

台南市崇明國中 114 學年度健康促進學校評選佐證資料

2-3-1 佐證資料-體適能與飲食教育活動(餐前五分鐘實施紀錄)



集股股長發放海報宣導



集股股長發放海報宣導



觀賞主題影片



觀賞主題影片



觀賞主題影片



觀賞主題影片

臺南市 114 學年度飲食營養教育教案設計

單元名稱	食在健康-誰是食品標章小偵探?		設計者	詹書瑜
實施年級	八年級		節數	2節課
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入，領域名稱：健體領域 <input type="checkbox"/> 跨領域融入，領域名稱：			
課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/時間 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間			
設計理念	本課程以食品標章為主軸，帶領學生透過觀察食品標章，思考食品上的不同標章與自身健康之間的關聯，進而協助學生反思在日常生活中如何進行適當的食品選購。透過提問、小組合作討論、實作等活動，結合餐前五分鐘手冊內容，讓學生互動分享所學，期望學生將課堂所學實際應用到生活中，運用食品標章與食物選購的相關知識，提升自己和他人的健康。			
領域學習重點	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。		
	學習內容	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。		
	飲食營養教育主題	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 乳品類		
學習目標	1. 能覺察食品標章與自身健康的關聯。 2. 能辨別不同的食品標章種類，理解不同食品標章的代表意義。 3. 能應用食品標章知識，在生活中進行適當的食品選購。			
教學資源	所需設備：電腦、投影器材、《餐前5分鐘主題海報彙編》手冊、平板、學習單			
教學活動設計				
學習目標	教學流程		時間	多元評量方式與重點
	第一節課			

<p>能覺察食品標章與自身健康的關聯</p>	<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師使用「臺南市學校午餐教育資訊網」的食品標章圖片，詢問學生：「大家平時在購買食物時，曾經看過哪些食品標章？」連結學生日常生活經驗。 2. 教師進一步提問：「為什麼我們要在食物上面額外加上食品標章？」鼓勵學生發表看法 3. 教師總結：「這些食品標章雖然看似不起眼，過去你可能也不曾注意過它們，但是食品標章對於我們的健康卻富含重要的意義，認識這些食品標章，與我們的健康有著密不可分的關聯！」 4. 教師發下《餐前5分鐘主題海報彙編》手冊與學習單 <p>【發展活動】認識食品標章</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班學生分為六組，每一組平均5-6人，進行食品標章拖曳遊戲活動，讓每一組學生派代表輪流上台進行拖曳遊戲（連結詳見下方參考資源）。 <p>學生需要將食品與標章進行正確配對，將食物拖曳到正確的標章格子內，配對成功即可為該小組加分。透過互動遊戲，強化學生對食品標章與食品類別的記憶。</p> <p>正確配對依序為：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 科學麵-TQF標章 (2) 健康飲料-健康食品標章 (3) 產銷履歷蔬菜-TAP產銷履歷農產品標章 (4) 越光米-CAS台灣優良農產品標章 (5) 保久乳-鮮乳標章 (6) 有機蔬菜-有機農產品標章 	<p>5分鐘</p>	<p>口頭評量：觀察課堂發言情形</p>
<p>能辨別不同的食品標章種類，理解不同食品標章的代表意義</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 調查食品標章：教師讓每一組學生分別負責一個食品標章，請學生使用餐前五分鐘手冊與平板，查詢食品標章的名稱、代表意義以及具有該標章的相關食品，與小組成員共同合作完成學習單。老師巡視各小組，從旁引導協助。 3. 各小組完成學習單後，教師請各組輪流上台發表剛剛討論完成的學習單內容 4. 小組發表完畢後，教師總結講解每個食品標章的概念與意義，並且給予小組正向回饋。 	<p>10分鐘</p>	<p>實作評量：觀察學生對食品標章的瞭解程度</p>
		<p>25分鐘</p>	<p>實作評量：觀察小組合作學習情形 口頭評量：觀察學生上台發言情形</p>

	<p>6. 教師總結：具有食品標章不代表百分之百「絕對健康」、也不代表食安一定沒問題，但是至少表示這個產品已通過一定的合格檢驗程序。因此，在購買商品前，要仔細看清楚食品標章、食品標示及相關資訊。</p> <p>【發展活動二】午餐標章追追追</p> <p>1. 教師發給每個小組一台平板，請學生進入「教育部校園食材登錄平台」網站，查看學校午餐的食品標章和相關生產資訊。</p> <p>2. 教師分配各組學生負責查詢不同日期的學校午餐菜色，查看當天的菜色哪些項目的食品具有食品標章，記錄在學習單後，讓學生上台發表。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 教師提醒學生：在選購食品前，應查看清楚產品上方的食品標章是否有「品名、驗證機關名稱、追溯號碼等字樣？」確保標章並非偽造，確認清楚產品資訊再購買。</p> <p>2. 教師總結：「今天我們透過觀察自己生活中常見的食品標章，以及實際查詢學校午餐的食材來源，發現食品標章其實就在我們生活周遭，默默守護著我們的健康。只要我們願意多留意，就能做出更安全、更聰明的食物選擇。」</p>	<p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>小組合作討論 口語評量 學習單完成度</p>
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
<p>教學省思 (含心得、 教學困境、 建議事項)</p>	<p>1. 本節課學生對食品標章已有基本的認識和初步概念，能夠辨識常見的食品標章並理解其代表意義。</p> <p>2. 學生在實際生活中運用所學進行健康食物選擇的能力，仍需透過時間與生活經驗的累積逐步建立。</p> <p>3. 建議：未來可將食品標章設計成小型圖卡，讓學生分組進行互動配對或競賽遊戲，提升學習的趣味與參與度；亦可將七年級的「六大類食物」單元內容與八年級的「食品標章」主題結合，設計成桌遊活動，幫助學生在遊戲中統整飲食營養與食品安全知識，進而增強學習動機與實際應用能力。</p>		
<p>參考資源</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 《餐前5分鐘主題海報彙編》手冊 ● 臺南市學校午餐教育資訊網https://lunch.tn.edu.tw/news ● 食品標章拖曳遊戲：https://wordwall.net/tc/resource/99660990 ● 新聞（偽造食品標章配送至國中學校）：https://info.organic.org.tw/27816/ ● 教育部校園食材登錄平台 https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html 		
<p>附件</p>	<p>1. 第一節課學習單：調查食品標章</p>		



- 我們是第_____組
- 負責調查的食品標章是：

(※請將食品標章蓋在格子內!)

- 寫下該食品標章的3項特色：

1. _____
2. _____
3. _____

Q：哪些食品可以看到此標章？

2. 第二節課學習單：

誰是食品標章小偵探？

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

一、食品標章小偵探

1. 請觀察生活中各式各樣的食品，選擇3項含有食品標章的不同產品，將其記錄在下方。

我觀察到有食品標章的 產品名稱是：	請「圈選」此產品含有的食品標章：
產品名稱	
產品名稱	
產品名稱	

2. 我們小組出現最多次的食品標章是：_____
3. 針對這個食品標章，小組內其他人紀錄的食品有哪些：_____

二、學校午餐標章追追追

1. 我們小組負責查詢的午餐日期是：_____月_____日
2. 請記錄當天的午餐菜色，以及含有標章的食品。

午餐菜色名稱？	哪些食品含有驗證標章？(食品 / 標章名稱)
範例：冬瓜文蛤羹湯	冬瓜 / 產銷履歷農產品標章
(1) 主食：_____	
(2) 主菜：_____	
(3) 副菜：_____	
(4) 湯品：_____	
(5) 水果：_____	
(6) 乳品：_____	

承辦人：

教師兼
衛生組長 粘慧蓉

單位主管

教師兼
學務主任 黃靖中

校長：

台北市立南港高級中學
校長 陳瑞榮

• 我們是第 三 組
 • 負責調查的食品標章是：
TQF



• 寫下該食品標章的3項特色：
 1. 第三方嚴謹認證
 2. 優質食安
 3. 國際接軌

Q: 哪些食品可以看到此標章?
水

(※請將食品標章畫在格子內!)

2. 第二節課學習單：

誰是食品標章小偵探？

班級：119 座號：27
 姓名：趙依敬

一、食品標章小偵探

1. 請觀察生活中各式各樣的食品，選擇3項含有食品標章的不同產品，將其記錄在下方。

我觀察到有食品標章的產品名稱是：	請「圈選」此產品含有的食品標章：
<u>優洛乳</u>	
<u>黑松純水</u>	
<u>麥片</u>	

2. 我們小組出現最多次的食品標章是：健康食品
 3. 針對這個食品標章，小組內其他人紀錄的食品有哪些：豆漿，蘋果

二、學校午餐標章追追追

1. 我們小組負責查詢的午餐日期是：4月17日
 2. 請記錄當天的午餐菜色，以及含有標章的食品。

午餐菜色名稱？	哪些食品含有驗證標章？(食品 / 標章名稱)
範例：冬瓜文蛤羹湯	冬瓜 / 產銷履歷農產品標章
(1) 主食： <u>飯</u>	<u>產銷履歷</u>
(2) 主菜： <u>高麗菜</u>	<u>產銷履歷</u>
(3) 副菜： <u>清蒸魚</u>	
(4) 湯品： <u>紫菜蛋花湯</u>	
(5) 水果： <u>香蕉</u>	
(6) 乳品： <u>牛奶</u>	