

3-2-1 教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性
教學模式，使學生接受素養導向課程學
習，以做健康行動的決定

一、【全民健保—5 知道 8 行動】素養導向健康教學

二、【食在健康】素養導向雙語健康教學

三、【食品標章與安全選購】素養導向健康教學

【一】全民健保—5 知道 8 行動 素養導向健康教學

八年級健保教案：全民健保—5 知道 8 行動

一、課程基本資料

教學對象：國中八年級學生

教學時間：90 分鐘（兩節課）

課程主題：全民健保的概念與永續行動

課程目標：認識全民健保制度的基本精神，並實際思考、實踐「5 知道 8 行動」的公民責任。

二、教學目標

1. 學生能說出「5 知道」指標內容與意義。
2. 學生能辨識「8 行動」具體行為並提出實際例子。
3. 透過桌遊活動體會健保制度的資源分配挑戰。
4. 能反思並承諾個人如何珍惜健保資源。

三、教學流程與活動設計（詳細說明）

時間	教學活動	教學策略與重點	教學資源
10 分鐘	【引起動機】影片導入：「如果沒有健保？」	播放生活化影片或案例，激發學生對健保制度的好奇與重要性的反思。引導學生討論：我們生病時需要自付多少費用？健保有什麼幫助？	影片連結、自製案例投影片
20 分鐘	【概念導入】介紹「5 知道」指標	逐項說明 5 知道內容：全民納保、自助互助、量能付費、照護弱勢、收支平衡。搭配圖示、提問檢核學生理解。	簡報（投影片第 1~5 頁）、5 知道海報
15 分鐘	【概念延伸】介紹「8 行動」指標	引導學生思考如何落實健保行動，舉生活例子（如家人生病、如何選擇醫療資源等），每一行動搭配對應情境。	簡報（投影片第 6~13 頁）、「8 行動」海報
20 分鐘	【健保桌遊實作】分組進行健保資源	說明桌遊規則、分組進行遊戲，每組體驗健保	健保桌遊卡牌或模擬表格、說明書

	模擬遊戲	資源配置的過程（可能遭遇突發事件、費用選擇、分級就醫等），事後簡短回饋討論。	
15 分鐘	【學習單撰寫】反思 8 行動與個人實踐方式	學生完成任務學習單，內容包含 5 知道與 8 行動配對題、簡答題，以及「我能怎麼做」的承諾欄位。	學習單、筆
10 分鐘	【課堂統整】行動倡議與總結回饋	請學生分享自己學到的健保新觀念與日常生活中的改變行動，教師總結全民健保的社會意義。	投影片回顧圖卡、小禮物（可選）



四、延伸活動與補充資源

1. 引導學生訪問家人對健保的使用經驗，回家分享使用經驗。
2. 撰寫「給未來健保署署長的一封信」：學生反映對健保制度的想法與建議。
3. 推薦網站：健保署、iHealth 健康存摺、全民健保小百科等

五、學習評量建議

1. 課堂參與表現（桌遊參與度、討論投入）
2. 學習單完成度與回答內容品質
3. 小組回饋報告內容與行動想法

臺南市 113 學年度山上國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	全民健保—5 知道 8 行動 素養導向健康教學		
日期	113 年 10 月 23 日	實施班級	八年一班
課程內容敘述	藉由課程的講解及課後健保醫觸即發實作桌遊的遊戲過程，讓學生可以了解健保資源分配的內涵，引導學生如何落實珍惜健保資源		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：課程內容講解		說明：不要濫用急診資源	



說明：認識醫療分級制度



說明：遊戲開始出發



說明：健保實作桌遊



說明：健保實作桌遊



說明：健保實作桌遊



說明：健保實作桌遊

揪團愛健保

個人課後學習單

班級: 801
姓名: 陳佩玲
座號: 19

上完今天的課，想必你已經知道珍惜健保的八個重要行動了，請找到和你一樣志同道合的另外七位家人朋友，先聽出行動再簽名，一起揪團愛健保吧！

<p>[行動] 正確使用分級醫療</p> <p>【聽】我願意輕症先至基層診所就醫，視病情需要再轉診至大醫院。</p> <p>【團友簽名】 溫得雅</p>	<p>[行動] 正確使用急診醫療</p> <p>【聽】我明白急診是快速處理急重傷病，看診順序依病症急急程度，而非先來先看。</p> <p>【團友簽名】 沈玉香</p>	<p>[行動] 不重複就醫</p> <p>【聽】同一個病程我會遵從醫囑服藥，若未好轉再回原就醫處討論，不重複就醫。</p> <p>【團友簽名】 田文晴</p>
<p>[行動] 清楚表述病症</p> <p>【聽】我在就醫時能清楚表述病症，若有藥物過敏也會陳述。</p> <p>【團友簽名】 張迦晴</p>		<p>[行動] 尊重與感謝</p> <p>【聽】我對醫療人員的專業給予尊重，並對他們的付出表達感謝。</p> <p>【團友簽名】 陳怡輝</p>
<p>[行動] 用藥前看標示</p> <p>【聽】我使用藥品前會先看清楚藥品標示、使用方法、注意事項或警語等。</p> <p>【團友簽名】 陳前德</p>	<p>[行動] 遵醫囑用藥</p> <p>【聽】我會遵醫囑把完整療程的藥物服完，且不會要求多拿藥品或囤積藥品。</p> <p>【團友簽名】</p>	<p>[行動] 倡議珍惜健保</p> <p>【聽】我知道全民健保的優點，能主動向家人朋友倡議珍惜全民健保。</p> <p>【我簽名】 蕭嘉怡</p>

揪團愛健保

個人課後學習單

班級: 801
姓名: 蔡淑娟
座號: 20

上完今天的課，想必你已經知道珍惜健保的八個重要行動了，請找到和你一樣志同道合的另外七位家人朋友，先聽出行動再簽名，一起揪團愛健保吧！

<p>[行動] 正確使用分級醫療</p> <p>【聽】我願意輕症先至基層診所就醫，視病情需要再轉診至大醫院。</p> <p>【團友簽名】 陳玉香</p>	<p>[行動] 正確使用急診醫療</p> <p>【聽】我明白急診是快速處理急重傷病，看診順序依病症急急程度，而非先來先看。</p> <p>【團友簽名】 李淑嫻</p>	<p>[行動] 不重複就醫</p> <p>【聽】同一個病程我會遵從醫囑服藥，若未好轉再回原就醫處討論，不重複就醫。</p> <p>【團友簽名】 吳冠陽</p>
<p>[行動] 清楚表述病症</p> <p>【聽】我在就醫時能清楚表述病症，若有藥物過敏也會陳述。</p> <p>【團友簽名】 余正豐</p>		<p>[行動] 尊重與感謝</p> <p>【聽】我對醫療人員的專業給予尊重，並對他們的付出表達感謝。</p> <p>【團友簽名】 余建豐</p>
<p>[行動] 用藥前看標示</p> <p>【聽】我使用藥品前會先看清楚藥品標示、使用方法、注意事項或警語等。</p> <p>【團友簽名】 謝嘉恩</p>	<p>[行動] 遵醫囑用藥</p> <p>【聽】我會遵醫囑把完整療程的藥物服完，且不會要求多拿藥品或囤積藥品。</p> <p>【團友簽名】 陳得雅</p>	<p>[行動] 倡議珍惜健保</p> <p>【聽】我知道全民健保的優點，能主動向家人朋友倡議珍惜全民健保。</p> <p>【我簽名】</p>

說明：揪團愛健保課後學習單

醫觸即發桌遊小組討論單

班級: 801 組別: 3 組員座號: 14, 16, 17, 19, 20

本組勝判者: 陳佩玲 桌下桌組牌: 5

本組收集到的五知道八行動: (勾選)

- | | |
|--|---|
| <p>五知道:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 全民納保 <input checked="" type="checkbox"/> 照顧弱勢</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 自助互助 <input checked="" type="checkbox"/> 收支平衡</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 量能付費</p> | <p>八行動:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 正確使用分級醫療 <input checked="" type="checkbox"/> 正確使用急診醫療</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 不重複就醫 <input checked="" type="checkbox"/> 清楚表述病症</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 尊重與感謝醫護人員 <input checked="" type="checkbox"/> 用藥前看清楚標示</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 遵守醫生的叮囑 <input checked="" type="checkbox"/> 倡議珍惜健保</p> |
|--|---|

討論一：全民健保的精神是「自助互助」、「照顧弱勢」，你們認同嗎？為什麼？

認同
達到互助實質平等的精神

討論二：上述珍惜健保八行動，請討論要讓這大家平常在生活中都有落實？

1. 正確使用分級醫療
 2. 不重複就醫
 3. 尊重與感謝醫護人員
 4. 遵守醫生的叮囑
 5. 正確使用急診醫療
 6. 清楚表述病症
2. 倡議珍惜健保

討論三：針對「越級就醫」、「急用急診資源」、「重複就醫」、「不遵醫囑用藥」等行為，請小組討論一項自己或家人比較容易發生的，試著分析可能的原因為何？可以如何克服呢？請把討論的過程記錄下來囉！

重複就醫
之前去完骨科才發現那家沒有復健科
所以去了另一家再看一次並定期復健

醫觸即發桌遊小組討論單

班級: 801 組別: 1 組員座號: 1, 3, 4, 5, 12

本組勝判者: 張佩翔 桌下桌組牌: 5

本組收集到的五知道八行動: (勾選)

- | | |
|--|---|
| <p>五知道:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 全民納保 <input checked="" type="checkbox"/> 照顧弱勢</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 自助互助 <input checked="" type="checkbox"/> 收支平衡</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 量能付費</p> | <p>八行動:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 正確使用分級醫療 <input checked="" type="checkbox"/> 正確使用急診醫療</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 不重複就醫 <input checked="" type="checkbox"/> 清楚表述病症</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 尊重與感謝醫護人員 <input checked="" type="checkbox"/> 用藥前看清楚標示</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 遵守醫生的叮囑 <input checked="" type="checkbox"/> 倡議珍惜健保</p> |
|--|---|

討論一：全民健保的精神是「自助互助」、「照顧弱勢」，你們認同嗎？為什麼？

認同
達到互相照顧

討論二：上述珍惜健保八行動，請討論要讓這大家平常在生活中都有落實？

- 正確使用分級醫療
遵守醫生的叮囑
用藥前看清楚標示
- 倡議珍惜健保
尊重與感謝醫護人員

討論三：針對「越級就醫」、「急用急診資源」、「重複就醫」、「不遵醫囑用藥」等行為，請小組討論一項自己或家人比較容易發生的，試著分析可能的原因為何？可以如何克服呢？請把討論的過程記錄下來囉！

越級就醫，因為害怕沒有馬上得到醫療資源
不了解分級制度

說明：醫觸即發桌遊課後學習單

【二】食在健康 素養導向雙語健康教學

12 年國教素養導向教學方案格式

領域/科目	健康教育		設計者	李怡蓉
實施年級	七年級		教學節次	共_2_節，本次教學為第 1_節
單元名稱	食在健康			
設計依據				
學習重點	學習表現	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	核心素養	A1 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 尊重與關懷
	學習內容	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。		
議題融入	實質內涵	閱讀素養、國際教育		
	所融入之學習重點	閱讀素養：讀圖能力、資訊整合與應用（MyPlate 圖表）。 國際教育：認識全球健康飲食概念與英文對應用語。		
與其他領域/科目的連結	自然領域、綜合領域			
教材來源	課本、自編教材			
教學設備/資源	Speed Cups 桌遊組			
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 能辨識六大類食物及其英文名稱。 ● 能使用簡單句型表達各類食物的功能與建議攝取量。 ● 能根據 MyPlate 圖示規則調整自己的餐盤。 ● 能提出飲食調整建議並以英文句型簡單表達。 ● 能運用圖像分類、口語互動等方式參與課程活動。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
【引起動機】 帶入情境對話，連結健康與心情。			5	●
【發展活動一】 介紹六大類食物（圖像對照）與 Speed Cups 遊戲				
【發展活動二】 飲食攝取圖表判讀與討論（哪些吃太多/太少）			10	
【發展活動三】 MyPlate 介紹與實作，學生說出健康餐盤的份量或概念			10	
【總結活動】 學生試著調整自己的飲食			10	
【評量活動】 完成學習單（食物分類、飲食建議）			10	
參考資料：（若有請列出）				
附錄：				

※本表僅供參考，可依實際情形自行增刪欄位。

臺南市 113 學年度山上國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>食在健康 素養導向雙語健康教學</p>		
<p>日期</p>	<p>114 年 4 月 10 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>七 年 一 班</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>六大類食物的認識，及建議攝取量說明後，指引學生思考自己每天的飲食狀況，並能了解如何做調整進而達到健康飲食標準。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 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。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A2 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。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>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。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：六大類食物認識</p>	<p>說明：六大類食物認識配對提問</p>		



說明：六大類食物認識配對問題回答



說明：如何調整飲食內容



說明：可以如何改變為健康飲食



說明：正餐餐盤設計內涵



說明：如何調整為健康飲食餐盤內容



說明：課後評量填寫

My daily diet

class: 701 | number: 20 | name: Lisa (吳)

Meal	Food + Size	My Plate	Change your diet
Breakfast	三明治十牛奶	<input type="checkbox"/> 水果類 (Fruit) <input type="checkbox"/> 蔬菜類 (Vegetables) <input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 (Grains) <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 (Meat and Protein) <input checked="" type="checkbox"/> 乳品類 (Dairy) <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 (Nuts)	可以加一些堅果肉, 蔬菜, 還有一些水果
Lunch	牛肉麵	<input type="checkbox"/> Fruit <input type="checkbox"/> Vegetables <input checked="" type="checkbox"/> Grains <input checked="" type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	如一些水果, 蔬菜, 牛奶和堅果
Dinner	白飯+空心菜+高麗菜+蛋+排骨湯	<input type="checkbox"/> Fruit <input checked="" type="checkbox"/> Vegetables <input checked="" type="checkbox"/> Grains <input checked="" type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	盡量吃一些水果, 牛奶, 堅果
Snacks	可麗餅	<input type="checkbox"/> Fruit <input type="checkbox"/> Vegetables <input checked="" type="checkbox"/> Grains <input type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	盡量多吃點水果, 蔬菜, 牛奶, 堅果

★ What did I eat the most today?
 Fruit Vegetables Grains
 Meat and Protein Dairy Nuts

★ Is my meal balanced?
 Yes No

My daily diet

class: 701 | number: 18號 | name: 田東鳴

Meal	Food + Size	My Plate	Change your diet
Breakfast	半碗白飯 5片烤蒂 一顆蛋	<input type="checkbox"/> 水果類 (Fruit) <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 (Vegetables) <input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 (Grains) <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 (Meat and Protein) <input type="checkbox"/> 乳品類 (Dairy) <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 (Nuts)	增加水果量 和堅果種子 和乳品
Lunch	一包薯條 2塊雞塊	<input type="checkbox"/> Fruit <input type="checkbox"/> Vegetables <input checked="" type="checkbox"/> Grains <input checked="" type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	增加蔬菜 量和堅果和 乳品
Dinner	半碗炒麵 5片高麗菜 4顆燒賣	<input type="checkbox"/> Fruit <input checked="" type="checkbox"/> Vegetables <input checked="" type="checkbox"/> Grains <input checked="" type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	增加水果 和乳品和 堅果
Snacks		<input type="checkbox"/> Fruit <input type="checkbox"/> Vegetables <input type="checkbox"/> Grains <input type="checkbox"/> Meat and Protein <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Nuts	

★ What did I eat the most today?
 Fruit Vegetables Grains
 Meat and Protein Dairy Nuts

★ Is my meal balanced?
 Yes No

說明：我一天的飲食類別學習單

Make your meal plate.

701 12
李誌志
Jouis Li

Dairy
 240 cc
 Dairy twice daily.
 每天早晚一杯奶

Fruit
 Fist of fruit each meal.
 每餐水果拳頭大

Vegetables
 Eat more vegetables than fruit.
 菜比水果多一點

Meat & Protein
 Palm-sized protein.
 豆魚蛋肉一掌心

Grains
 Equal rice and vegetables.
 飯跟蔬菜一樣多

Nuts
 Teaspoon of nuts.
 堅果種子一茶匙

說明：設計自己的健康餐盤學習單

【三】食品標章與安全選購素養導向健康教學

八年級教案：食品標章與安全選購

一、課程基本資料

教學對象：國中八年級學生

教學時間：90 分鐘（兩節課）

課程主題：認識食品添加物、選購原則與食品標章

二、教學目標

1. 認識食品添加物的種類與用途。
2. 學習分辨常見食品標章，並了解其意義與代表性。
3. 培養理性選購食品的能力。
4. 透過設計標章活動，加深對食品安全與消費權益的認識。

三、教學流程與活動設計

時間	教學活動	教學策略與重點	教學資源
10 分鐘	【引起動機】生活實例導入：為什麼香腸是紅色的？	透過簡報圖片與影片片段，討論食品加工與添加物對食物外觀的影響，引發學生疑問與動機。	簡報 PPT 第 5~9 頁、影片片段
15 分鐘	【概念講解一】常見食品添加物與使用規範	介紹常見添加物（如亞硝酸鹽、抗氧化劑、色素等）及其功能與風險，並強調依法規使用的重要性。	簡報 PPT 第 9~10 頁、教材補充圖示
15 分鐘	【概念講解二】食品標章介紹與解讀	講解台灣常見食品標章（如 CAS、TQF、有機農產品標章、鮮乳標章等），說明其檢驗標準與保證內容。	簡報第 12~16 頁、標章海報或 PDF 圖卡
10 分鐘	【影片觀賞】標章與安全選購行動	播放或說明食品標章推廣影片，引導學生思考「沒有成分表怎麼挑選食品？」	食品安全短片 or 教師口述案例
20 分鐘	【創意實作】設計屬於自己的食品標	學生分組設計象徵安全、安心、健康的「理	Pages/手繪紙張、標章圖示範本、彩色筆

	章	想食品標章」，鼓勵發揮創意與資訊整合能力。	
10 分鐘	【學習單撰寫】總結本堂課學習要點	完成學習單，回答關於食品添加物、標章判別與選購原則的問題。	學習單、筆
10 分鐘	【課堂統整與發表】分享標章設計與心得	學生小組輪流展示設計成品，並口頭說明該標章傳達的意義。教師進行總結與回饋。	學生作品展示、教師講評

四、延伸活動與補充資源

1. 前往超市實地觀察食品標章與成分標示。
2. 設計「購物守則」海報，提醒選購原則。
3. 觀看「食在安心」或食安風暴相關紀錄片作課後討論。

五、學習評量建議

1. 學習單完成情況與內容深度。
2. 設計食品標章的創意性與資訊正確性。
3. 課堂口頭發表與團隊合作參與表現。

臺南市 113 學年度山上國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	食品標章與安全選購 素養導向健康教學		
日期	114 年 3 月 13 日	實施班級	八年一班
課程內容敘述	帶學生到超市實際分辨常見食品標章，並了解其意義與代表，進而讓學生能學會如何挑選營養、健康又安全的食物。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：活動剪影		說明：超商食品標章調查	



說明：超商食品標章調查


說明：超商食品標章調查


食品添加物調查站 班級: 801 座號: 2 姓名: 余正賢

食品添加物調查站 班級: 801 座號: 15 姓名: 洪嬋偉

一、請帶一個你最近吃過的食物包裝，並記錄所標示的食品添加物名稱及用途。

一、請帶一個你最近吃過的食物包裝，並記錄所標示的食品添加物名稱及用途。

食品品名+圖案 咸蛋黃薯條 		
保存期限	過敏原	
10個月	蛋、乳製品	
原產地	製造廠商/經銷商名稱	
天津市北辰區	天津膳升升貿易有限公司	
成分(非添加物) 馬鈴薯、植物油、鹼性蛋黃、椰油		
添加物 (列出前四項)	查用途	過多對身體可能造成的影響
呈味核苷酸二鈉	土增味劑	體重增加、痛風
辣椒紅素	食品著色劑	致癌
木鱉子酸	防腐劑	低血鈣
麥芽糊精	食品添加物	血糖易上升

食品品名+圖案 米果 		
保存期限	過敏原	
6個月	大豆、小麥、鰵魚	
原產地	製造廠商/經銷商名稱	
泰國	力全食品有限公司	
成分(非添加物) 糯米粉、砂糖		
添加物 (列出前四項)	查用途	過多對身體可能造成的影響
麥酸鈉	增強食品的鮮味	非常高劑量會急性中毒
味霖	去除食材腥味	正常分量, 不影響
焦糖色素	用在飲料中的色素	攝取過多會肝癌、肺癌
5-次黃嘌呤核苷酸二鈉	使產品帶有肉香	一般人影響不大

◎添加物查詢網址: <https://reurl.cc/Q4nloZ>

◎添加物查詢網址: <https://reurl.cc/Q4nloZ>

二、記錄後，你再看過你的記錄表，你會推薦這份食品給他人嗎？

二、記錄後，你再看過你的記錄表，你會推薦這份食品給他人嗎？

會，原因為何？

會，原因為何？吃適量就好

不會，原因為何？因為有致癌的可能

不會，原因為何？



說明：食品添加物調查學習單

說明：食品添加物調查學習單

食品添加物調查站 班級:801 座號:17 姓名:劉士杰

一、請帶一個你最近吃過的食物包裝，並記錄所標示的食品添加物名稱及用途。

食品品名+圖案 多力多滋一起濃起司口味玉米片 		
保存期限 9個月	過敏原 乳製品	
原產地 台灣	製造廠商/經銷商名稱 台灣百事食品股份有限公司	
成分(非添加物) 玉米、棕櫚油、起司、食鹽、白根牛奶		
添加物 (列出前四項)	查用途	過多對身體可能造成的影響
碳酸氫二鈉	緩衝液	高血壓、水腫
檸檬酸	食品添加劑、清潔劑	胃酸過多、胃氣
食用黃色五號	食品及飲料着色劑	過敏、溫熱
二氧化矽	工業用、食品及藥品添加	矽肺病、肝癌、風濕

◎添加物查詢網址：<https://reurl.cc/Q4nloZ>

二、記錄後，你再看過你的記錄表，你會推薦這份食品給他人嗎？

會，原因為何？很好吃，但需適量

不會，原因為何？



劉士杰
大約1個月 之前



80103劉士傑

說明：食品添加物調查學習單

說明：課後學生設計認識食品標章海報



李品嫻
大約1個月 之前



80113李品嫻



洪燁偉
大約1個月 之前



80115洪燁偉

說明：課後學生設計認識食品標章海報

說明：課後學生設計認識食品標章海報