

3-2-1 佐證資料-教師規劃彈性教學模式,讓學生做健康行動的決定

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	<p>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。</p>			
領域學習重點	核心素養	<b>健體-J-A2</b> 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。 <b>健體-J-B2</b> 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。		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。		
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			

能覺察食品標章與自身健康的關聯

**【引起動機】**

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

5分鐘

口頭評量：觀察課堂發言情形

**【發展活動】認識食品標章**

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）。

10分鐘

實作評量：觀察學生對食品標章的瞭解程度

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。

正確配對依序為：

- (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

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

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。

25分鐘

實作評量：觀察小組合作學習情形

口頭評量：觀察學生上台發表情形





- 我們是第\_\_\_\_\_組
- 負責調查的食品標章是：



(※請將食品標章畫在格子內!)

- 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	請「圈選」此產品含有的食品標章：
產品名稱是：	
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：_____	

	<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><b>【發展活動二】午餐標章追追追</b></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><b>【綜合活動】</b></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"> <li>● 《餐前5分鐘主題海報彙編》手冊</li> <li>● 臺南市學校午餐教育資訊網<a href="https://lunch.tn.edu.tw/news">https://lunch.tn.edu.tw/news</a></li> <li>● 食品標章拖曳遊戲：<a href="https://wordwall.net/tc/resource/99660990">https://wordwall.net/tc/resource/99660990</a></li> <li>● 新聞（偽造食品標章配送至國中學校）：<a href="https://info.organic.org.tw/27816/">https://info.organic.org.tw/27816/</a></li> <li>● 教育部校園食材登錄平台 <a href="https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html">https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html</a></li> </ul>		
<p>附件</p>	<p>1. 第一節課學習單：調查食品標章</p>		

說明：教師利用課堂教學讓學生懂得該如何於日常生活中選擇有益健康的食物