

生活智慧王-「食」在好味道

一、設計理念

現代人的生活越來越便利，現在的孩子外食機會很高，接觸到的食品非常多，透過影片的介紹，了解天然的食材與加工食品的製作過程以及食品安全新聞事件的探討，並藉由食品標章的認識，學會選購營養健康的食品，以達均衡飲食的目標。

如何設計一份均衡營養的菜單內容，讓孩子從動手實作中，能夠清楚了解健康的飲食，才是活力的來源。

二、教學設計

實施年級	三年級	原設計者	張翠珠、莊筑雅 黃秀玉	改編整理	三年級學年群
跨領域/科目	綜合、健康			總節數	17 節
總綱核心素養： E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。					
學習重點	學習表現	綜 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。 健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			
	學習內容	綜 Aa-II-1 自己能做的事。 健 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 健 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 健 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。			
概念架構					導引問題
					<p>(請提列要讓學生探究的問題)</p> <ol style="list-style-type: none"> 天然食材與加工食材如何區分？ 如何判別早餐餐點是否符合營養健康的概念？ 設計一份均衡飲食的餐點。
學習目標					
<ol style="list-style-type: none"> 辨別食品與食材之間的差異。 調查早餐的內容，及其營養成分。 餐點的實作設計與完成。 					
融入之議題	性別平等教育 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，不應受戶 戶外教育 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 性別的限制。				

	安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全			
學習資源	影片：新聞時事報導、黑心商品報導 學習單			
終點學習表現任務	終點表現任務：有能力選購營養美味的食材和食品，做個聰明的消費者。			
	評量向度	表現等級		
		優異(A)	達標(B)	待加強(C)
	口語表達	自然流利，言之有物，切合重點	尚稱適切，有些不影響語意的錯誤或停頓	多有錯誤，影響語意
	文字或圖像表達	有條理呈現架構及重點	條理不夠清楚略有不足，但不影響架構的呈現	敘述過於簡略模糊
	活動策畫	設計完整，主架構嚴謹，分工明確	設計大致完整，主架構稍嫌簡略，分工不均	設計不完整，主架構鬆散，無分工
方案設計	能針對問題分析整體原因，提出完整的計劃，可行性高。	能針對問題分析部分原因，提出大部分的計劃，可行性佳。	能針對問題分析少數原因，提出概略的計劃，可行性不高。	
架構脈絡	活動一、分辨食品與食材的差異 活動二、早餐糾察隊 活動三、美食饗宴			

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
<p>活動一、分辨食品與食材的差異</p> <p>【導引問題】</p> <ol style="list-style-type: none"> 到全聯蒐集食品，注意行的安全 辨別「天然食材」與「加工食品」的差異。 <ol style="list-style-type: none"> 日常生活中，常接觸的食物有哪些？ 請孩子帶來分享和分類與討論。 天然食材的檢驗標準 <ol style="list-style-type: none"> 有機食品(影片-鴨間稻) 一般農法 非天然食品的種類 <ol style="list-style-type: none"> 加工食品-零食知多少 黑心食品-新聞追追追(影片) 選購零食 食品標章的認識(學習單) 	7 節	學習單、單槍、影片
<p>活動二、早餐糾察隊</p> <p>【導引問題】</p> <ol style="list-style-type: none"> 動手「食」作 <ol style="list-style-type: none"> 家裡誰負責做早餐？ 跟家人討論設計早餐菜單(學習單) 研究流程與在家試做餐點(拍照、畫圖) 家長評鑑 早餐糾察隊 <ol style="list-style-type: none"> 調查自己或家人吃的早餐有哪些？ 餐點營養成分的分析，是否符合均衡飲食。 	4 節	戶外教育-2 安全教育-2
<p>活動三、美食饗宴</p> <p>【導引問題】</p> <ol style="list-style-type: none"> 團體合作研發創意美味早餐料理 設計符合一份符合健康均衡的料理(小組) 料理東西軍 <ol style="list-style-type: none"> 學習單完成 心得發表 	6 節	性別平等教育-3 小白板、白板筆、成果彙報