

## 臺南市家庭教育中心 103 年度徵選「家庭教育課程活動設計」

單元名稱	『食』尚玩『家』. 『食』守健康		
類目	<input type="radio"/> 家人關係組	<input checked="" type="radio"/> 家庭生活管理組	
教學實施對象	<input type="radio"/> 高中 <input checked="" type="radio"/> 國中 <u>  8  </u> 年級 <input type="radio"/> 國小	教學節數	<input type="radio"/> 3 節 <input checked="" type="radio"/> 6 節
學生背景分析	<p>現代人講求效率的生活形態導致大家對於食品常因要求快速簡便卻造成營養不均、加工食品氾濫，甚至進一步造成肥胖或疾病的增加。越來越多的孩子只知道購買自己喜歡吃的食物（添加物過多的食品）卻忽略飲食健康的重要而不自知。更有許多孩子因為長期外食而習慣外面重口味的飲食，忘了許多家傳的樸實滋味，也因無機會體驗與家人共廚的美好經驗，而漸漸遺忘了餐桌與廚房是家人溝通的好所在，飲食是凝聚家人感情的重要力量。</p>		
設計理念	<p>近年來食安問題日益嚴重，從三聚氰胺、塑化劑、瘦肉精、毒澱粉到地溝油… 一連串的食安問題讓大家食不心安！這些擾亂我們生活秩序的問題不僅透露出我們的食品安全把關有了嚴重的漏洞，其實也顯示出落實食育在校園與家庭的確重要！如果我們只是一味地重視傳統的德智體群美等五育而忽略食育，沒有了健康身心的國民，那一切也是空談！</p> <p>因此，許多先進國家均開始注重食育或食農育也有許多國家推廣慢食運動，其目的便是希望透過教育深耕健康飲食與環境友善的觀念，加強民眾對於食品安全「知」的觀念，也確保能「食的安心」。食育儼然成為五育之外的第六育，是學生應該也必要學習的重點。</p> <p>在許多有關食育的研究與調查中指出：要落實食育必須從小扎根，培養孩子的食育三力：1. 選食力：選擇安全安心的飲食方式；2. 共食力：在共食中傳承飲食與愛的記憶；3. 自然共生力：藉由體驗培養孩子對食物的感激之心。我們這次的設計便試圖透過融合了家庭教育的綜合活動課程，讓學生透過對食品添加物的認識，瞭解自己吃進了多少毒素或過多熱量，建立他們正確均衡的飲食觀念，然後再帶領孩子尋找凝聚家庭的傳家好味道，進一步引導孩子自發性的成為家人健康的守護天使並和家人一起傳承屬於家庭的美好味覺記憶，讓每個孩子都是食尚玩家也都有食守家人健康的好本事！</p> <p>最後則希望透過推廣親子共廚，讓孩子能主動營造與家人分享共同分享合作互助的情境，並透過和家人一起對均衡飲食、食品安全等概念的共同學習，開啟家人親子間的溫暖對話與共同保存家傳味覺記憶的心。從廚房到餐桌的良性互動，讓家裡的廚房餐桌不再被便利商店或外食餐廳所取代，而是真真切切的成為孩子感覺最溫暖、最棒的家庭教育場所。</p>		

	<p>※教學架構安排如下：</p> <pre> graph LR     A[食尚玩家. 食守健康] --- B[零食囧很大]     A --- C[食安報馬仔]     A --- D[飲食貝樂思]     A --- E[傳家愛之味]     A --- F[親子共廚趣] </pre>
<p>單元 目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領學生藉由分組討論瞭解零食中常見的食品添加物及其對健康的影響。</li> <li>2. 透過各組的加工食品真相成果分享，協助學生更進一步瞭解日常生活中常見的食品添加物，並協助其透過省思能正視自己與家人的飲食習慣與身體健康。</li> <li>3. 協助學生瞭解飲食均衡的原則與食品選擇的方法</li> <li>4. 協助學生營造與家人分享的情境與機會，瞭解家人的飲食習慣口味及喜好並且記錄自家的傳家美味與意義。</li> <li>5. 鼓勵學生與家人一起下廚，體驗共同合作互相分享的情感聯繫</li> </ol>
<p>適用 能力 指標</p>	<p>『家庭教育能力指標』  I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會  II-1-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標</p> <p>『綜合活動能力指標』  4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。  2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。</p>
<p>預期 目標</p>	<p>希望透過課程的實施能讓學生對於食育包含的範圍有更正確的概念並且能主動提供家人飲食均衡的訊息成為食守家庭健康的小天使！</p>

節次 (學習 目標)	教學內容	時間	教學 資源	評量 方式
第一節： 帶領學生藉由分組討論瞭解零食中常見的食品添加物及其對健康的影響	<p><b>😊 零食囧很大</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>(一) 教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同學平時嘴饞時最喜歡吃的東西有那些？(洋芋片 巧克力 飲料 鹹酥雞….)</li> <li>2. 通常會在什麼時間和什麼人一起吃這些東西？吃完了之後的感覺是？</li> <li>3. 請同學在冰棒棍上寫出自己愛吃的、不愛吃的食物，並利用小熊冰棒棍進行分組（分成五組）</li> </ol> <p>(二) 教師分享台灣便利商店的密集度居全球之冠及前一陣子小七的雷神巧克力風靡一時又滯銷的情況，說明台灣人對零食的需求量很高但是很容易一窩蜂的現象。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>(一) 教師發下事先準備好的零食，請同學進行討論：</p> <p>請同學仔細看看所分到的食品背後的<b>成分標示</b>與<b>營養標示</b>兩個部分並且依照<b>看得懂的</b>與<b>看不懂的成分</b>來分類並將他記錄在看板上</p> <p>(二) 利用小組討論板進行成份與營養分析：</p> <p>學生提出：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裡面有好多看不出來是什麼東西耶</li> <li>2. 哇！好可怕！熱量好高喔！</li> <li>3. 有一大堆化學名稱不知道怎麼念</li> </ol> <p>教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有些食品熱量標示不清，如飲料：要注意是每 100ml 的熱量，可是一罐飲料是 500ml 的話就要乘以 5 倍！</li> <li>2. 餅乾的熱量也許不是最高 但要注意鈉含量是否會攝取過多及是否有添加膨鬆劑</li> </ol> <p>(三) 小組上台分享各自的討論成果：</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>分組用冰棒棍 *30 細字簽字筆若干</p> <p>零食飲料數種</p> <p>討論版 *5</p>	<p>口語評量 實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>合作學習 小組報告 口語評量</p>

第二 三 節：	<p><b>綜合活動：教師統整</b></p> <p>在台灣許多食品都有一定的檢驗程序和規定，例如不可以含有反式脂肪、要標示成分與熱量等，所以我們應該要當個聰明的消費者，盡量不要選擇含有太多看不懂的成分的食品，同時也要瞭解熱量的計算方法，以免攝取過多的熱量或鈉，最後不僅營養沒補充到，反而變成了囤積在腰間的肥肉 甚至造成身體的負擔！</p> <p>===第一節課結束，預告下節的活動=====</p>	3'		
	<p><b>🍌食安報馬仔</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>(一) 教師提問： 同學有聽說過『食安』這個名詞嗎？ 請說說看最近令你們印象深刻的食安事件與對大家生活的影響……</p> <p>(二) 教師分享網友 KUSO 的 2013 年台灣十大食安事件影片讓台灣的美食王國之名差點變成美食亡國！並說明發生食安事件之後我們除了恐慌、反省、更注意相關規定之外，其實更要把危機化為轉機，學習如何正確的瞭解一些食品添加物等訊息，成為自己與家人健康的守護者。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>(三) 教師發下小組討論單，請同學進行討論要報告的加工食品： 除了列出想要探討的加工食品之外也要利用電腦網路進行資料的蒐集與分析再做成簡報 簡報的範例由教師提供</p> <p>(四) 利用小組分工合作完成簡報並上台分享： 第一組：洋芋片 第二組：泡麵 第三組：孔雀香酥脆 第四組：巧克力 第五組：皮蛋</p>	2'		
	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>60'</p>	<p>影片</p> <p>小組討論單*5 隨身碟*5 小卡片 若干 電腦教室</p> <p>實作評量 資訊融入 小組報告</p>		

	<p>(五) 教師提醒： 評量的內容並不在簡報是否製作精美評量的標準如下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報內容是否合乎食品安全</li> <li>2. 能否提出給同學食用上的建議與提醒</li> <li>3. 分工合作並且每位成員均能提出個人的反思</li> </ol> <p><b>綜合活動：教師統整</b></p> <p>同學們透過這次的報告發現許多加工食品不為人知的部分 有些是早就知道但平時不太注意的 有些則是透過同學的分享才知道 anyway 相信這些加工食品的真相讓大家日後在選擇飲食時 應該要記得盡量挑選食物（食材）而避免實用太多食品 食物烹調時也盡量樸實以食材的原味為主 切勿添加太多不必要的添加物 這樣對健康才有助益喔！</p> <p>===第二三節課結束，預告下節的活動===</p>	3'		
<p>第四節：</p>	<p><b>😊飲食貝樂思 (balance)</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>(一) 教師提問： 健康教育課時同學是否已經瞭解了食物的分類？請同學說說看可以分為哪幾類？ (同學：魚肉蛋奶類、五穀根莖類、蔬菜、水果…) ..</p> <p>(二) 教師分享有關飲食健康資訊的網站 包含食物熱量和基礎代謝率計算的網站</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>(一)教師請同學兩兩一組互相分享個人一週來自己或全家的飲食記錄： 除了列出所攝取的食物的份量外 還要列出食物的熱量與個人的基礎代謝率</p> <p>(二)請同學給予同組伙伴飲食上的建議或提醒：</p>	15'	健教課本資料	實作評量
		25'	飲食記錄單	



	<p>製作方法可請家人提供或食譜 網路查詢亦可</p> <p><b>綜合活動：教師統整</b></p> <p>每個家庭都會有自己的飲食偏好，沒有所謂對錯好壞。而這些專屬於自己家庭的飲食習慣，常會有些特別的典故或緣由，甚至是每個家庭可能也會有一道傳家菜，有可能的團圓的火鍋、代表台南習俗的打魯麵或是阿嬤教媽媽每年都會自製的家傳破布子煎蛋…而這些由飲食所創造的記憶、由味覺所拓展的版圖，將是代表這個家庭情感的聯繫與延續。因此，如果這樣的味道佚失了將會非常可惜。所以我們更應該要利用傳承將其延續下來，讓家庭的感情更鞏固，利用飲食的魅力讓家人的心更加凝聚團結在一起。</p> <p>===第五節課結束，預告下節的活動===</p>	3'		
第六節：	<p><b>😊親子共廚趣</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>同學知道這學期我們有一個很重要的活動那就是期末的露營。在露營之前老師要確認你們是否會做菜或是有能力擔任幫忙洗菜切菜等工作以免大家沒飯吃。</p> <p>現在就請大家說說看自己會做的菜餚或在廚房裡會分攤的工作有哪些？</p> <p>請同學自由分享~~</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>(一) 教師利用課本裡的小組野炊設計單請同學設計出四菜一湯一水果的餐標，其中也可以提出自己的傳家愛之味食譜作為分享。</p> <p>(二) 請同學認養自己回家之後可以和家人完成的一道菜，並利用時間邀請家人共同完成這道菜的烹調練習，練習時請以文字圖片照片等方式記錄並寫下心得或反思。</p> <p>(三) 教師提醒：</p> <p>1. 回家練習的菜餚請盡量以簡單、家常能顯現食材原味為主，避免</p>	5'	學校 行事曆	口語評量
		30'	課本	分組合作 學習專家 小組 高層次紙 筆測驗
		10'		實作評量

	<p>使用過多的加工食品。</p> <p>2. 烹調練習與學習的目的不再於要做出滿漢全席或一定要多好吃，希望同學在過程中能學習家人的一些烹飪方式或技巧，並互相溝通均衡飲食的觀念。</p> <p><b>綜合活動：教師統整</b></p> <p>親子共廚是這幾年來很受歡迎的家庭共學模式，許多研究均指出利用親子共廚傳承屬於家庭的味道，能讓孩子在過程中增強溝通、互助、分享與創造等能力。平時家人因為工作忙碌可能比較常外食或利用一些快速的加工食品來果腹，有鑑於最近食安事件層出不窮，所以如果能利用假日或晚餐時間和家人分工合作共同烹煮家人要吃的食物，除了能吃的安心之外，過程中情感的交流將是更重要的收穫！希望同學能自動提出與家人共廚的概念並身體力行讓家人更健康！</p> <p>===第六節課完成課程結束</p> <p>提醒同學最後繳交作業時間 =====</p>			
<p>省思與建議</p>	<p>1. 學生對於食安的議題十分有興趣，也能找出各組有興趣的主題並完成報告，但因為利用網路收集資料及製作 ppt 需要時間，故此部分如果能讓學生更從容一些相信能有更深入的報導與省思。</p> <p>2. 學生在分組製作簡報與報告的掌握度稍嫌不足，可能是因為練習不足或時間不夠，這部分需要由教師給學生更多的引導與提醒。</p> <p>3. 親子共廚趣部分的實作評量因為課程時間的限制，故截稿之前尚未進行。筆者預定於第一次段考後以高層次紙筆測驗(學習單)方式提供學生進行呈現，並利用期末露營炊事活動進行實作評量，在他評部分則考慮加入家長的回饋與建議，協助學生落實親子共廚的內涵。</p>			
<p>參考資料</p>	<p>1. 書籍：食育小學堂：陳慧雯，2011，上旗文化。</p> <p>2. YUTUBE 影音片段：  (1) 2013 十大食安事件 (2) 加工食品的選購與保存  (3) 如何抵抗黑心食物 (4) 吳寶春傳家飽</p> <p>4. 書面資料：1. 康軒本八年級綜合活動課本  2. 自製教學簡報、(如光碟資料)學習單(如附件)  3. 台南市食育教材電子書與網路食育相關文章</p>			

