

# 110 健康與體育領域教學課程設計（第二單元）

主題/單元名稱	康軒版健康與體育 第二單元 飲食源頭探索趣	設計者	柯人瑜、唐佳雯、蔡蕙如
實施年級	二年級	節數	1節課（45分鐘／節）
總綱核心素養	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養		
核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		
學習內容	E 人、食物與健康消費 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		
學習目標	一、學習健康安全的食品選購原則。 二、了解食品標章與營養標示的應用方法。 三、運用批判性思考技能建立選購食品的價值觀。		
教學資源	教師： 一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。 三、各樣活動所需之相關道具：食品包裝等。		
英語學習 (專業英語及溝通用語)	使用到的英語單字：  營養標示 nutrition facts label 1. calorie 卡路里/熱量    2. carbohydrate 碳水化合物    3. sugar 糖    4. fat 脂肪 5. saturated fat 飽和脂肪    unsaturated fat 不飽和脂肪    trans fat 反式脂肪 6. protein 蛋白質    7. fiber 纖維    8. iron 鐵    9. calcium 鈣    10. sodium 鈉 11. potassium 鉀    12. vitamin 維他命 食品添加物 food additives    基因改造食品 genetically modified food		

	<p>批判性思考 critical thinking          質疑 question    反思 reflection    開放 open    重建 reconstruction</p> <p><b>使用到的對話句子</b>          透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。          Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.</p> <p>我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。          We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.          質疑 question    反思 reflection    開放 open    重建 reconstruction</p>
--	--

<b>學習活動設計</b>
---------------

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>食品包裝學問大(二) (學習目標一、二) P46~47</p> <p>一、教師回顧上一節課關於包裝食品的標示內容，複習有關食品添加物及基因改造食品的說明。</p> <p>二、關於包裝食品的標示內容，其中「營養標示」的部分通常會在外包裝以表格詳列，這一節課將針對營養標示的部分進行介紹。</p> <p>三、教師以課本的圖片為例子，介紹營養標示的內容：          營養標示 nutrition facts label</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. calorie 卡路里/熱量</li> <li>2. carbohydrate 碳水化合物</li> <li>3. sugar 糖</li> <li>4. fat 脂肪</li> <li>5. saturated fat 飽和脂肪              unsaturated fat 不飽和脂肪              trans fat 反式脂肪</li> <li>6. protein 蛋白質</li> <li>7. fiber 纖維</li> <li>8. iron 鐵</li> <li>9. calcium 鈣</li> <li>10. sodium 鈉</li> <li>11. potassium 鉀</li> <li>12. vitamin 維他命</li> </ol> <p>四、教師發下學習單(附件一)，學生分組填入學習單，了解所帶來的包裝食品的营养成分的量。</p> <p>五、再進行全班的比較，了解哪一包食品的营养素最多。</p> <p>六、鼓勵學生說出營養素的英文名稱。</p>	<p>3 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>評量:學生是否回答有關問題</p> <p>評量:學生是否專心聽講</p> <p>評量: 學生能否正確轉換、填入正確營養素的量。</p>

<p>七、教師說明透過營養標示，可以讓我們瞭解食用完畢後，我們可以獲得多少熱量？哪些營養素？更能掌握自己的飲食健康。</p> <p>Through nutrition facts label, we can know how much calories and what nutrients we can get from food? Then we can control our diet better.</p> <p>「食」在安心（學習目標二、三）P48~49</p>	5 分鐘	
<p>八、教師說明現代的飲食選擇多元，又有各式各樣不同的資訊充斥在我們四周，此時可以善用批判性思考的技能，幫助自己具體整理飲食選擇的價值觀。</p> <p>我們可以利用批判性思考的四個步驟來幫助我們做選擇。</p> <p>We can use the four steps of critical thinking to help us make choices.</p>	10 分鐘	
<p>九、教師配合課本的例子，說明批判性思考的四個步驟。</p> <p>批判性思考 critical thinking</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 質疑 question</li> <li>2. 反思 reflection</li> <li>3. 開放 open</li> <li>4. 重建 reconstruction</li> </ol>		
<p>十、教師說明批判性思考四個步驟的內涵，「質疑」根據過往經驗，質疑資訊不合理之處、「反思」針對疑問，進行慎重思考、「開放」傾聽他人看法，再次思考與討論、以及「重建」澄清重要概念，重建新主張。</p>		
<p>十一、總結，教師希望學生能將「批判性思考」的歷程運用於生活中，不僅能在選擇食物時可以做出適當的決定，以確保自己的飲食安全，更能在目前資訊爆炸且各項產品充斥的時代，掌握完整資訊內容，適當過濾與篩選，檢視並重建自己的價值觀，才不至於被時代洪流所淹沒。</p> <p style="text-align: center;">（課程結束）</p>		

附件一：

品名：

營養標示 nutrition facts label			
		每一份量	公克
		本包裝含	份
		每 1 包	
最高		英 文(請填上)	
	熱量	( )	大卡(Kcal)
	蛋白質	( )	克(g)
	脂肪	( )	克(g)
	飽和脂肪	( ) fat	克(g)
	反式脂肪	( ) fat	克(g)
	碳水化合物	( )	克(g)
	糖	( )	克(g)
	鈉	( )	毫克(mg)