高雄市小港區太平國民小學《食在好健康》六上校訂課程教案

一、教學設計理念說明

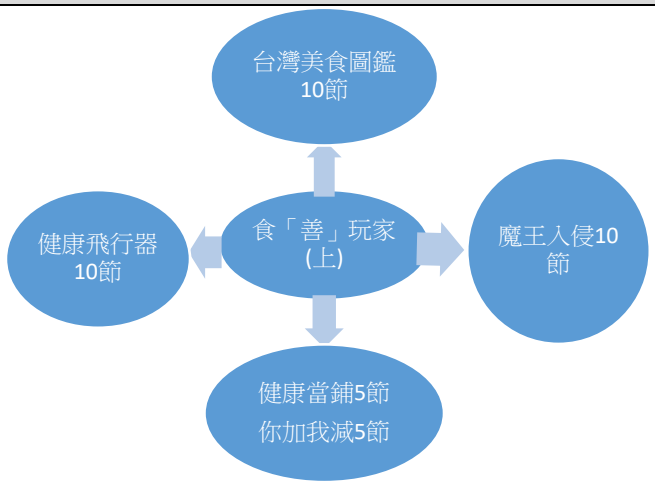
本課程旨在通過多樣化的教學活動，讓學生了解台灣的多元飲食文化、歷史背景以及帶來的影響，同時培養學生健康的飲食習慣，提升其對自身健康管理的認識和能力。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	健體、自然	設計者	六年級教學團隊
實施年級	六年級(上)	總節數	共 40 節
單元名稱	食「善」玩家(上)		

設計依據	
核心素養	
總綱核心素養	領綱核心素養
A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	**自-E-A2** 能運用好奇心及想像能力,從觀察、閱讀、思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。 **健體-E-B2** 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。 **健體-E-C3** 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
核心素養呼應說明	
1.在全球化時代，了解在地的水果、食物，關心健康與環境的議題，呼應總綱 C3，及領綱自-E-A2、健體-E-B2、健體-E-C3 之核心素養	

學習重點	學習表現	【自然科學領域】 pc-Ⅲ-2 能利用簡單形式的口語、文字、影像（例如：攝影、錄影）、繪圖或實物、科學名詞、數學公式、模型等，表達探究之過程、發現或成果	學習內容	【健康與體育】 Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 【自然科學領域】 tr-Ⅲ-1 能將自己及他人所觀察、記錄的自然現象與習得的知識互相連結，察覺彼此間的關係，並提出自己的想法及知道與他人的差異。
議題融入	所融入之學習重點	《品德教育》品 E3 的品德發展層面，透過溝通合作維繫和諧的人際關係。 《科技教育》科 E4 的科技態度面向，體會動手實作的樂趣。 《性別平等》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，不應受性別的限制。		
教學來源		自編		
教學資源		電腦、電子白板、網路影片及資料、海報紙、便利貼、麥克筆		

概念架構	導引問題
	1. 你最喜歡的美食是什麼？你知道如何製作這道美食嗎？ 2. 常見美食裡的添加劑，加工過程是什麼？ 3. 透過飲食引起的健康危機(慢性病)有哪些？ 4. 如何透過飲食影響我們的健康情形？在日常生活中如何改善原本比較不健康的飲食習慣？ 5. 什麼是好的休閒活動?如何利用計步器換算消耗熱量?

學習目標

1. 透過討論、觀察等方式，學生能認識不同文化的美食，分析飲食文化對當地社會的影響，並了解食品加工過程之添加物。（認知層次）
2. 學習簡易西餐禮儀、了解桌邊服務及流程、能製作簡易飲品。
3. 學生能了解常見慢性病如肥胖、糖尿病等的相關知識，運用健康管理技巧，進而解決個人健康問題。（情意、技能層次）

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
單元一、台灣美食圖鑑 【準備活動】	4 節	便利貼、大塑膠板、電子	口頭報告、分組

1.請學生列舉平常愛吃的食物（用便利貼寫下，貼在大塑膠板），再來進行分類，包括中式、日式、西式、韓式、泰式。 2.討論上述食物的味道及背景文化，並歸納現今的飲食文化。 【發展活動】 與國立高雄餐旅大學合作進行參訪與實作，讓學生學習西餐禮儀、桌邊服務並嘗試簡易飲品製作。 【綜合活動】 1. 在了解各地美食的基礎上，讓學生回答是否能說出該地美食的特色，以及這些美食與當地文化的關聯性，加深學生對飲食文化的認識，並啟發他們對不同文化的興趣。 2. 請學生發表本次參訪及實作之心得 ❖性別平等教育補充：學習西餐禮儀，學會服務他人，也學會被服務。一個具餐桌禮儀的人，不應受性別限制，班上男生、女生都可以進行學習以及嘗試。 ----------第 1～10 節結束----------	5 節 1 節	白板、電腦、網路資料及影片、簡報、學習單、國立高雄餐旅大學提供之資源	討論、實作評量
單元二、魔王入侵 【準備活動】 1. 學生各自發表生病的經驗 2. 了解台灣常見的慢性病以及青少年常見之困擾 【發展活動】 1.介紹台灣常見的慢性病及青少年常見之困擾，包括：肥胖、糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、抑鬱、焦慮…等。 2.介紹台灣的全民運動「減肥」，以及政府大力推動的運動健身計畫、健走活動、運動中心的免費健身課程等。 3.說明肥胖的定義、BMI（身體質量指數）的計算方法、肥胖的原因，以及如何計算卡路里（熱量）。 4.以慢性病糖尿病為例，深入了解其對身體的影響、可能的後果，以及預防和治療方法等。 【綜合活動】 1. 學生可以分享自己是否有肥胖困擾，或是親友因肥胖導致的疾病，並討論如何改善自己的生活方式以預防這些問題	10 節	學習單、電子白板、電腦、網路資料及影片、簡報	口頭報告、分組討論、實作評量

的發生，促進學生積極面對健康問題並鼓勵他們積極參與健康促進活動。 2. 試算自己的 BMI。 ----------第 1～10 節結束---------- 單元三、健康當鋪 【準備活動】 1.請同學填寫週休二日在家的行程，使用 Google 表單： A 幾點起床 B 早餐吃了什麼 C 一天中玩手機多久 D 一天中戶外運動多久 E 中餐吃了什麼 F 晚餐吃了什麼 G 是否有吃零嘴點心或是喝手搖飲 H 一天中約喝了多少的水 【發展活動】 1. 根據學生填寫的表單進行統計及檢討，探究學生日常的飲食及運動。 2. 認識台灣手搖飲文化以及了解喝水的重要性及運動對身體的影響 3. 列舉各種食物的熱量以及換算成運動可以消耗多少熱量，讓學生了解飲食與運動之間的關係。 【綜合活動】 1. 檢視自我週休二日的行程，調整飲食及運動時間。 2. 製作下個週休二日的運動飲食日記。 ----------第 1～5 節結束---------- 單元四、你加我減 【準備活動】 1.教師準備有標示成分的食品來課堂，讓學生觀察該食品中的添加物。 2.討論食品標示上的成分，初步了解常見添加物的種類和功能。 【發展活動】 1.介紹食品中常見的添加物，如奶精、甜味劑、防腐劑等。使用奶茶作為例子，分析其成分，討論奶茶中的奶精和糖分。什麼是奶精？它如何影響健康？	5 節 5 節	學習單、電子白板、電腦、網路資料及影片、簡報、google 表單 學習單、電子白板、電腦、網路資料及影片、簡報、有標示成分之食品	口頭報告、分組討論、實作評量 口頭報告、分組討論、實作評量

2.介紹流行食品（如魔芋爽）的成分及添加物。 3.討論手搖飲中的糖分，列舉常見手搖飲的糖分選項（全糖、7分糖、半糖、微糖、無糖），介紹每種糖分對應的熱量。 4.了解糖分在不同料理和飲品中的存在形式並列舉日常食品中的糖分 5.認知糖攝取過多的影響，如上癮症狀和健康問題，探討過量糖分對健康的影響。 【綜合活動】 1.請學生討論並提出健康替代方案，例如：選擇鮮奶茶並減少糖量，而非奶精奶茶。 2.選擇無調味堅果等健康零食來替代高糖高鹽高鈉含量的洋芋片等零嘴點心。 ----------第1～5節結束---------- 單元五 健康飛行器 【準備活動】 1.四軸飛行器與計步器介紹。 【發展活動】 1.四軸飛行輪流操控練習。 2.穿戴計步器並確認開機。 3.分組進行四軸飛行器闖關活動。 【綜合活動】 1. 活動結束後，各組上台發表計步器步數，換算大致消耗熱量。 2. 一起討論休閒活動與健康之間的關係。 ----------第1～10節結束----------	10節	四軸飛行器、計步器	口頭報告、分組討論、實作評量

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
台灣美食圖鑑	1. 了解台灣常見美食及其文化背景 2. 學習簡易西餐禮儀、了解桌邊服務及流程、能製作簡易飲品。	1. 能說出美食的特色，及其背景文化。 2. 能描述桌邊服務及流程及製作簡易飲品	1.口頭討論 2.實作評量	學習單、筆、便條紙、小白板、網路資料及影片…。
魔王入侵	1. 認識台灣常見的慢性病及青少年常見之困擾。 2. 了解肥胖的定義	1. 能說出糖尿病對健康的影響。 2. 會計算BMI。	1.口頭討論 2.實作評量	

	3. 意識到飲食對健康的重要性。			
健康當鋪	1. 認知喝水對健康的重要性 2. 認知各類食物的熱量	1. 認知常見食物之熱量。 2. 理解運動能消耗多少熱量，並能簡單換算。	1.口頭討論 2.實作評量	
你加我減	1.認識學生間流行的點心成分及其添加物。 2.了解台灣手搖飲文化 3.認識添加物對健康的影響。	1.能辨識常見的添加物。並避免過度攝取。 2.能用替代方案減少攝取添加物	1.口頭討論 2.實作評量	
健康飛行器	1. 了解如何操作四軸飛行器。 2. 利用計步器計算步數換算消耗熱量。 3. 了解休閒活動與健康的關係。	1. 能控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2. 計算操控四軸飛行器一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	1.口頭討論 2.實作評量	四軸飛行器、計步器

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第 五 條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二)評量標準與評分指引

<table>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">了解不同地區的代表性美食及其文化背景</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="4">能說出該地美食的特色，以及這些美食與當地文化的關聯性。</td></tr>
<tr><td colspan="6">評量標準
扣緊學習目標，作為不同評量級距的依據</td></tr>
<tr><td>主題</td><td rowspan="2">表現描述</td><td>A
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td><td>D
不足</td></tr>
<tr><td>台灣美食圖鑑</td><td>能夠清楚說出教師列舉之美食特色及其背景文化並完成學習單。</td><td>能大致說明其中幾項教師列舉的美食特色及其背景文化並完成學習單。</td><td>能分享教師列舉之美食的食用經驗及口味，了解其分類，並完成學習單。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評分指引</td><td>能夠清楚說出該地教師列舉之美食的口味、使用食材或是製作方式以及這些美食的背景文化。能積極參與討論並完成學習單。</td><td>能夠說出幾項美食的口味、使用食材或是製作方式以及這些美食的背景文化。能積極參與討論並完成學習單。</td><td>能分享幾項美食的食用經驗及口味、了解其分類。能積極參與討論並完成學習單。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評量工具</td><td colspan="4">老師口頭問答
學習單</td></tr>
<tr><td colspan="2">分數轉換</td><td>90-100</td><td>80-89</td><td>70-79</td><td>69以下</td></tr>
</table>

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附錄(二)評量標準與評分指引

學習目標		1.認識台灣常見的慢性病及青少年常見之困擾。 2.了解肥胖的定義 3.意識到飲食對健康的重要性。			
學習表現		1. 能說出糖尿病對健康的影響。 2. 會計算 BMI。			
評量標準 *扣緊學習目標，作為不同評量級距的依據*					
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足
魔王入侵		1.能清楚說明糖尿病及肥胖形成之原因及造成的健康影響。 2.會計算BMI。	1.能簡單說明糖尿病引發的症狀及肥胖容易造成的影響。 2.會計算 BMI。	1.能說明預防肥胖及糖尿病的方法。 2.能理解自己目前是否處於肥胖狀態並學會計算自己的BMI。	未達C級
評分指引		1.能了解 BMI 的算法及並理解數值的意義。 2.能詳細說明糖尿病及肥胖的成因及影響。	1.能了解 BMI 的算法及並理解數值的意義。 2.能夠大致說出糖尿病及肥胖的成因及影響。	1.能簡單列舉預防肥胖及糖尿病的方法。 2.理解自己目前的 BMI 值及是否處於肥胖狀態。	未達C級
評量工具		老師口頭問答 學習單			
分數轉換		90-100	80-89	70-79	69 以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附錄(二)評量標準與評分指引

<table>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.認知喝水對健康的重要性
2.認知各類食物的熱量
3.了解台灣手搖飲文化</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="4">3.認知常見食物之熱量。
4.理解運動能消耗多少熱量，並能簡單換算。</td></tr>
<tr><td colspan="6">評量標準
扣緊學習目標，作為不同評量級距的依據</td></tr>
<tr><td>主題</td><td rowspan="2">表現描述</td><td>A
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td><td>D
不足</td></tr>
<tr><td>健康當鋪</td><td>1. 能詳細說出喝水對健康的影響。
2. 能分析判斷一天中吃進多少熱量及消耗多少熱量。</td><td>1. 能大略說明喝水對健康的影響。
2. 了解或是知道如何查詢食物的熱量及運動可以消耗的熱量。</td><td>1. 理解喝水對健康的好處。
2. 知道如何查詢食物的熱量及運動可以消耗的熱量。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評分指引</td><td>1.能詳細說明喝水及運動對身體健康的影響</td><td>1.能簡單說明喝水及運動對身體健康的影響</td><td>1.能簡單說明喝水及運動的好處
2.能檢討自己喝水及運動的量並調整</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評量工具</td><td colspan="4">老師口頭問答
學習單</td></tr>
<tr><td colspan="2">分數轉換</td><td>90-100</td><td>80-89</td><td>70-79</td><td>69以下</td></tr>
</table>

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附錄(二)評量標準與評分指引

<table>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.認識學生間流行的點心成分及其添加物。
2.認識添加物對健康的影響。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="4">1.能辨識常見的添加物。並避免過度攝取。
2.能用替代方案減少攝取添加物</td></tr>
<tr><td colspan="6">評量標準
扣緊學習目標，作為不同評量級距的依據</td></tr>
<tr><td>主題</td><td rowspan="2">表現描述</td><td>A
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td><td>D
不足</td></tr>
<tr><td>你加我減</td><td>1. 能夠清楚說出食品中常見的添加物及其影響。
2. 能參與討論並完成學習單。</td><td>1. 大致能說出食品中常見的添加物及其影響。
2. 能參與討論並完成學習單。</td><td>1.能簡單說明添加物對身體的影響。
2.能參與討論並完成學習單。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評分指引</td><td>1.能夠清楚說出教師列舉之食品中常見的添加物及其影響。
2.能積極參與討論並完成學習單。</td><td>1.能夠說出幾項老師列舉之食品中常見的添加物及其影響。
2.能積極參與討論並完成學習單。</td><td>1.能說出添加物對身體不好之影響。
2.能積極參與討論並完成學習單。</td><td>未達C級</td></tr>
<tr><td colspan="2">評量工具</td><td colspan="4">老師口頭問答
學習單</td></tr>
<tr><td colspan="2">分數轉換</td><td>90-100</td><td>80-89</td><td>70-79</td><td>69 以下</td></tr>
</table>

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。

附錄(二)評量標準與評分指引

學習目標	1.了解如何操作四軸飛行器。 2.利用計步器計算步數換算消耗熱量。 3.了解休閒活動與健康的關係。				
學習表現	1.能控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。				
評量標準 *扣緊學習目標，作為不同評量級距的依據*					
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足
健康飛行器		1.能精準控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能精確計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	1.能自行控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能了解如何計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	1.能在他人協助下控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能在他人協助下計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	未達C級
評分指引		1.能精準控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能精確計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	1.能精準控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能精確計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	1.能在他人協助下控制四軸飛行器進行飛行闖關。 2.能在他人協助下計算一節課共走多少步，換算消耗多少熱量。	未達C級
評量工具		實作評量 學習單			
分數轉換		90-100	80-89	70-79	69以下

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。