

## 校訂課程：食尚寰宇（二）

## 課程主題：午餐的水果

## 單元一：午餐的水果

## 單元二：Fruit 製果汁樂翻天

## 一、設計理念

七賢國小二年級學生有 96% 以上在學校吃營養午餐，學校的營養午餐由專業的營養師為孩子設計六大類營養的菜單，內涵許多健康的知識，而且菜色多樣化。因此，我們以「午餐的水果」為主題，設計了一連串的教學活動，讓學生了解食物對成長的幫助，在食物的攝取上應該注意什麼，藉此讓學生檢視自己的飲食，並改善不良的飲食習慣。同時我們也教學生學會檢視每餐食物應具備的營養和水果，了解當季在地的水果便宜又健康。

先讓孩子關心午餐菜單，每天切身相關要吃進去的食物，希望學生能知道平常吃到的午餐各樣菜色的營養是什麼，再進而關心每天吃的水果，發現台灣真是水果王國，自己動手 D I Y 打果汁，更喜歡享用學校的午餐。

## 二、教學設計

實施年級	二年級	設計者	二年級教學團隊
跨領域/科目	彈性課程	總節數	20 節
核心素養：			
總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人生觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。	單元二-3 健康的飲品：體會多喝水對身體的好處，學習加合適的調味物打果汁，可以幫助身體獲取合適的營養。

	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。	單元二-2 果汁 DIY： 發現食用太多糖對身體的危害，學習喝少糖或無糖飲品。
<b>B</b> 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活與工作上。	生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。	單元一-2 菜單的水果： 圈出午餐的水果，能說出營養價值，理解午餐菜單水果設計。
<b>C</b> 社會參與	C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調包容異己社會參與及服務等團體合作的素養。	生活-E-C2 覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。	單元一-1 我的午餐菜單 分組討論設計一星期的午餐的菜單，並上台報告，最後票選出最喜歡的菜單設計。 單元一-3 常見的水果： 水果產地到消費者手上需要多種行業的人共同合作完成工作任務 單元二-3 健康的飲品： 學習協調小組分工帶物品、工作及善後整理，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通合作的技巧。
<b>學習 重點</b>	<b>學習 表現</b>	(生活1-I-4)珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全 (生活7-I-2)傾聽他人的想法，並嘗試用各種方法理解他人所表達的意見。	
	<b>學習 內容</b>	(生活C-I-1)事物特性與現象的探究 (生活 E-I-1)生活習慣的養成。	

	(生活E-I-2)生活規範的實踐 (生活D-I-3) 聆聽與回應的表現。 (生活D-I-4) 共同工作並相互協助。
--	---

概念架構	導引問題
<pre> graph TD     A[午餐的水果] --&gt; B[午餐的水果(10)]     A --&gt; C[Fruit製果汁樂翻天(10)]     B --&gt; D[我的午餐菜單 (3)]     B --&gt; E[菜單的水果 (3)]     B --&gt; F[常見的水果 (4)]     C --&gt; G[Fruit製果汁 (3)]     C --&gt; H[果汁DIY (4)]     C --&gt; I[健康的飲品 (3)]           </pre>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常見的午餐水果有哪些?</li> <li>2. 為什麼這些水果常見?</li> <li>3. 如何製作一杯好喝的果汁?</li> <li>4. 如何閱讀飲品的成分標示?</li> </ol>

**學習目標**

1. 能觀察午餐表知道當月午餐的水果有哪些。
2. 能辨識營養午餐的水果多為在地當季的水果。
3. 能說出選用地當季水果的好處。
4. 討論吃不完的水果哪裡去。
5. 觀賞含糖飲料相關影片，並討論含糖飲料對人體的影響。
6. 比較飲品和白開水，能理解多喝水對人體的好處。

<b>融入之議題</b> 【性別平等教育】	<b>實質內涵</b> E. 語言、文字與符號的性別 意涵分析 H. 性別與多元文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</li> <li>● 議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</li> </ul>
	<b>所融入之單元：無</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若有議題融入再列出此欄。</li> <li>● 說明上述議題融入於哪一個單元/節次中。</li> </ul>

<b>學習資源</b>	收集學校營養午餐單、賣場宣傳單、水果產地圖
-------------	-----------------------

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
<p><b>1-1 我的午餐菜單(3 節)</b></p> <p>第 1 節</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>老師提問：</p> <p>「小朋友，學校的營養午餐好吃嗎？」</p> <p>「符合你的口味嗎？」</p> <p>「營養午餐的設計是否有達到營養均衡？」</p> <p>「如果讓你也來設計營養午餐菜單，你會是一位合格的營養師嗎？」</p> <p><b>【發展活動】</b> 認識六大類食物的類別</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參閱本週午餐菜單，請學生勾選出三樣自己最喜愛與最不喜愛的食物。</li> <li>2. 說說看，最喜歡與最不喜歡的原因為何？</li> <li>3. 根據各組討論的內容上台報告。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b> 想一想是否應該調整自己偏食的情況</p> <p>第 2、3 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 學生發表菜單中的食物，可以提供身體何種營養？</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組根據喜好與營養原則設計一星期的午餐的菜單。</li> <li>2. 根據各組討論設計的午餐菜單上台報告。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論各組所設計的菜單是否符合營養均衡的原則。</li> <li>2. 票選出最喜歡哪一組設計的菜單</li> </ol> <p><b>1-2 菜單的水果(3 節)</b></p> <p>第 4~6 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 展示本月午餐菜單，並討論。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一)請孩子拿出當月的午餐食譜，朗讀水果欄位（由上而下）。</li> <li>(二)把和水果產地圖一樣的水果用筆圈出來(取交集)。</li> <li>(三)學生判斷用筆圈起的水果是否為當季、在地水果。</li> </ol> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>進行遊戲評量：老師用說午餐單水果的中文，孩子用英文說水果名、生產季節和營養。</p>	<p>120 分</p> <p>120 分</p>	<p>準備教學影片、簡報檔</p>

## 1-3 常見的水果(4 節)

160 分

第 7、8 節

### 【準備活動】

老師拿出大賣場的商品目錄，和小朋友圈出產自台灣的水果有哪些。

### 【發展活動】

1. 在地圖上找到水果原產地。
2. 記錄進口水果的資料於學習單。

水果	原產地	價錢	營養
1			
2			
3			

### 【綜合活動】

學生發表吃台灣產地水果的好處。

第 9、10 節

### 【準備活動】

老師播放 Youtube”食物里程”的影片：

[https://www.youtube.com/watch?v=xc\\_GoA\\_XYJg&list=PL1X7AI4Un00RrE2M46LHqBU5Bh8CViJ8w&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=xc_GoA_XYJg&list=PL1X7AI4Un00RrE2M46LHqBU5Bh8CViJ8w&index=4)

### 【發展活動】

(一)根據影片問問題，並加搶答及說明：

1. 什麼是食物里程?(食物到消費者的距離)
2. 水果運輸到消費者手上的方式有哪些?
3. 水果在運輸的過程會產生什麼?(二氧化碳)
4. 老師舉出四種水果，小朋友能推論哪種水果的碳排放量最多?哪種最少?

水果名稱	價錢	營養	碳排放

(二)小朋友能推論選購哪種水果比較好。

### 【綜合活動】

進行遊戲評量：老師拿出水果牌，學生回答可能的運輸方式，了解食用當季在地的水果最環保。

<p><b>2-1 Fruit 製果汁(3 節)</b></p> <p>第 11、12、13 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 觀賞”朱家故事”繪本 PPT，讓孩子體會工作分工合作的必要和重要。</p> <p><b>【發展活動】</b> (一)老師提問當季的水果可能會有賣不完或吃不完的情形，可以做什麼？ 學生回答：做水果茶、果汁、果醬、冰棒。 (二)小朋友觀察當月的午餐食譜，選定水果，全班將進行打果汁活動。 (三)觀賞打果汁影片 <a href="https://youtu.be/oTM9uSlnTsk">https://youtu.be/oTM9uSlnTsk</a> 討論打果汁需要的物品</p> <p><b>【綜合活動】</b> (一)討論工作分配任務：擦桌子、收物品、垃圾分類、洗物品等 (二)各組組分派成員應準備的物品，將物品分配任務單貼在聯絡簿上。</p>	120 分	午餐菜單
<p><b>2-2 果汁 DIY(4 節)</b></p> <p>第 14、15 節</p> <p><b>【準備活動】</b> (一)老師準備好打果汁的桌椅佈置、果汁機、切好的水果。 (二)學生準備好：手套、砂糖。 (三)復習打果汁步驟。 <a href="https://youtu.be/oTM9uSlnTsk">https://youtu.be/oTM9uSlnTsk</a></p> <p><b>【發展活動】</b> 加糖果汁 DIY (一)開始打果汁 第一組全糖：將三分之一的水果放至果汁機一，加全糖。 第二組半糖：將三分之一的水果放至果汁機二，加半糖。 第三組無糖：將三分之一的水果放至果汁機三，不加糖。 (三)問學生三種飲品喝起來的口味，並做班級口味調查。</p> <p><b>【綜合活動】</b> 各組進行整理及善後工作，老師檢查。 教師準備電子白板及公共電視下課花路米含糖飲料的祕密影片： <a href="https://youtu.be/jC6hw8XbOAE">https://youtu.be/jC6hw8XbOAE</a> 老師問：糖吃太多有什麼壞處？學生發表。 學生討論、發表影片中含糖飲料的危害有哪些？</p> <p>第 16、17 節</p> <p><b>【準備活動】</b> 師生準備好打果汁的佈置、切好的水果，準備好：果汁機、手套、牛奶。</p> <p><b>【發展活動】</b> 加牛奶果汁 DIY (一)果汁 DIY 1. 播放打芭樂牛奶汁的影片：<a href="https://youtu.be/cVcNnK0kdaE">https://youtu.be/cVcNnK0kdaE</a></p>	160 分	果汁機、糖、牛奶、優酪乳、梅粉

2.小朋友練習將水果加入牛奶(或少量砂糖)、放至果汁機打好。

(二)討論

3.問小朋友：果汁加牛奶好喝嗎？對身體有什麼好處？

(果汁加牛奶可以保有原來水果的營養也可以增加鈣質，是很好的鈣質補充方式之一，是很好營養補充的方式。)

【綜合活動】

各組進行整理及善後工作，老師檢查。

120分

## 2-3 健康的飲品(3節)

第18、19節

【準備活動】

請學生拿出午餐的飲品看罐上的文字。

【發展活動】

(一)飲品營養成份

請小朋友觀看午餐的飲品：

1.飲品上的保存日期到什麼時候？

2.飲品上的營養標示寫什麼？

3.喝這罐飲品有什麼營養？

對身體有什麼好處？

4.這個飲品要加熱喝還是先冷藏喝？什麼時間喝較好？



【綜合活動】

學生能依不同身體狀況，選擇合適的飲品，對幫助健康。



第20節

【準備活動】

指導小朋友如何收集飲品的罐子及分類、清洗和晾乾，準備課程使用。

老師拿出午餐的飲品罐請學生討論：家人和自己喝飲品的習慣。

【發展活動】

(一)觀賞影片：

1.多喝水多健康：<https://youtu.be/r4Ijl016P4k>

2.和學生討論影片重點。

(二)和學生討論飲品和白開水不一樣的地方。

討論水份對人體的重要性。

(三)學生觀看海報：

教師就海報名詞解釋並說明。

學生討論海報內容和重點有哪些。

【綜合活動】

1.學生能指出多喝水的好處。

2.學生能說出正確的喝水方法。



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

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

學習目標		(選定一項總結性表現任務之學習目標)				
學習表現		(選定上述總結性表現任務的一項學習表現)				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
		內容均正確呈現單元指標	內容(約3/4)正確呈現單元指標	內容(約2/3)正確呈現單元指標	內容(約1/2)正確呈現單元指標	未達D級
評分指引		針對所紀錄或設計的內容均能充分解釋說明意涵	大部分均能解釋說明意涵，但仍有少部分(約1/4)未清楚說明	大部分均能解釋說明意涵，但仍有部分(約1/3)未清楚說明	一半以上的發表內容未能清楚解釋說明	未達D級
評量工具						
分數轉換		95-100	90-94	85-89	80-84	79 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)。