)有妙招</p> <p>1. 教師以電腦投影片，介紹如何挑選六大類的各項食物，如何可以買到新鮮、營養、經濟的食物？</p> <p>以下介紹幾個基本的簡單原則？</p> <p>【如何挑選新鮮食物】</p> <p>(1) 蛋豆魚肉類：挑魚時要注意鰓是否鮮紅……</p> <p>(2) 五穀根莖類：買米要選擇顆粒飽、滿均勻……</p> <p>(3) 蔬菜類：選購光鮮飽滿、外觀完整……</p> <p>(4) 水果類：以果皮成熟……</p> <p>(5) 奶類：有鮮乳標章……</p> <p>(6) 公證機關的推薦標誌</p> <p>【如何挑選加工食品】</p> <p>(1) 冷凍食品、罐頭食品 注意保存期限、包裝完整、標示清楚、罐頭外觀凹陷或生鏽不要購買、購買分量視需要而定</p> <p>(2) 公證機關的推薦標誌</p> <p>2. 討論與分享：除了以上介紹的原則外，請學生討論與分享，自己還知道那些選購食物的小方法呢？</p> <p>3. 教師可依學生的回答作適當的補充及說明</p> <p>4. 教師鼓勵學生挑選少添加物、均衡營養的食物，優先選購。</p> <p>活動三、我是購物小達人</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>1. 教師帶領學生前往附近超級市場，實際請學生以小組合作的方式，完成「我是購物小達人」學習單。</p> <p>2. 請學生回學校後，上台發表小組購買要點與心得。</p> <p>活動四、教師統整歸納</p> <p>請學童在採購食物、食品前後，注意下列要點：</p> <p>【購買前】</p> <p>(1)注意多元選購</p> <p>(2)可貨比三家，選擇衛生、信譽好的商家。</p> <p>【購買時】</p> <p>(1)注意是否新鮮、包裝完整、標示清楚、有公證機關推薦及當季蔬果為最佳。</p> <p>(2)減少使用塑膠袋，為環保盡一份心力。</p>		
第(20)週	<p>期末成果活動：健康大進</p>	<p>語文</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>健體</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 食物採購</p> <p>2. 食品採購</p> <p>3. 健康飲食</p> <p>4. 檢核表</p>	<p>1. 能專心聆聽與尊重同學對食物採購的想法。</p> <p>2. 能專心聆聽與尊重同學對食品採購的想法。</p> <p>3. 認識有助於身心健康的飲食。</p> <p>4. 願意利用檢核表，省思自己達成的情形。</p> <p>5. 與班上同學分享可以促進自己身心健康的飲食。</p>	<p>1. 80%學生能知道食物採購要點。</p> <p>2. 80%學生能知道食品採購要點。</p> <p>3. 80%學生確實檢核自己的採購方法。</p> <p>4. 80%學生願意在生活中，落實有助於身心健康的飲食。</p> <p>5. 80%學生能夠完成檢核表。</p>	<p>期末成果活動：健康大進擊(二)</p> <p>1. 教師提問：小朋友，你們知道在採買食物時，如何買得用心？吃得健康嗎？飲食健康與購物的關係嗎？經過這一學期的學習，大家知道答案了吧！</p> <p>2. 學生分組討論，且提出這學期學到的「採購」學習要點，並檢核自己的達成情形。</p> <p>3. 將檢核表的內容與班上同學分享。</p>	1. 檢核表。	1

