

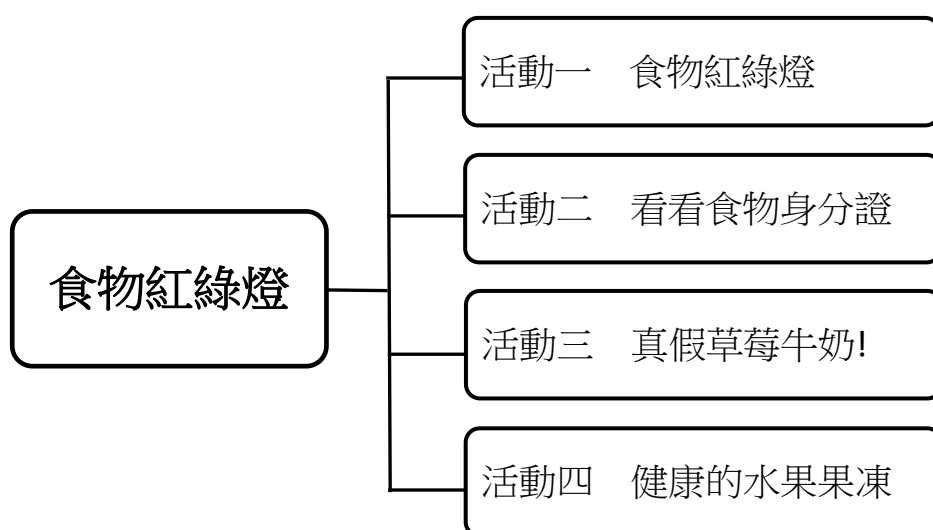
## 臺北市文山區萬芳國小十二年國教素養導向教學活動設計 部定課程-綜合活動領域-校本特色課程-食農教育自編教案

一、主題名稱：食物紅綠燈

二、設計團隊人員：張為光、中年級教師團隊

三、設計理念：「食農教育」的主要目的在於拉近學生對於食物和農業之間的距離，體會到食物來自於土地，對土地和食物產生愛護之心。進入中年級，課程開始討論”真食物”與”假食物”的差別，並透過課程體驗，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。

四、單元架構



五、活動設計

領域/科目	綜合活動課程	設計者	張為光
實施年級	三年級	總節數	4 節
單元名稱	食物紅綠燈		
<b>設計依據</b>			
<b>核 心 素 養</b>	<b>總 綱</b>	<p>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。</p> <p>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。</p>	
	<b>領 綱</b>	<p>綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。</p> <p>綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜 1 的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。</p>	

學習重點	學習表現	1a-II-1展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2a-II-1覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。
	學習內容	Aa-II-1自己能做的事。 Aa-II-2自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3自我探索的想法與感受。 Ba-II-1自我表達的適切性。 Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。
議題融入	學習主題	性別平等教育 品德教育 安全教育 戶外教育
	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
與其他領域/科目的連結	自然學習領域 INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。 INc-II-7 利用適當的工具觀察不同大小、距離位置的物體。 INe-II-11 環境的變化會影響植物生長。	
教材來源	自編	
教學設備/資源	董氏基金會營養健康網站 <a href="http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730">http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730</a> 食物圖卡 電腦投影片、食物空盒(有完整包裝)、散裝食品(無標示) 紅色食用色素、草莓香精、草莓、糖、牛奶、果汁機 水果、塑膠刀、果凍杯、洋菜、糖	
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨生活中紅燈、黃燈、綠燈食物。</li> <li>2. 能閱讀食品身分證。</li> <li>3. 能知道食品添加物和一般食物的不同。</li> <li>4. 能製作水果果凍。</li> </ol>		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>活動一:食物紅綠燈</p> <p>(一)引起動機:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友最喜歡吃什麼東西?(洋芋片、薯條、麥當勞、飲料、可樂....)</li> <li>2. 提問:這些食物好吃的原因在哪裡?他們健康嗎?</li> </ol> <p>(二)發展活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 告訴學生等夏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。 (黃燈或綠燈食物可能學生容易混淆可以最後再一起討論)</li> <li>2. 老師展示食物紅綠燈卡片，請學生喊出“紅燈”，“黃燈”或是“綠燈”。</li> <li>3. 將紅黃綠燈的食物貼在黑板上，請小朋友討論為紅燈食物的共通點(高油高鹽高調味料)，綠燈食物的共通點(少油少鹽多清淡)。</li> <li>4. 總結體重與高油食物，身體疾病與高鹽分的關係，提醒小朋友病從口入。</li> </ol> <p>(三)綜合活動:</p> <p>熱量算算看。</p> <p>*小朋友一天所需的熱量是多少大卡，而油脂 1 克就有 9 大卡的熱量，要減重要健康，一定要減少油脂的攝取。</p> <p>董氏基金會營養健康網站  <a href="http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730">http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730</a></p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>食物圖卡</p> <p>食品參考:附件一</p>
<p>活動二:看看食物身分證</p> <p>(一)引起動機:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友，你跟媽媽去購物買東西，會注意哪些事情?</li> <li>2. 你知道什麼是食品身分證嗎?</li> <li>3. 食品標示在哪裡?</li> </ol>	<p>5'</p>	

<p>(二)發展活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師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"...。</li> <li>2. 分給每組 1~2 個食品空盒, 請學生討論看不懂, 不知道是什麼原料的材料。分組完成學習單(附件二)</li> <li>3. 請學生分組發表, 拿到的食物空盒中, 哪些東西是食品身分證中一定要有的, 哪些是要注意的。</li> </ol> <p>(三)綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 買到有仔細標示的食品有什麼好處?(更有保障, 有問題可以申訴)</li> <li>2. 下次跟媽媽去買東西時, 要注意閱讀食品身分證。</li> </ol>	<p>30'</p> <p>5'</p>	<p>電腦投影片</p> <p>食物空盒(有完整包裝) 散裝食品(無標示)</p>
<p>活動三:真假草莓牛奶!</p> <p>(一)引起動機:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友喝過草莓牛奶嗎?</li> <li>2. 展示草莓牛奶的空盒, 原料中有草莓嗎?如果沒有草莓, 怎麼會有草莓的味道?</li> <li>3. 草莓牛奶怎麼來的?(也可選擇其他口味牛奶, 因草莓牛奶有加入紅色色素和草莓香精, 容易觀察, 也可改用巧克力牛奶)</li> </ol> <p>(二)發展活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示紅色食用色素, 和草莓香精, 先讓學生聞過, 感覺到香精的味道。</li> <li>2. 展示真的草莓, 給學生聞過之後問學生哪個比較香。</li> <li>3. 準備果汁機, 在牛奶中加入紅色食用色素和草莓香精和糖, 請願意嘗試讀學生品嚐看看像不像平常喝的草莓牛奶。</li> <li>4. 準備另一個容器, 一樣利用牛奶和真的草莓打成草莓牛奶, 加入糖, 請學生品嚐看看, 和平常的草莓牛奶有何不同(通常香氣較不足)。</li> <li>5. 請喝過兩者的學生說說看, 化學草莓牛奶和真草莓牛奶的不同。</li> </ol> <p>(三)綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生思考, 我們吃的是真正的食物嗎?</li> <li>2. 食品化學添加物吃多了對身體好嗎?</li> <li>3. 化學食品科技改變我們的生活, 我們可以自己選擇要吃的東西。</li> </ol>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>電腦投影片 (草莓牛奶外盒)</p> <p>紅色食用色素 草莓香精 草莓 糖 牛奶 果汁機</p>



附件一~營養熱量認證表~

國小學童

認證項目	項次	通過標準		說明
		男生	女生	
一、理想體重 (BMI 正常範圍)	7歲	14.7~18.6	14.4~18.0	1.「理想體重」是指一個人有這樣的體重,將會有最長壽命及最少的疾病。 2.身體質量指數(BMI)計算方式: $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{【\text{身高(cm)} \div 100】^2}$
	8歲	15.0~19.3	14.6~18.8	
	9歲	15.2~19.7	14.9~19.3	
	10歲	15.4~20.3	15.2~20.1	
	11歲	15.8~21.0	15.8~20.9	
	12歲	16.4~21.5	16.4~21.6	
二、足夠的熱量	7歲~9歲	1800大卡~2050大卡	1550大卡~1750大卡	1. 如何攝取足夠的熱量,請見【說明一 2. 熱量的計算: 若欲藉飲食控制達到減輕體重者,每日以減少 500~1000 大卡為宜,但需注意每日飲食至少仍應維持 1200 大卡至 1600 大卡
	10歲~12歲	1950大卡~2200大卡	1950大卡~2250大卡	
二、均衡飲食	奶類	1~2 杯	1~2 杯	每天至少喝一杯(240ml)牛奶或羊奶,提供足夠的鈣質及維生素 B2、D。
	肉、魚、豆、蛋類	3~4 份	3~4 份	肉類、海鮮、蛋和豆製品,一天不超過 5 份,以免影響其他營養素的吸收。一份約半個手掌大小的肉或一個蛋。
	五穀根莖類	3~5 碗	3~5 碗	是人體最理想的熱量來源。如:飯、麵、麵包、饅頭、麵條、玉米、麵包等。提供維生素、礦物質及膳食纖維的重要來源。
	蔬菜類	2 碟以上	2 碟以上	一碟蔬菜約煮熟約半個飯碗的量。主要提供維生素及纖維質。
	水果類	2份	2份	一份水果約一個柳丁大小。
	油脂類	3 湯匙	3 湯匙	由於炒菜及肉類食品即含有油脂,建議不需再另外食用或添加
三、飲食多樣化	六大類俱全	涵蓋六大類食物	涵蓋六大類食物	每日飲食應涵蓋五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類。
四、早餐	早餐	一定要吃	一定要吃	不吃早餐不易獲得一天所需的全部營養。吃早餐的學童精神好、反應快。
五、點心	「點心」的選擇	正確選擇點心	正確選擇點心	能分辨「紅、黃、綠」燈食品,同時能正確的選擇「點心」
六、飲料的選擇	多喝白開水	喝白開水	喝白開水	每天 6 到 8 杯白開水,養成喝白開水的習慣,健康沒負擔

# 食品身分證

班級 組別 姓名

我所記錄的食物名稱	
製造日期	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無
保存期限	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無
保存方法	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無
產品原料	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無
製造廠商	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無
其他	<input type="checkbox"/> 有 _____。 <input type="checkbox"/> 無

\*你覺得吃這個食物安全嗎? \_\_\_\_\_

\*為什麼? \_\_\_\_\_

