

## 高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

### 「一日三餐聰明吃」- 逛超市 教學活動設計

#### 一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

三上設計認識蔬果課程，學生已了解在地蔬果的樣貌與特色，三下課程設計結合理論與實作課程，讓學生將認識蔬果(食物)延伸至食品。透過課程的認識，瞭解食物與食品的差異性，並與家人一起在逛超市的生活經驗，觀察生活當中各式各樣的食物原貌與食品樣貌，除了瞭解食物的營養素之外，更能正確的選擇食物、食品，做個聰明的消費者。

#### 二、教學活動設計

|   |                  |  |                |
|---|------------------|--|----------------|
| <b>領域名稱<br/>(統整領域)</b>  | 健體領域、<br>藝術與人文領域 | <b>設計者</b>   | 三年級教學團隊        |
| <b>實施年級</b>   | 三年級              | <b>總節數</b>   | 5 節(依實際授課週次調整) |
| <b>單元名稱</b>   | 逛超市              |  |                |
| <b>設計依據</b>   |                  |  |                |
| <b>核心素養</b>   |                  |  |                |
| 總綱核心素養  |                  | 領綱核心素養   |                |
| B2 科技資訊與媒體素養<br>B3 藝術涵養與美感素養                                  |                  | 健體-E-B2<br>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>藝-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 |                |
| <b>課程內涵</b>   |                  |  |                |
| 多 1. 理解本土與多元文化飲食來源與特色<br>多 2. 運用食物原色及形狀等建構美學概念，培養藝術涵養與溝通表達的能力 |                  |  |                |
| 概念架構  |                  | 導引問題   |                |

|  |                 |  |             |   |
|--|-----------------|--|-------------|---|
| <pre> graph TD     A[食材包裝] --&gt; B[美學概念]     C[環境擺設美感] --&gt; B     B --&gt; D(逛超市)     D --&gt; E[多元飲食文化]     E --&gt; F[食物製作與取得]     E --&gt; G[超市 vs. 傳統市場] </pre> |                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從食物製作加工、與食物取得多元，以及超市與傳統市場的差異，如何讓學生理解本土與多元文化飲食來源與特色？</li> <li>2. 如何透過超市食材包裝、環境擺設，讓學生建構美學概念，培養藝術涵養？</li> </ol> |             |   |
| <b>學習重點</b>  | <b>學習表現</b>     | 健體<br>4a-I-1 能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。<br>藝文<br>1-II-2 能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。  | <b>學習內容</b> | 健體<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。<br>藝文視A-II-1<br>視覺元素、生活之美、視覺聯想。 |
| <b>議題融入</b>  | <b>所融入之學習重點</b> | 人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>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）。                                    |             |   |
| <b>教材來源</b>  |                 | 自編   |             |   |
| <b>教學資源</b>  |                 | 1. 電腦、單槍<br>2. 學習單   |             |   |
| <b>學習目標</b>  |                 | <b>活動目標</b>  |             |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>2. 藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</li> </ol>                            |                 | 1-1 選購食材須具有食品標章與生產履歷。<br>1-2 食物變成食品，優點與缺點討論。<br>2-1 探究食物處理前後的視覺美感並說出感受。<br>2-2 比較超市與傳統市場視覺上的美感並說出感受。   |             |   |
| <b>表現任務</b>  |                 |  |             |   |
| 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。   |                 |  |             |   |

| 教學活動設計   |   |      |            |        |
|----------|---|------|------------|--------|
| 活動(具體)目標 | 教學活動內容及實施方式   | 時間   | 教學資源       | 評量     |
| 2-1      | (第 1~2 節)   |      |            |        |
|          | <b>壹、教學前準備</b>  |      |            |        |
|          | 教師：1. 電腦、單槍<br>2. 學習單   |      |            |        |
|          | 食品外包裝標示、生鮮食品標示、大賣場生鮮 DM   |      |            |        |
|          | <b>貳、正式教學</b>   |      |            |        |
|          | <b>【準備活動】</b>   |      |            |        |
|          | 引起動機  |      |            |        |
|          | 老師提問：   |      |            |        |
|          | 1. 當你與家人去逛超市，如何辨別食物與食品的差別？  | 5 分  | 電腦<br>單槍   |        |
|          | 2. 有些食物為何須製作成食品，兩者之間有什麼差異？  |      |            |        |
|          | 播放影片觀賞食物美學(2：14)<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4PngIu-yz14">https://www.youtube.com/watch?v=4PngIu-yz14</a> |      |            |        |
|          | 魚罐頭的風險(3：40)<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K8sGcmXbBu0">https://www.youtube.com/watch?v=K8sGcmXbBu0</a>     | 10 分 |            |        |
|          | 食品加工在家什麼？(3：28)<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uth0_LOHjxY">https://www.youtube.com/watch?v=uth0_LOHjxY</a>  |      | 小白板<br>白板筆 |        |
|          | <b>【發展活動】</b>   |      |            |        |
|          | 1. 從影片內容引導學生說出食品與食物定義。  |      |            |        |
|          | 2. 針對影片內容進行討論食物為何需要變成食品的原因。   |      |            |        |
|          | 3. 引導學生進行討論內容要點：食物美學、營養衛生、與生活相關之便利。   | 10 分 |            |        |
|          | 4. 觀賞魚罐頭的風險影片，針對影片敘述食物轉成食品的危機，進行討論。   | 10 分 |            |        |
|          | 5. 觀賞食品加工在加什麼影片，並分享影片中食品加工的心得   | 10 分 |            |        |
|          |   |      |            | 80%學生能 |





## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

| 單元名稱   | 學習目標   | 表現任務                        | 評量方式       | 學習紀錄/評量工具          |
|--------|--|-----------------------------|------------|--------------------|
| 聰明消費   | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</li> <li>藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的方法。</li> </ol>            | 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。      | 發表作業       | 學習單                |
| 國王的早餐  | <ol style="list-style-type: none"> <li>了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。</li> <li>透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。</li> </ol>                     | 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 發表作業       | 海報                 |
| 小廚師初體驗 | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</li> <li>藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> </ol> | 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。     | 發表作業<br>實作 | 學習單<br>實作食材        |
| 逛超市    | <ol style="list-style-type: none"> <li>透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</li> </ol>  | 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  | 發表         | 小白板<br>以 KAHOOT 測驗 |

## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 單元：逛超市 (三年級 下學期)

|             |   |                                       |                                       |                                       |      |
|-------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------|
| <b>學習目標</b> | 1. 透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。<br>2. 藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。 |                                       |                                       |                                       |      |
| <b>學習表現</b> | 健體4a-I-1能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。<br>藝文1-II-2能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。                       |                                       |                                       |                                       |      |
| <b>表現任務</b> | 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  |                                       |                                       |                                       |      |
| 評量標準        |   |                                       |                                       |                                       |      |
|             | A   | B                                     | C                                     | D                                     | E    |
| 技能/策略運用     | 能深入地分析食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  | 能完整比較食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。         | 能大致地知道食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。        | 能部分地明白食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。        | 未達D級 |
| 評量表現指引      | 透過口頭發表，通過KAHOOT測驗方式，能深入地分析食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。                                  | 透過口頭發表，能完整地比較食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。 | 透過口頭發表，能大致地知道食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。 | 透過口頭發表，能部分地明白食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。 | 未達D級 |
| 評量工具        | 發表評量  |                                       |                                       |                                       |      |
| 分數轉換        | 95-100  | 90-94                                 | 85-89                                 | 80-84                                 | 79以下 |

## 高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

### 「一日三餐聰明吃」-聰明消費教學活動設計

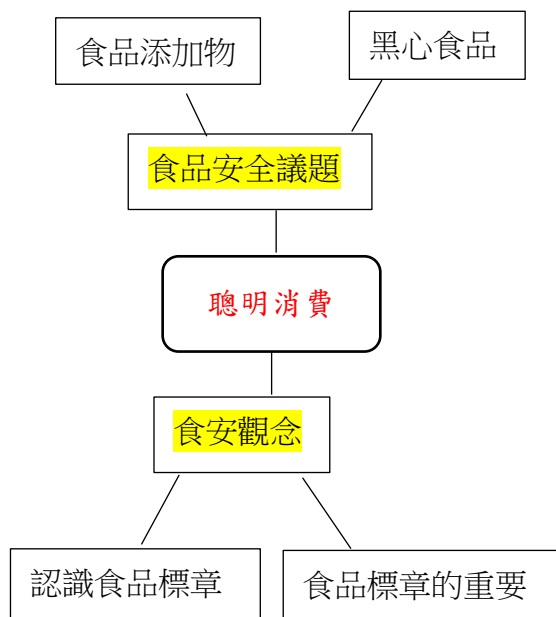
#### 一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

本活動讓學生了解消費習慣與生活息息相關，且除了常見的食物標示需要注意之外，仍有其他跟食衣住行相關的消費常識需要進一步的去了解。生活中有很多都跟消費有關，我們應該瞭解消費者本身的基本權益，當遇到問題時，我們也應該用正確的態度去解決問題。再者，透過本學習活動，讓學生養成正確的消費習慣與態度，促進身體健康與社會和諧。

#### 二、教學活動設計

|                              |              |   |                  |
|------------------------------|--------------|---|------------------|
| 領域名稱<br>(統整領域)               | 健體領域<br>綜合領域 | 設計者   | 三年級教學團隊          |
| 實施年級                         | 三年級          | 總節數   | 共 4 節(依實際授課週次調整) |
| 單元名稱                         | 聰明消費         |   |                  |
| 設計依據                         |              |   |                  |
| 核心素養                         |              |   |                  |
| 總綱核心素養                       |              | 領綱核心素養  |                  |
| A1 身心素質與自我精進<br>C1 道德實踐與公民意識 |              | 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。<br>綜-E-C1<br>關懷生態環境與周遭人事物，體驗服務歷程與樂趣，理解並遵守道德規範，培養公民意識。 |                  |
| 課程內涵                         |              |   |                  |
| 自 2.體察食品安全議題，建立食安觀念。         |              |   |                  |
| 概念架構                         |              | 導引問題  |                  |





1. 如何透過食品添加物的認識與黑心食品介紹，讓學生關心食品安全議題？
2. 如何從食品標章的認識，建立學生食安觀念？

|  |  |   |
|--|--|---|
| 學習重點   | 學習表現<br>(健體)<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>(綜合)<br>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。    | 學習內容<br>(健體)<br>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。<br>(綜合)<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。                 |
| 議題融入   | 所融入之學習重點<br>家 E8 了解家庭資源的意涵。<br>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 |   |
| 教材來源   | 自編   |   |
| 教學資源   | 電腦、電子白板、學習單  |   |
| 學習目標   |  | 活動目標  |
| 1. 藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br>2. 藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的的方法。 |  | 1-1 蒐集與整理日常生活的食品的內容物標示，能正確說出內容物的標示。<br>2-1 說出食品標示、標章的重要性。<br>2-2 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。 |
| <b>表現任務</b>  |  |   |
| 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。   |  |   |

| 教學活動設計           |  |       |                                |                                    |
|------------------|--|-------|--------------------------------|------------------------------------|
| 活動<br>(具體)<br>目標 | 教學活動內容及實施方式  | 時間    | 教學資源                           | 評量                                 |
| 1-1              | <p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p> <p>學生準備最愛的零食、教師準備 5~6 樣各類的食品<br/>、學習單、食品標示 ppt<br/><u>戀牛奶球，帶您認識食品標示 - YouTube</u></p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】【提問】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>請學生自由發表對於零食的看法：為什麼會喜歡這樣的零食呢？零食從何處購買？</p> <p>藉由上述的引起動機，老師可以進一步提出問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小朋友，你們買零食時會注意到商品上的哪些標示呢？</li> <li>請你們看看自己手中的零食，有什麼樣的標示在上面呢？</li> </ol> <p><b>【發展活動】【討論、發表、記錄】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分組討論：           <p>你們在零食的包裝上看到了哪些標示，請把它們寫出來，並上台發表。</p> </li> <li>教師說明食品的正确標示必須包括：</li> </ol> <p>影片欣賞<br/><u>戀牛奶球，帶您認識食品標示 - YouTube</u></p> | 5 分鐘  | 學生準備最愛的零食                      |                                    |
|                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>完成消費小偵探學習單</li> </ol> <p>(1)教師先 5~6 人分一組，食品標示 ppt 再次解說<br/>(2)每組發下一樣食品<br/>(3)請共同討論記下食品的正确標示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>各組上台發表</li> </ol> <p><b>【綜合活動】【歸納】</b></p> <p>發表後，教師進行最後的內容討論和歸納。</p> <p style="text-align: center;">---- 第一、二節結束 ----</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第三節</p>   | 65 分鐘 | 影片                             |                                    |
|                  | <p style="text-align: center;"><b>壹、教學前準備</b></p>  | 10 分鐘 | 食品標示 ppt<br>教師準備 5~6 樣各類的食品學習單 | 90%蒐集與整理日常生活的食品的內容物標示，能正確說出內容物的標示。 |





|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>5. 除了食品之外，所有食衣住行些有該注意的地方，<br/>只要標示不全的商品，我們都應當注意。</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

----第四節結束----

# 消費小小偵探

第 \_\_\_\_\_ 組 組員 \_\_\_\_\_

●仔細查看這個食品包裝上的內容，並完成下面表格。

| 食品名稱<br>食品標示 |  |
|--------------|--|
| 1.           |  |
| 2.           |  |
| 3.           |  |
| 4.           |  |
| 5.           |  |
| 6.           |  |
| 7.           |  |
| 8.           |  |
| 9.           |  |
| 10.          |  |
| 11.          |  |
| 12.          |  |

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

| 單元名稱   | 學習目標   | 表現任務                        | 評量方式       | 學習紀錄/評量工具          |
|--------|--|-----------------------------|------------|--------------------|
| 聰明消費   | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</li> <li>藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的方法。</li> </ol>            | 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。      | 發表作業       | 學習單                |
| 國王的早餐  | <ol style="list-style-type: none"> <li>了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。</li> <li>透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。</li> </ol>                     | 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 發表作業       | 海報                 |
| 小廚師初體驗 | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</li> <li>藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> </ol> | 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。     | 發表作業<br>實作 | 學習單<br>實作食材        |
| 逛超市    | <ol style="list-style-type: none"> <li>透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</li> </ol>  | 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  | 發表         | 小白板<br>以 KAHOOT 測驗 |

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

單元：聰明消費 (三年級 下學期)

|         |   |                                   |                                     |                                     |        |
|---------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 學習目標    | 1. 藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。<br>2. 藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的方法。 |                                   |                                     |                                     |        |
| 學習表現    | (健體)1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>(綜合)2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。             |                                   |                                     |                                     |        |
| 表現任務    | 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。  |                                   |                                     |                                     |        |
| 評量標準    |   |                                   |                                     |                                     |        |
|         | A   | B                                 | C                                   | D                                   | E      |
| 技能/策略運用 | 能深入地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。  | 能完整地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。        | 能大致地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。          | 能部分地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。          | 未達 D 級 |
| 評量表現指引  | 透過口頭發表，能深入地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。   | 透過口頭發表，能完整地藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。 | 透過口頭發表，能大致地知道藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。 | 透過口頭發表，能部分地明白藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。 | 未達 D 級 |
| 評量工具    | 實作評量  |                                   |                                     |                                     |        |
| 分數轉換    | 95-100  | 90-94                             | 85-89                               | 80-84                               | 79 以下  |



「一日三餐聰明吃」-國王的早餐教學活動設計

一、教學設計理念說明(簡單說明設計理念與學生先備知識)

學生在二年級時已對六大類食物營養素有初步的概念,衛福部國民健康署 2013~2015 年「國民營養健康狀況變遷調查」顯示,台灣國小學童早餐外食比率近 7 成,可見台灣人早餐外食的情況相當普遍。大家知道早餐要吃得像國王,但並不是指早餐必須吃得最多、最精緻,而是要以營養、健康為目標。指導學生該怎麼挑選,早餐才能吃得豐盛又營養充足。

二、教學活動設計

|                                     |              |   |                  |
|-------------------------------------|--------------|---|------------------|
| 領域名稱<br>(統整領域)                      | 健體領域<br>綜合領域 | 設計者   | 三年級教學團隊          |
| 實施年級                                | 三年級          | 總節數   | 共 6 節(依實際授課週次調整) |
| 單元名稱                                | 國王的早餐        |   |                  |
| 設計依據                                |              |   |                  |
| 核心素養                                |              |   |                  |
| 總綱核心素養                              |              | 領綱核心素養  |                  |
| A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題        |              | 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。<br>綜-E-A2<br>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。 |                  |
| 課程內涵                                |              |   |                  |
| 活 1.分辨及選擇健康食物與食品<br>活 2.建構營養觀念與衛生習慣 |              |   |                  |
| 概念架構                                |              | 導引問題  |                  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <pre> graph TD     A[紅、黃、綠燈食物] --- B[健康食物與食品]     C[三明治食材] --- B     B --- D[國王的早餐]     D --- E[營養觀念與衛生習慣]     E --- F[美味與健康陷阱]     E --- G[早餐的營養素]     F --- A     G --- C </pre> |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何藉由認識紅、黃、綠燈食物及三明治食材，讓學生學會分辨及選擇健康食物與食品？</li> <li>2. 美味與健康是否同時兼備呢？</li> <li>3. 從生活中的經驗（早餐內容）引發學生思考，如何建構營養觀念與衛生習慣？</li> </ol> |
| <b>學習重點</b>  | <b>學習表現</b><br><b>(健體)</b><br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br><b>(綜合)</b><br>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 | <b>學習內容</b><br><b>(健體)</b><br>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br><b>(綜合)</b><br>Ab-II-2 學習行動策略。  |
| <b>議題融入</b>  | <b>所融入之學習重點</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                                   |   |
| <b>教材來源</b>  | 自編   |   |
| <b>教學資源</b>  | 電腦、電子白板、學習單  |   |
| <b>學習目標</b>  |  | <b>活動目標</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。</li> <li>2. 透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。</li> </ol>   |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 運用六大類食物的營養素去分辨出各種不同早餐的營養成分。</li> <li>1-2 透由紅黃綠燈食物的分類能分辨美味中隱藏的健康陷阱。</li> <li>2-1 透過分辨健康陷阱食物策略，設計出較符合健康型態的早餐內容。</li> </ol>   |
| <b>表現任務</b>  |  |   |
| 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。  |  |   |



|     |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|
| 2-1 | <p>者、提供意見者)-上述較符合六大類食物營養素的早餐，包含的食品分別屬於紅燈、黃燈、綠燈哪類食物？</p> <p>4. 請各組學生將早餐內容所含食品紀錄單與小組同學分享、討論並分類，用便條紙黏貼在小組海報上。</p> <p><b>【綜合活動】【歸納、發表、討論】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過各組報告，說出自己的發現？</li> <li>2. 美味中隱藏的健康陷阱是什麼？</li> <li>3. 美味的食品與健康食品有衝突嗎？</li> </ol> <p style="text-align: center;">---- 第三、四節結束 ----</p> <p style="text-align: center;"><b>第五節</b></p> <p style="text-align: center;"><b>貳、教學前準備</b></p> <p>各色 A4 影印紙條、黑紅色奇異筆、膠水或雙面膠、紅黃綠貼紙、裁剪好的三明治圖案、海報紙 5 張</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機—</p> <p>在前四節課中我們討論、分析、發表各組的早餐食物，發現美味的早餐中，總是有高油高鹽高糖高熱量的陷阱，這節課讓我們來動動腦，替班上的同學設計出一份國王的早餐</p> <p><b>【發展活動】【討論、設計、發表】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因要配合後面的實作課程(小廚師初體驗)，設計的早餐以「健康營養美味」的三明治為主。</li> <li>2. 分組工作:五~六人一組。(請各組先分配工作:選出組長、記錄者、發表者、提供意見者)</li> <li>3. 老師先示範今天要討論的內容如何呈現和發表者分享的內容。</li> <li>4. 討論設計的海報內容：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)說明使用什麼食材</li> <li>(2)食材有哪類營養素</li> <li>(3)食材是屬於紅黃綠燈哪一類</li> <li>(4)說明組員設計這一份早餐的想法</li> </ol> </li> <li>5. 從分配的工作表單中，開始進行海報的實作</li> <li>6. 發表各組設計的三明治早餐</li> </ol> <p><b>【綜合活動】【歸納、發表】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 《國王早餐大拚比》票選最喜歡的小組早餐。</li> <li>2. 老師將同學們發表的內容做歸納，並公布大家最喜歡的早餐內容，並給予獎勵。</li> </ol> <p style="text-align: center;">---- 第五、六節結束 ----</p> | <p style="text-align: center;"><b>30 分鐘</b></p> <p style="text-align: center;"><b>5 分鐘</b></p> <p style="text-align: center;"><b>65 分鐘</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10 分鐘</b></p> | <p>紅黃綠燈食物分類海報、便利貼</p> <p>紅黃綠燈食物分類海報</p> <p>各色 A4 影印紙條、黑紅色奇異筆、膠水或雙面膠、紅黃綠貼紙、裁剪好的三明治圖案、海報紙 5 張</p> | <p>90%學生能分辨美味中隱藏的健康陷阱。</p> <p>90%學生能設計出較符合健康型態的早餐內容。</p> |
|-----|---|--|---|--|

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

| 單元名稱   | 學習目標   | 表現任務                        | 評量方式       | 學習紀錄/評量工具          |
|--------|--|-----------------------------|------------|--------------------|
| 聰明消費   | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</li> <li>藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的方法。</li> </ol>            | 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。      | 發表作業       | 學習單                |
| 國王的早餐  | <ol style="list-style-type: none"> <li>了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。</li> <li>透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。</li> </ol>                     | 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 發表作業       | 海報                 |
| 小廚師初體驗 | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</li> <li>藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> </ol> | 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。     | 發表作業<br>實作 | 學習單<br>實作食材        |
| 逛超市    | <ol style="list-style-type: none"> <li>透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</li> </ol>  | 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  | 發表         | 小白板<br>以 KAHOOT 測驗 |

## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 單元：國王的早餐 (三年級 下學期)

|             |  |  |  |  |      |
|-------------|--|--|--|--|------|
| <b>學習目標</b> | 1. 了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。<br>2. 透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。 |  |  |  |      |
| <b>學習表現</b> | (健體)2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>(綜合)1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。        |  |  |  |      |
| <b>表現任務</b> | 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。                                      |  |  |  |      |
| 評量標準        |  |  |  |  |      |
|             | A  | B  | C  | D  | E    |
| 技能/策略運用     | 能深入地運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。                                  | 能完整地運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。          | 能大致地知道運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。        | 能部分地明白運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。        | 未達D級 |
| 評量表現指引      | 透過口頭發表，能深入地了解運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。                         | 透過口頭發表，能完整地認識運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 透過口頭發表，能大致地知道運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 透過口頭發表，能部分地明白運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 未達D級 |
| 評量工具        | 實作評量   |  |  |  |      |
| 分數轉換        | 95-100   | 90-94                                    | 85-89                                    | 80-84                                    | 79以下 |

## 高雄市小港區鳳陽國小校訂金廚課程

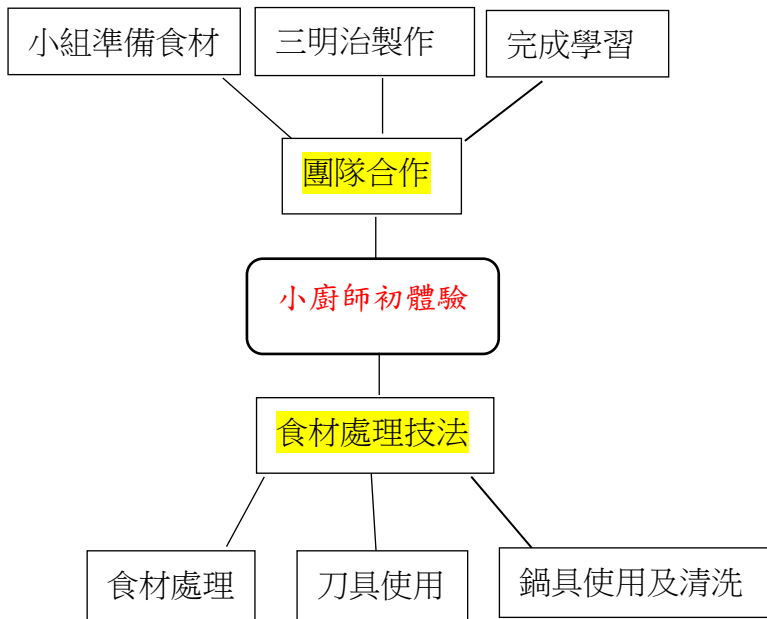
### 「一日三餐聰明吃」-小廚師初體驗 教學活動設計

#### 一、教學設計理念說明

透過國王的早餐、逛超市、聰明消費的課程學習，相信學生能正確的選擇食物、食品，做個聰明的消費者。為了確實在生活中實踐，結合理論與實作課程，藉由實作課程的規劃與溝通，讓同儕相互合作並順利完成以健康營養美味為原則的三明治任務。

#### 二、教學活動設計

|   |              |   |              |
|---|--------------|---|--------------|
| <b>領域<br/>名稱<br/>(統整<br/>領域)</b>                    | 健體領域<br>綜合領域 | <b>設計者</b>  | 三年級教學團隊      |
| <b>實施<br/>年級</b>                                    | 三年級          | <b>總節數</b>  | 5(依實際授課週次調整) |
| <b>單元<br/>名稱</b>                                    | 小廚師初體驗       |   |              |
| <b>設計依據</b>   |              |   |              |
| <b>核心素養</b>   |              |   |              |
| 總綱核心素養  |              | 領綱核心素養  |              |
| A2 系統思考與解決問題<br>C2 人際關係與團隊合作                        |              | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>綜-E-C2<br>理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 |              |
| <b>課程內涵</b>   |              |   |              |
| 1. 運用團隊合作系統解決生活問題。<br>2. 食材及器具使用及處理技法養成，創新思考，進行職業初探 |              |   |              |
| 概念架構  |              | 導引問題  |              |



1. 藉由準備食材、三明治製作、學習單的任務，讓學生學習如何發揮團隊合作精神？
2. 如何透過食材處理及刀具鍋具使用，讓學生學會食材及器具使用及處理技法？

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>學習重點</b>  | <b>學習表現</b><br>(健體)<br>3b-II-3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>(綜合)<br>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 | <b>學習內容</b><br>(健體)<br>Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>(綜合)<br>Bb-II-1團隊合作的意義與重要性。               |
| <b>議題融入</b>  | 所融入之學習重點<br>人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |   |
| <b>教材來源</b>  | 自編   |   |
| <b>教學資源</b>  | 1. 「三明治」小組海報<br>2. A4 乙張<br>3. 學習單   |   |
| <b>學習目標</b>  |  | <b>活動(具體)目標</b>   |
| 1. 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>2. 藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 |  | 1-1 依據六大類食物準備一份早餐食材。<br>1-2 配合家庭飲食型態討論食材處理方式。<br>2-1 分組討論並完成工作分配。<br>2-2 團隊合作完成任務並能關懷團隊的成員。 |
| <b>表現任務</b>  |  |   |
| 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。  |  |   |



| 教學活動設計           |   |       |                           |                                     |
|------------------|---|-------|---------------------------|-------------------------------------|
| 活動<br>(具體)<br>目標 | 教學活動內容及實施方式                                       | 時間    | 教學資源                      | 評量<br>(多元評<br>量方式)                  |
|                  | <b>壹、教學前準備</b>                                    |       |                           |                                     |
|                  | 「三明治」小組海報、A4 乙張                                   |       |                           |                                     |
|                  | <b>貳、正式教學</b>                                     |       |                           |                                     |
|                  | <b>【準備活動】</b>                                     |       |                           |                                     |
|                  | 引起動機—   |       |                           |                                     |
|                  | 喚起各小組當初設計「三明治」海報的想法                               | 10 分鐘 |                           |                                     |
|                  | <b>【發展活動】【討論】</b>                                 |       |                           |                                     |
| 1-1              | 1. 先分好組後，將各組當初依六大類食物和飲食紅綠燈為準則下設計好的三明治早餐發下。        | 30 分鐘 | 「三<br>明<br>治」小<br>組<br>海報 | 90%依據<br>六大類食<br>物準備一<br>份早餐食<br>材  |
|                  | 2. 第一請各組針對之前設計的三明治討論需修改的地方。                       |       |                           |                                     |
|                  | 3. 發下 A4 紙一張記錄，記錄格式請老師說明                          |       |                           |                                     |
| 1-2              | 4. 第二請各組針對食材討論處理的方式<br>比如:蛋是要煎成荷包蛋的還是水煮的          | 30 分鐘 |                           | 90%配合<br>家庭飲食<br>型態討論<br>食材處理<br>方式 |
| 2-1              | 5. 第三各組寫下需要用到的器具。(比如:需煎蛋的組要準備卡式爐和煎鍋)              |       | A4 乙張                     | 90%分組<br>討論並完<br>成工作分<br>配          |
|                  | 6. 第四各組分配每一個人需要帶的食材和當天要做的工作。(有人負責買蛋，工作分配式煎蛋，清洗煎鍋) |       |                           |                                     |
|                  | <b>【綜合活動】【歸納】</b>                                 |       |                           |                                     |
|                  | 老師叮嚀各組學生，自己負責攜帶的食材和該做的工作一定要清楚。                    | 10 分鐘 |                           |                                     |
|                  | ----- 第一、二節結束-----                                |       |                           |                                     |
|                  | <b>第三~五節</b>                                      |       |                           |                                     |
|                  | <b>壹、教學前準備</b>                                    |       |                           |                                     |
|                  | 「三明治」小組海報、食材攜帶和實作工作分配表、各小組健康三明治成品展示、學習單           |       |                           |                                     |
|                  | <b>貳、正式教學</b>                                     |       |                           |                                     |
|                  | <b>【準備活動】</b>                                     |       |                           |                                     |
|                  | 引起動機—   |       |                           |                                     |
|                  | 各組完成的食材攜帶和實作工作分配表，所以今天                            | 5 分鐘  | 「三<br>明<br>治」小<br>組       |                                     |

|                       |   |   |  |  |
|-----------------------|---|---|--|--|
| <p>1-2</p> <p>2-2</p> | <p>我們進行健康三明治實作課程。</p> <p><b>【發展活動】【實作、討論、發表】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請各組先依組別坐好。</li> <li>2. 請各組先派 2 位同學到前面領所需的器具</li> <li>3. 請各組拿出自己所準備的食材</li> <li>4. 老師統一說明卡式爐的使用方式並注意事項</li> <li>5. 接著，說明食材的清洗和刀具的使用。<br/>(刀具使用時的拿法和操作時應注意的安全等老師都要一一說明)</li> <li>6. 一切說明完畢請各組依照工作分配，進行健康三明治實作。</li> <li>7. 完成後請各組清洗所有的器具並擦乾後歸回原位。</li> <li>8. 全班進行三明治試吃活動，並選出自己心目中最符合健康營養美味的三明治。</li> <li>9. 各小組開始共同完成學習單，記錄實作過程的經過和心得。</li> <li>10. 請各組上台發表。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】【歸納】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師公布票選最佳的一組並獎勵之。</li> <li>2. 依據各組發表的學習心得做歸納。</li> </ol> <p>----- 第三、四、五節結束 -----</p> | <p>20 分鐘</p> <p>40 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> | <p>海報</p> <p>食材攜帶和實作工作分配表</p> <p>各小組健康三明治成品展示</p> <p>學習單</p> | <p>90%配合家庭飲食型態討論食材處理方式</p> <p>90%團隊合作完成任務並能關懷團隊的成員</p> |
|-----------------------|---|---|--|--|

# 小廚師初體驗學習單

★我今天用的材料有： 第\_\_\_\_ 組組員：\_\_\_\_\_

( )

★請寫下今天小組製作三明治的步驟和過程

★我為小組今天所做的三明治打 ( ) 分,

因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_今天的

活動中小組同學的分享:

高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

主題：一日三餐聰明吃 金廚高手三年級課程設計(下學期)

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

| 單元名稱   | 學習目標   | 表現任務                        | 評量方式       | 學習紀錄/評量工具          |
|--------|--|-----------------------------|------------|--------------------|
| 聰明消費   | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由個人日常生活問題所需的資源，培養蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</li> <li>藉由健康安全消費的訊息，了解促進健康生活的方法。</li> </ol>            | 藉由安全標章的認識，說出健康安全消費的方法。      | 發表作業       | 學習單                |
| 國王的早餐  | <ol style="list-style-type: none"> <li>了解食物與營養的種類和需求，願意改善個人的飲食搭配。</li> <li>透過學習行動策略，選擇合宜的學習方法，落實飲食學習行動。</li> </ol>                     | 運用六大類食物的營養素設計出較符合健康型態的早餐內容。 | 發表作業       | 海報                 |
| 小廚師初體驗 | <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</li> <li>藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</li> </ol> | 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。     | 發表作業<br>實作 | 學習單<br>實作食材        |
| 逛超市    | <ol style="list-style-type: none"> <li>透過健康安全消費的訊息與方法，能在引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</li> <li>藉由視覺元素、生活之美、視覺聯想，能探索視覺元素，並表達自我感受與想像。</li> </ol>  | 探究食物處理前後，以及比較超市與傳統市場的視覺美感。  | 發表         | 小白板<br>以 KAHOOT 測驗 |

## 高雄市小港區鳳陽國民小學校訂課程(彈性學習課程)

### 單元：小廚師初體驗 (三年級 下學期)

|             |  |                                       |                                       |                                       |              |
|-------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| <b>學習目標</b> | 1. 藉由飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態，培養運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>2. 藉由團隊合作的意義與重要性，體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 |                                       |                                       |                                       |              |
| <b>學習表現</b> | (健體)3b-II-3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>(綜合)2b-II-1體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。                   |                                       |                                       |                                       |              |
| <b>表現任務</b> | 學生能依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。  |                                       |                                       |                                       |              |
| 評量標準        |  |                                       |                                       |                                       |              |
|             | A  | B                                     | C                                     | D                                     | E            |
| 技能/策略運用     | 能深入地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。   | 能完整地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。          | 能大致地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。          | 能部分地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。          | 未達<br>D<br>級 |
| 評量表現指引      | 透過小組討論記錄，能深入地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。  | 透過小組討論記錄，能完整地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。 | 透過小組討論記錄，能大致地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。 | 透過小組討論記錄，能部分地掌握食材依據六大類食物準備一份三明治早餐的食材。 | 未達<br>D<br>級 |
| 評量工具        | 實作評量   |                                       |                                       |                                       |              |
| 分數轉換        | 95-100   | 90-94                                 | 85-89                                 | 80-84                                 | 79<br>以<br>下 |