

## 桃園市社子國小學校本位課程教學活動設計單

|                                                        |                                                                                                                                |                                                                                    |               |        |                                                           |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                  | 健康與體育                                                                                                                          | 設計者                                                                                | 賴美娟           |        |                                                           |
| 課程主軸                                                   | <input type="checkbox"/> 稻之子 <input checked="" type="checkbox"/> 米之子 <input type="checkbox"/> 綠之子 <input type="checkbox"/> 創之子 |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 實施年級                                                   | 四年級                                                                                                                            | 教學時間                                                                               | 1 節課    40 分鐘 |        |                                                           |
| 單元名稱                                                   | 飲食身分證                                                                                                                          |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 設計理念                                                   | <p>本教案以教導孩子認識認識卡路里(熱量)為主軸,瞭解人體攝入熱量的重要性以及吃下什麼食物可以維持健康。透過課程引導使學生理解熱量的概念,並使學生能夠學到如何選擇健康的食物以及適當的運動讓身體攝入的熱量不會過多或不足。</p>             |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 學習重點                                                   | 學習表現                                                                                                                           | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。 | 核心素養          | 總綱核心素養 | 健體-E-A1 瞭解食物的營養成份以及熱量對具備良好身體活動的重要性,以促進身心健全發展。             |
|                                                        | 學習內容                                                                                                                           | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察<br>Ab-Ⅱ-2 自我身心適能狀況的掌握。<br>Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視及健康行為的維持。        |               | 領綱核心素養 | 健體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 |
| 教材來源                                                   | 自編                                                                                                                             |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 教學資源                                                   | 1. 鮮乳牛奶盒。<br>2. 上課簡報及學習單。                                                                                                      |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 學習目標                                                   | 1. 了解食物的分類,並能解讀食品標示與營養標示。<br>2. 認識營養標籤上的食物參考量並學習計算營養攝取量。<br>3. 比較不同食物的營養成分,從而作出較健康的選擇。                                         |                                                                                    |               |        |                                                           |
| <b>教 學 活 動 設 計</b>                                     |                                                                                                                                |                                                                                    |               |        |                                                           |
| 教學活動內容及實施方式                                            |                                                                                                                                |                                                                                    | 時間            | 備註     |                                                           |
| <b>壹、準備活動</b><br>1. 電腦、單槍<br>2. 簡報<br>3. 牛奶盒<br>4. 學習單 |                                                                                                                                |                                                                                    |               |        |                                                           |
| <b>貳、發展活動</b>                                          |                                                                                                                                |                                                                                    |               |        |                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看影片〈台灣胖小孩多 孩童肥胖比率超越日韓港〉，<br/>網址：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gdx6MelyMXc">https://www.youtube.com/watch?v=Gdx6MelyMXc</a></li> <li>2. 說說看，肥胖的原因是什麼？</li> <li>3. 如何挑選健康食品？</li> </ol>                                                            | 5 分  |  |
| <p>二、主要活動</p> <p>(一)介紹現代人的飲食危機</p> <p>(二)不良飲食對健康的影響</p> <p>(三)均衡飲食與熱量控制</p> <p>(四)健康三少-少鹽. 少糖. 少油</p> <p>(五)認識食品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道是哪一家製造商</li> <li>2. 了解吃了哪些食物、成份、添加物</li> <li>3. 避免吃到過期食品</li> <li>4. 知道吃進多少量(份量、熱量)</li> </ol>                                                    | 5 分  |  |
| <p>(六)影片觀賞：柴老闆食品標示小學堂，網址：<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204">https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204</a></p> <p>(七)食品標示的項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 產品名稱</li> <li>2. 內容物名稱及重量、容量、數量</li> <li>3. 食品添加物名稱、成份(色素、香料)</li> <li>4. 製造廠商、地址及電話</li> <li>5. 有效日期</li> </ol> | 10 分 |  |
| <p>(八)請學生拿出牛奶盒，看看盒裝的食品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 品名：光泉鮮乳</li> <li>2. 容量：195 毫升</li> <li>3. 原料：100%生乳</li> <li>4. 成分：乳脂肪含量 3.0%以上、非脂肪乳固形物 8.28%</li> <li>5. 保存期限：13 天</li> <li>6. 有效日期：標示於瓶身</li> <li>7. 廠製地點：大園廠(桃園市大園區大觀路 1249 號)</li> <li>8. 消費者服務專線：0800-02-896</li> </ol>                  | 5 分  |  |

(九)營養標示的項目

每份單位重量或容量

熱量(大卡)

碳水化合物(克)

脂肪(克)

蛋白質(克)

鈉(毫克)

其他營養宣稱 例如:高鈣、低糖

參、綜合活動

一、計算熱量

| 營養標示      |       |
|-----------|-------|
| 每一份量      | 20g   |
| 本包裝含有 8 份 |       |
| 熱量        | 77大卡  |
| 蛋白質       | 1.5公克 |
| 脂肪        | 2公克   |
| 飽和脂肪      | 1公克   |
| 反式脂肪      | 0公克   |
| 碳水化合物     | 12公克  |
| 鈉         | 122毫克 |

若吃完半盒蘇打餅  
總共吃進了??

熱量\_\_\_\_\_大卡  
蛋白質\_\_\_\_\_克  
脂肪\_\_\_\_\_克  
飽和脂肪\_\_\_\_\_克  
反式脂肪\_\_\_\_\_克  
碳水化合物\_\_\_\_\_克  
鈉\_\_\_\_\_毫克

二、發下學習單「小小標籤大作用」。

三、指導學生完成學習單。

5分

參考資料：

1. 董事基金會食品營養特區，網址：  
<https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=3&bid=8&cid=2425>
2. 柴老闆食品標示小學堂網址：<https://www.youtube.com/watch?v=HAd2GYC6204>
3. 〈台灣胖小孩多 孩童肥胖比率超越日韓港〉，網址：  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gdx6MelyMXc>

小小標籤大作用

- ◎品名：華元波的多薯格格
- ◎成分：馬鈴薯粉、棕櫚油、玉米薯澱粉、全脂奶粉、糖粉、鹽粉、洋蔥粉、調味料
- ◎淨重：500 公克
- ◎負責及製造廠商：華元食品股份有限公司
- ◎地址：台中市棲梧區自立二街 128 號
- ◎電話：04-26393118

| 營養標示  |        |          |
|-------|--------|----------|
| 每一份量  | 50 公克  |          |
| 本包裝含  | 10 份   |          |
|       | 每份     | 每 100 公克 |
| 熱量    | 267 大卡 | 535 大卡   |
| 蛋白質   | 2 公克   | 4 公克     |
| 脂肪    | 15 公克  | 31 公克    |
| 飽和脂肪  | 6 公克   | 13 公克    |
| 反式脂肪  | 0 公克   | 0 公克     |
| 碳水化合物 | 30 公克  | 60 公克    |
| 糖     | 1 公克   | 2 公克     |
| 鈉     | 279 毫克 | 557 毫克   |

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名:\_\_\_\_\_

◎請根據上面的營養標示，回答下列問題：

◎這包食品有幾份？\_\_\_\_\_

◎每份可以提供多少熱量？\_\_\_\_\_大卡

◎若吃完了這包薯格格總共吃進？

熱 量( )×( )份=( )大卡

蛋 白 質( )×( )份=( )公克

脂 肪( )×( )份=( )公克

碳水化合物( )×( )份=( )公克

糖( )×( )份=( )公克

鈉( )×( )份=( )毫克

◎請檢視這個食品標示是否完整，若有的話請在( )內打√。

( )產品名稱 ( )內容物的名稱

( )內容物的重量 ( )廠商名稱

( ) 廠商住址

( ) 廠商電話