

(請參用，各校可依實際情形修改)

請提供 WORD 文件與 PDF 檔案各一份，以利稿費計算及網站連結

桃園市 109 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫

課程活動設計

壹、課程設計理念

介紹飲食的演變趨勢，帶入現在飲食重視的食品相關標章，並讓學生了解何謂健康食品，如何符合健康食品的認證，並引發學生思考健康食品一定好嗎?是否藏有迷思或陷阱。

透過進補飲食的介紹，結合日常生活經驗，讓學生了解進補的注意事項，教師利用台灣常見的進補飲食口味的食品，讓學生體驗台灣進補文化與食材的功效。

教師自製五行、五臟與相關食材的桌遊(改編國文遇見小說)，讓學生透過桌遊來學習飲食進補的相關概念。

透過實際體驗讓學生更了解食品相關標章，結合科技、健康教育專業知識，讓學生的學習更加符合生活經驗，學生透過分組，學生必須互相合作才能讓更快速解開實境闖關，也讓學生在學習上充滿樂趣。

貳、課程架構(含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素的關係)

飲食大『補』帖

進補的節氣、食材、注意事項

健康食品的『迷思』

健康食品也有陷阱

遇見『五』則天

自製桌遊認識五行、五色、五臟

識『食品』者為俊傑

健康食品與保健食品大不同

相得益『章』

真實生活情境闖關去

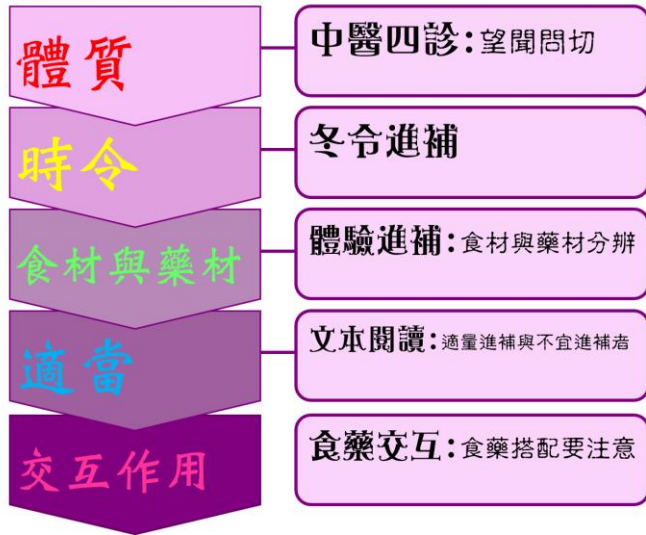
參、課程內容

主題/單元名稱	飲食大補帖	設計者	李慧娟
實施年級	九	節數	共4節，180分鐘
總綱核心素養	<p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與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。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習表現	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>		
學習內容	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判</p>		
學習目標	<p>1、 了解進補的好處，能區分食材與藥材，並善於選擇天然食材。</p> <p>2、 認識健康食品，在日常生活中不依賴健康食品，能實踐良好的身體保健策略。</p> <p>3、 能覺察健康食品的盲點，辨別廣告詞的真假。</p> <p>4、 認識各項食品相關標章，並運用於日常生活中。</p>		
教學策略	小組討論、文本閱讀、線上闖關		
教材來源	康軒第六冊、自編教材		
教學活動設計(活動進行步驟)			
教學內容及實施方式			時間
			教學資源 評量

第一堂課

壹、飲食大『補』帖

- 一、學生分享生活中進補的經驗 5
- 二、教師詢問台灣會在哪個節氣進補?並請找二、出今年的日期。
(備註:學生對於節氣的概念與冬令日期需利用平板找尋答案)。 5
- 三、教師說明冬令進補，補充冬令相關的俗諺。 5
 - 1、冬令進補，開春打虎
 - 2、立冬收成期，雞烏卡會啼
- 四、進補的注意事項:體質、時令、藥材與食材、補適當、注意交互作用 20
 - 1、各項進補事項的內容說明。



- 2、延伸補充:利用平板查詢台灣那兩個地區的羊肉爐最有名。四神湯是由那四種食材組成。 10
- 3、說明食補比藥補好。
- 4、利用周杰倫本草綱目的歌詞，學生圈出食材與藥材。



- ▶ 薑母鴨
- ▶ 燒酒雞
- ▶ 四神湯
- ▶ 羊肉爐
- ▶ 藥燉排骨
- ▶ 麻油雞
- ▶ 台灣哪二地區的羊肉爐相當聞名
- ▶ 彰化溪湖
- ▶ 高雄岡山



本草綱目 請將歌詞中的食、藥材圈出來

▶ 如果華陀再世 藥洋都被醫治
外邦來學漢字 激發我民族意識
馬錢子 法明子 蒼耳子 還有遠子
黃藥子 苦豆子 川棟子 我要面子

用我的方式 改寫一部歷史
沒什麼別的事 跟著我 唸幾個字
山藥 當歸 枸杞 GO 山藥 當歸 枸杞 GO
看我抓一把中藥 服下一帖驕傲

我表情悠哉 跳個大概 動作輕鬆自在
你學不來 霓虹的招牌 調整好狀態
在華麗的城市 等待醒來

▶ 我表情悠哉 跳個大概 用書法書朝代
內力傳開 靈氣揮毫 給一拳對白
結局平躺下來 看誰厲害

練成什麼丹 揉成什麼丸
磨真切片不能太薄 老師傅的手法不能這樣亂抄
冬冬膏 雲南白藥 還有冬蟲夏草
自己的音樂 自己的藥 份量剛剛好

聽我說中藥苦 抄襲應該更苦
快翻開本草綱目 多看一些基本書
蟾蜍 地龍 已翻過江湖
這些老祖宗的辛苦 我們一定不能輸

第二堂課

貳、遇見『五』則天

一、改編國文領域遇見小說之桌遊，自製五行、五官、五色食物之桌遊，學生分成五組相互競賽，最先完成一組完整牌卡的組別獲勝。

20

藥補不如食補 五色食物養五臟



遇見五則天

- ▶ 玩家指定其他組別，詢問是否有自己想要蒐集的牌卡，如有則需繳出給玩家，如沒有則換下一組進行。
- ▶ 先蒐集好一組完整的五行對應五臟的排卡獲勝。
- ▶ 、青、肝、排毒、木

參、識『食品』者為俊傑

- 一、進補的演變:昔日多半是食材進補，現在則有健康食品。
- 1、介紹健康食品標章、認證單位，如何查詢健康食品相關資訊。
 - 2、學生列舉日常生活中常見或常吃那些健康食品。
 - 3、健康食品與保健食品之異同。
 - 4、牛刀小試:教師出題，兩瓶不同的四物飲，各小組透過平板查詢保健功效並搶答；三種雞精，一樣透過平板查詢那瓶雞精有通過健康食品之認證。

25

第三堂課

肆、健康食品的『迷思』

一、健康食品的盲點:健康食品除了保健功效之外，教師提問讓學生思考並進行小組討論

15

- 1、健康食品有什麼優缺點?
- 2、健康食品有那些看不見的危機?
- 3、標榜了健康就真的是健康食品嗎?
- 4、比健康食品還要好的選擇?
- 5、教師總結:不是冠上健康就可以稱為健康食品，即便是健康食品也只是具有保健功效，不具有治療效果。

二、利用常見的綠茶廣告及廣告詞:不易形成體脂肪，探討健康食品是否具有減肥功效。

30

- 1、各種市售綠茶所標榜的成分、探討並思考是否具有減肥功效。
- 2、文本閱讀:從文本中找出喝綠茶造成的結果，並思考正確的做法。
- 3、學生思考除了健康食品，還有那些天然、正向的保健方法
- 4、教師總結:真正想要減肥還是以運動、均衡飲食、飲食控制為最佳方案。

綠茶有無減肥成效?

綠茶
綠茶中的成分的確有『輔助』效果

提高減肥效果

運動可以促進代謝
運動

▶ 無法單靠綠茶減肥，最有效的方式是

飲食 運動

兩者雙管齊下

第四堂課

伍、相得益『章』

一、實境闖關趣:結合健康教學、生活情境、社區資源。融合真實生活情境與學生生活經驗，帶領學生智社區7-11進行健康食品標章的教學，並延伸補充其他食品標章與食品標示。

25

青溪國中&社區資源



- ▶ 進入店家不構衝直撞，以免影響其他顧客
- ▶ 闖關中所拿取的物品必須物歸原處
- ▶ 每組每次限進去一位組員

二、Holiyo: 學生透過此線上軟體，進行6題健康食品、食品標章、食品標示的闖關，率先完成6道關卡解鎖成功的組別獲勝。

20

按一下以新增標題



• 根據題目到店內找出正確答案，輸入正確答案即可過關。



• 輸入錯誤將會鎖定畫面暫停作答，時間解除才能繼續作答。

• 六道關卡不用按照順序闖關，率先完成六關的組別獲勝

