

臺南市110學年度新東國民小學高年級健康教學設計

領域／科目	健康與體育	設計者	毛詩渝		
實施年級	六年級	節數	一節		
單元名稱	第六單元 健康飲食生活~營養標示看清楚				
設計依據					
學習 重點	學習 表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	核心 素養	■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。 ■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。	
	學習 內容	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。			
教材來源	翰林版健康課本六下				
教學設備／資源	1. 食物放大鏡-jamboard 任務學習單 2. Youtube 影片(食物安全影片) 3. 牛奶盒、餅乾盒、飲料標示				
學習目標					
1. 透過食品上的營養標示圖，學生學習到如何從食品的包裝上，讀取營養標示，選購符合自己營養需求的食品。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間 (分)	評量方式	備註
第一節					
引起動機 1. 教師將生活中的食品，放在桌上，請學生觀察從食品標示上發現了什麼。			5分鐘	口語評量 實作評量	牛奶盒、餅乾盒 飲料標示
發展活動 1. 教師講解課本內容，活動三-營養標示看仔細，教導學生如何從食品的標示中，讀取營養標示(包含有效期限、成分、重量、營養標示、品名、重量、廠商資料)			10分鐘	口語評量	

<p>2. 學生觀賞食品安全影片，看完影片，各組比較兩種同類型的食品，選擇最適合自己的營養食品。(例如:泡麵、飯、鮮乳、巧克力牛奶)</p>	<p>10分鐘</p>	<p>小組討論</p>	<p>食品安全影片</p>
<p>綜合活動</p> <p>1. 學生透過 Jamboard 線上任務，用電腦查詢兩個有興趣的食品，找尋食品的營養標示以及照片封面與標示圖，完成線上-食物放大鏡學習單。</p> <p style="text-align: center;">~第一節結束</p>	<p>15分鐘</p>	<p>實作評量</p>	<p>Jamboard 線上任務-食物放大鏡學習單</p>



說明：教導學生如何從食品的標示中，讀取營養



說明：學生觀賞食品安全影片，比較兩種同類型的食品

3. 苳樺

圖

泡麵:合味道

台糖番茄汁鯖魚罐頭

每份	每100公克
熱量	89.1大卡
蛋白質	15.5公克
脂肪	1.1公克
飽和脂肪	0.3公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	5.3公克
糖	3.3公克
鈉	30公克

說明：學生1-jamboard 任務學習單-食物放大鏡

3. 苳樺

今天我要追蹤的是 **泡麵:合味道**，以下是我的發現紀錄：

食品製造日期: 2021年 **03**月 **01**日

食品保存日期: 2024年 **03**月 **01**日

這個食品包裝裡的每一份食物有 **71** 毫升，或 **71** 公克。

這每一份食物含有熱量 **216** 大卡。

每一份食物中包含了一-
 ** 碳水化合物 **43.2** 公克
 ** 脂肪 **12.9** 公克 ** 蛋白質 **7.5** 公克

今天我要追蹤的是 **台糖番茄汁鯖魚罐頭**，以下是我的發現紀錄：

食品製造日期: 2021年 **3**月 **01**日

食品保存日期: 2024年 **3**月 **01**日

這個食品包裝裡的每一份食物有 **220** 毫升，或 **220** 公克。

這每一份食物含有熱量 **2805** 大卡。

每一份食物中包含了一-
 ** 碳水化合物 **11.6** 公克
 ** 脂肪 **2.4** 公克 ** 蛋白質 **34** 公克

說明：學生1-學習單-食物放大鏡營養標示

9. 環萱

鮭魚罐頭

牛奶

每份	每100公克
熱量	60.3大卡
蛋白質	14.4公克
脂肪	0.3公克
飽和脂肪	0.1公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
糖	0公克
鈉	270毫克

每份	每100毫升
熱量	64.1大卡
蛋白質	3.4公克
脂肪	3.3公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	5.2公克
糖	4.8公克
鈉	50.8毫克
鈣	124毫克

說明：學生2-jamboard 任務學習單-食物放大鏡

9. 環萱

今天我要追蹤的是 **鮭魚罐頭**，以下是我的發現紀錄：

食品製造日期: 2021年 **09**月 **28**日

食品保存日期: 2024年 **09**月 **28**日

這個食品包裝裡的每一份食物有 **61.7** 毫升，或 **61.7** 公克。

這每一份食物含有熱量 **111.6** 大卡。

每一份食物中包含了一-
 ** 碳水化合物 **0** 公克
 ** 脂肪 **0.6** 公克 ** 蛋白質 **26.7** 公克

今天我要追蹤的是 **牛奶**，以下是我的發現紀錄：

食品製造日期: **0000**年 **00**月 **01**日

食品保存日期: **0000**年 **12**月 **31**日

這個食品包裝裡的每一份食物有 **240** 毫升，或 **240** 公克。

這每一份食物含有熱量 **100.2** 大卡。

每一份食物中包含了一-
 ** 碳水化合物 **97.5** 公克
 ** 脂肪 **61.62** 公克 ** 蛋白質 **63.96** 公克

說明：學生2-學習單-食物放大鏡營養標示

7.巧
眇

圖



洋芋
片



今天我要追蹤的是 **洋芋片**，以下是我的發現紀錄:

7.巧
眇

1 食品製造日期: ____年____月____日

食品保存日期: ____年____月____日

2 這個食品包裝裡的每一份食物有 ____ 毫升，或 **27.5** 公克。

3 這每一份食物含有熱量 **142** 大卡。

4 每一份食物中包含了-

** 醣(碳水化合物) **17.3** 公克

** 脂肪 **7.7** 公克 ** 蛋白質 **1.4** 公克

學生3-jamboard 任務學習單-食物放大鏡照片

說明：學生3-學習單-食物放大鏡營養標示