

家庭教育－消費者保護

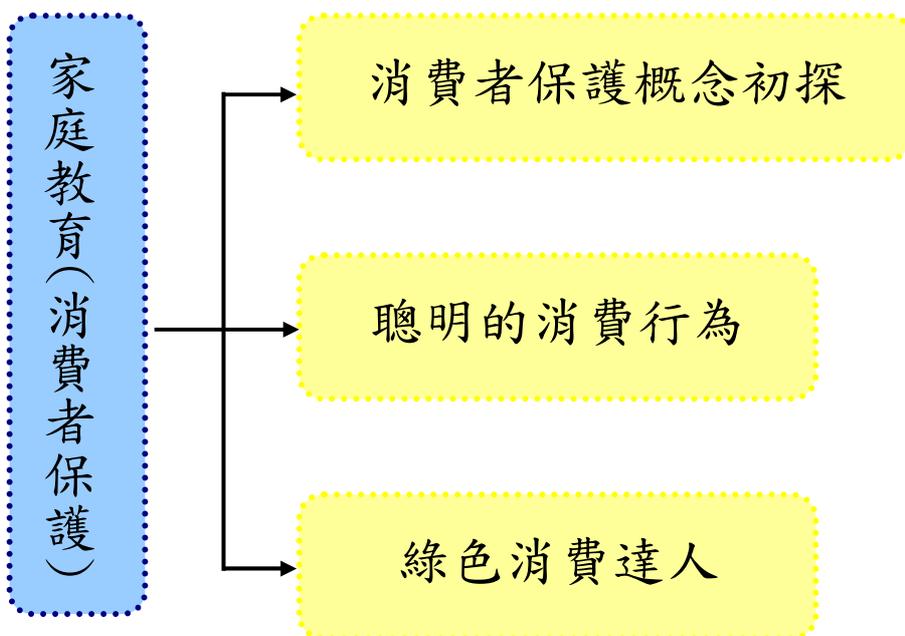
壹、設計理念

藉由家庭教育教案設計，使學生認識消費者保護觀念，能運用消費知能及辨識相關訊息，選購合適的物品，例如：合格標章、保存期限、成分及營養標示等；能夠閱讀及瞭解不同種類商品購買的注意事項，以及消費者權利義務等。

本教案將從教導學生正確的消費觀念出發，消費就是利用金錢購買各種商品，是日常生活中不可或缺的活動，因此，宣導正確的消費觀念非常重要。希望由課程內容，讓學生能認識消費者的權益與責任，以及個人該具備的基本消費常識。在課程中，將利用實際生活經驗及影片案例說明，讓學生能夠覺察、檢視自己的消費行為。最後，再透過實際體驗及學習單的完成，認識什麼是「綠色消費」，並能夠從平常生活中落實「綠色消費」。

本課程希望能引導學生建立合理的消費觀念，希望能夠在消費時，充分辨識相關訊息，以保護自己的權益，並能夠擁有更好的消費經驗，最後，再朝向「綠色消費」的目標邁進。

貳、課程架構



參、教學活動設計

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	消費者保護	適用年級 教學節數	高年級 3 節
教學目標					
<p>一、能瞭解消費者保護的意義。</p> <p>二、能認識正確的消費行為，並辨識相關消費標示。</p> <p>三、能瞭解消費行為中我們應該注意的事項。</p> <p>四、能在實際生活情境中，實踐正確的消費行為。</p> <p>五、能夠覺察及省思個人的消費習慣並做改進。</p> <p>六、能培養綠色消費的習慣。</p>					
核心素養 項目	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>			核心素養 具體內涵	<p>健體-E-A1</p> <p>綜-E-A2</p>
學習表現	<p>【健體】</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>【綜合】</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p> <p>3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p>			議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E8 了解家庭資源的意涵。</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。</p> <p>環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p>
學習內容	<p>【健體】</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>【綜合】</p> <p>Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。</p> <p>Cd-III-4 珍惜生態資源與環境保護情懷的展現。</p>				

統整相關領域

語文
健體
綜合
家政

教學活動

教學時間

指導要點

教學資源

評量方式

議題融入

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>準備活動： 影片《行政院消費者保護委員會 健康食品篇》 影片《商品標示及剪標、偽標辨識宣導》 飲料、零食等商品</p> <p>一、引起動機 (一)教師引導，說明家庭教育的意義，以及消費者保護的重要性。 (二)教師帶領小朋友一起欣賞影片《數位世代消費者保護教育影片第9段-搶七》。 (三)教師引導提問： 1.從影片中，了解網購商品時需要注意哪些東西？ 2.網購的鑑賞期有幾天？退貨時有什麼限制？ 3.教師說明：教師與同學共同分享各種不同的消費經驗，並說明在消費時應該注意什麼。</p> <p>二、發展活動 (一)教師引導：請同學們欣賞影片《商品標示及剪標、偽標辨識宣導》。 (二)學生分組討論，分享各組帶來的各種飲料、零食等商品外包裝，詳細包裝上的各種標示訊息。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>老師事先準備好影片，架設器材。</p> <p>老師提示：家庭教育及消費者保護的重要性。 老師提示：從影片中，了解消費者保護的相關概念。</p> <p>教師引導學生認識各種商品標示。</p>	<p>電腦 投影機 喇叭</p>	<p>上課參與度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p> <p>上課參與度</p>	<p>家 E8 家 E9</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>準備活動： 影片《貨比三家不吃虧》 影片《可回收低污染省資源環保標章護家園》</p> <p>一、引起動機 (一)教師引導： 1.引發舊經驗，熱身討論。 2.複習上一節課消費者保護的內容。 (二)教師說明：本節課將從消費者相關法律常識，探討實際消費行為時常遇到的消費問題。並說明環保標章之概念。</p> <p>二、發展活動 (一)欣賞影片《貨比三家不吃虧》。教師引導提問。 (二)影片欣賞後，分組進行問題討論。 1.問題一：從影片中，我們可以看到消費時，可能會遇到那些問題？ 2.問題二：從你實際的消費經驗中，你曾經遇到過那些問題呢？ 3.問題三：你知道遇到消費糾紛及問題時，該如何做嗎？ 4.問題四：買賣行為除了上節課所提到的消費相關資訊判讀外，還有哪些需要注意的事項呢？</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>老師提示小朋友上一節課的上課內容。</p> <p>說明影片背景與意涵。 鼓勵小朋友發表，各組間進行討論。</p>	<p>電腦 投影機 喇叭</p>	<p>上課參與度</p> <p>上課參與度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p>	<p>家 E9 環 E14 環 E16</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(三)欣賞影片《可回收低污染省資源環保標章護家園》。教師引導提問。</p> <p>(四)影片欣賞後，分組進行問題討論。</p> <p>1.問題一：從影片中，你認為環保標章是什麼呢？</p> <p>2.問題二：什麼樣的商品有機會獲得環保標章的認證呢？</p> <p>3.問題三：我們該如何購買具有環保標章的商品？</p> <p>4.問題四：為什麼我們要購買具有環保標章的商品呢？他對於我們的消費行為有何影響？</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>說明影片背景與意涵。鼓勵小朋友發表，各組間進行討論。</p>		<p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p>	<p>環 E14</p> <p>環 E16</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師統整：讓學生從影片認識消費者保護法律常識，並在下半堂課帶入綠色消費—環保標章之概念。</p> <p>(二)課程進度預告：說明下一節課進度，請各組同學準備關於綠色消費之相關資料。</p> <p><第二節結束></p>	<p>5'</p>	<p>老師引導學生認識消費者保護之相關法律常識。</p>		<p>上課參與度</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>(三)教師統整，在消費的過程中，需要經過許多步驟及手續，這些用品的製造過程是否環保非常重要，他將有可能對地球造成傷害或幫助地球更環保，消費者應該以實際行動來進行綠色消費，愛護我們的地球。</p>	5'			上課參與度	
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)請小朋友完成家庭教育學習單《消費小達人》(附件 3-1)。</p> <p>(二)教師統整：教師總結說明消費者保護及綠色消費的課程內容。檢討學習單與同學們共同分享。</p> <p style="text-align: center;"><第三節結束></p>	3' 2'	<p>老師指導小朋友完成家庭教育學習單《消費小達人》(附件 3-1)。</p> <p>鼓勵小朋友發表與省思。</p>		<p>完成學習單</p> <p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p>	

家庭教育 ~ 資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
1	行政院消費者保護委員會數位世代消費者保護教育影片第9段-搶七	https://www.cpc.ey.gov.tw/Video_Content.aspx?n=624D5A7109779914&s=719D0C2093A2C799	
2	商品標示及剪標、偽標辨識宣導	https://www.youtube.com/watch?v=GXcp8LD2VVM&index=3&list=PLdC3QgYocqtEhU9FKPRq-CSgU09BMURF5	
3	貨比三家不吃虧	https://www.youtube.com/watch?v=ZZcAd8nD6mw&list=PLdC3QgYocqtEhU9FKPRq-CSgU09BMURF5	
4	可回收低污染省資源環保標章護家園	https://www.youtube.com/watch?v=r87su5BcxZY	
5	綠色商店帶您認識綠色消費	https://www.youtube.com/watch?v=Qe6Esu5B_WA	
6	環保商品好處多 綠色消費愛地球	https://www.youtube.com/watch?v=Cs9RrNshqW8	
7	行政院環境保護署	http://www.epa.gov.tw/mp.asp?mp=epa	

附件 3-1

家庭教育學習單《消費小達人》

____年____班____號姓名_____

1.你認為「綠色消費」是什麼？有哪些實踐「綠色消費」的行動？

2.連連看，請將下面相關標章及正確的選項連起來。

CAS 優良食品標誌 ●

●



食品 GMP 認證標章 ●

●



環保標章 ●

●



鮮乳標章 ●

●



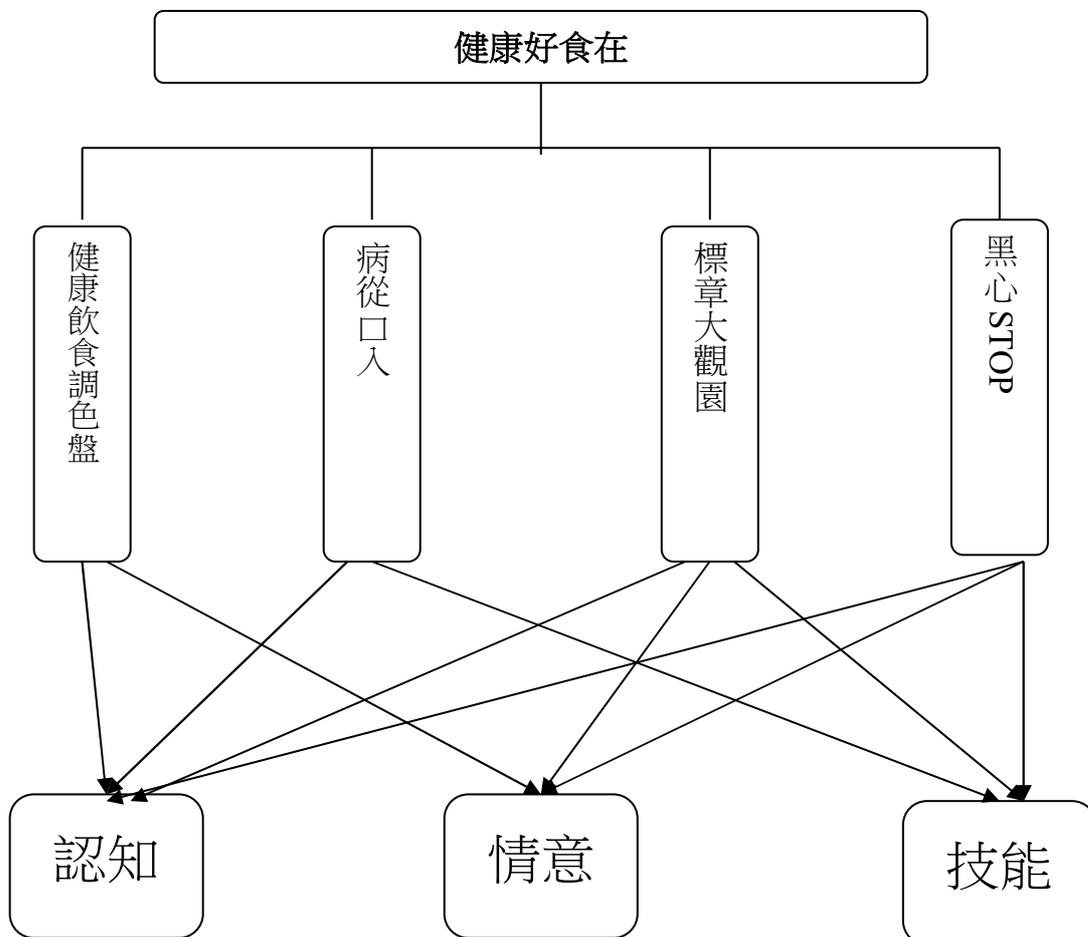
3.學習完消費者保護這個單元，請問你未來在從事消費行為時，會有那些作為呢？請試著寫出至少三項行為。

家庭教育－健康好食在

壹、設計理念

飲食是健康的基礎，均衡的營養可以維持健康、預防疾病，不當的飲食可能造成肥胖、心血管疾病、慢性疾病或某些癌症的危險。然而在忙碌的現代社會，人們時常因為不良的飲食習慣，忽略了攝取均衡的營養，而面對市面上各式各樣的食物，也常很難從中選擇衛生又安全的食物。讓我們一起從建立健康的飲食習慣開始做起，無論居家飲食或外出用餐都應該重視營養均衡以及衛生安全，才能擁有健康快樂的人生！

貳、主題架構圖



參、教學活動設計

主題名稱	健康飲食	單元名稱	健康好食在	適用年級	高年級
				教學節數	4 節
教學目標					
1. 了解正確的飲食建議量及飲食衛生。 2. 認識健康飲食標章及營養標示。 3. 能知道遇到飲食消費問題時如何處理。					
核心素養項目	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		核心素養具體內涵	健體-E-A1 健體-E-A2	
學習表現	【健體】 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。		議題融入	【家庭教育】 家 E8 了解家庭資源的意涵。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
學習內容	【健體】 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。				
統整相關領域					
健體 人權教育、性別平等教育、家庭教育、資訊教育					

肆、教案設計

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>《健康飲食調色盤》</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 回顧健康飲食六大類和食物金字塔的概念。 ➤ 董氏基金會食品營養特區(飲食金字塔)網頁 <p>✚ 檢視自己的身高體重是否標準？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)* 身高(公尺) ➤ 小組依算出數據對照身高體重對照表，討論是否符合標準。 <p>✚ 依照建議飲食表看看自己一天的營養和熱量是否適當？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 回顧前幾天的飲食，是否與飲食表接近？ ➤ 發現缺乏或過多的部份，並討論對自己的健康是否有影響。 <p>✚ 檢討可以如何改善或增加變化。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>請學生課前先查詢相關資料。</p> <p>學生依實際身高、體重做運算</p> <p>課前紀錄自己的飲食狀況及健康狀況</p>	<p>飲食六大類食物金字塔</p> <p>網頁顯示</p> <p>紀錄表格</p>	<p>舉手搶答</p> <p>數學運算 討論</p> <p>發表</p> <p>發表 討論 上課參與度</p>	
<p>《病從口入》</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 在第一節課中了解均衡飲食、適當的飲食量對身體健康的重要性之外，本節課開始討論食物的保存與健康的關係。 <p>✚ 一般飲食的衛生。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 何時需要洗手(個人衛生) ➤ 食具衛生 ➤ 食品選購技巧 ➤ 生食、熟食處理 ➤ 烹煮 	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>請學生課前先查詢相關資料</p>	<p>相關資料(行政院衛生署食品資訊網)</p>	<p>發表 討論 上課參與度</p>	<p>家 E11 安 E4</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 冷藏(正確冰箱的使用) ➤ 有害動物、昆蟲的汙染 ✚ 外出飲食的衛生。 ➤ 外時地點的選擇 ➤ 學生午餐的衛生 ➤ 餐盒的衛生 <p style="text-align: center;">◎ 帶回學習單填寫</p> <p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p>	15'		<p>相關資料 (行政院衛生署食品資訊網)</p> <p>學習單</p>	<p>發表 討論 上課參與度</p>	
<p>《標章大觀園》</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 在上一節課中提及食品的選擇部份會與標章、標示有相關。 ✚ 健康飲食相關標章。 ➤ 收集有關健康食品標章的圖案或是食物包裝袋。 ➤ 老師介紹幾個常見的食品標章 ➤ 討論這些標章會在哪裡出現和意義。 ✚ 食品正確標示。 ➤ 『營養標示』之標題 <ul style="list-style-type: none"> ● 營養素含量標示之基準 ● 熱量之含量 ● 蛋白質之含量 ● 脂肪之含量 ● 飽和脂肪之含量 ● 反式脂肪之含量 ● 碳水化合物之含量 ● 鈉之含量 ● 其他出現於營養宣稱中之營養素含量(例如:標示高鈣，則應另有鈣之含量) ● 廠商自願性標示之其他營養素含量 <p style="text-align: center;">-----第三節結束-----</p>	10' 15' 20'	<p>可於課前請孩子蒐集相關資料。</p> <p>攜帶廣告單或有標示的商品。</p> <p>攜帶標有食品營養標示的包裝袋</p>	<p>相關資料</p> <p>教師連結至消費者守護神標章大觀園網站</p> <p>商標資料</p>	<p>解說</p> <p>發表 討論 上課參與度</p> <p>發表 討論 上課參與度</p>	

<p>《黑心STOP》</p> <p>前一節課學到健康食品標章，反之，有一些食品沒有相關認證標章，有些未標明營養標示。</p> <p>當買到黑心食品或瑕疵食品時，消費者可以有哪些管道可以申訴或尋得解決的辦法？</p> <p>老師說明：消費者有—</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 八大權利 <ul style="list-style-type: none"> ● 基本需求 ● 講求安全 ● 正確資訊 ● 選擇 ● 表達意見 ● 請求賠償 ● 消費教育 ● 健康環境 ➢ 五大義務 <ul style="list-style-type: none"> ● 認知 ● 行動 ● 關心社會 ● 保護環境 ● 團結 <p>請學生演出真實或狀況模擬劇，由學生討論申訴管道、程序，做評判。</p> <p>《總結》 讓學生了解健康飲食對身體的重要性，並了解專業的健康飲食標章及營養標示方法，進而若遇到食品消費問題時，該如何尋求管道處理。</p> <p>◎ 帶回學習單填寫</p> <p>-----第四節結束-----</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>查詢相關新聞</p> <p>讓學生能對消費者保護法有更深一層的認識。</p>	<p>教師連結至台灣消費者保護協會</p>	<p>發表 上課參與度</p> <p>解說</p> <p>戲劇演出</p> <p>發表 討論 上課參與度</p>	<p>家 E8 家 E9</p>
---	---	---	-----------------------	--	----------------------

伍、參考資料

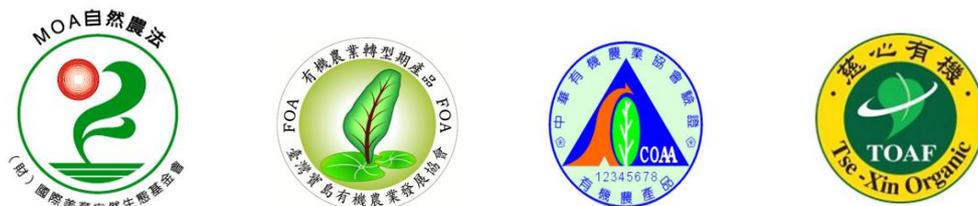
《需要多少熱量》

對象	1-3 歲幼童 減肥者	一般活動量女性 銀髮族 4-7 歲兒童	活動量大的女性 一般活動量男性 青春期女生	活動量大男性 青春期男生
熱量(Kcal)	1200 卡	1600 卡	2000 卡	2400 卡
五穀根莖類(碗)	2	2.5	3.5	4
蔬菜類(碟)	3	3	3	3
水果類(個)	2	2	3	4
奶類(杯)	1~2	1~2	1~2	1~2
蛋豆魚肉類(份)	3	4	4	5
油糖鹽	少量	少量	少量	少量

《健康飲食標章》



《有機農業轉型期產品標章》



參考資料來源：

食品資訊系統入口網

<https://www.fda.gov.tw/tc/fdadobook/index.html>

董氏基金會食品營養特區

<http://nutri.jtf.org.tw/>

台灣營養學會營養新知識庫

<http://knowledge.nutrition.org.tw/>

行政院衛生福利部

<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

食品藥物管理局

<http://www.fda.gov.tw/>

消費者文教基金會

<http://www.consumers.org.tw/>

消費者保護會

<https://www.cpc.ey.gov.tw/>

台灣消費者保護協會

<http://www.cpat.org.tw/cpat/>

飲食衛生小記者

- 查看家中冰箱存放哪些食物並填入框框中。

冷藏櫃

冷凍櫃

- 這些食品存放適當嗎？需要做哪些改善呢？

- 最近外食的紀錄。

時間	
地點	
參與的人	
環境衛生	
所點選的食品	
食品的狀況	
是否符合健康飲食	
是否有須改善的地方(環境、食品)	

食品身分證

➤ 請將學習單下方的健康飲食標章剪下並貼在正確的方格中。

牛奶圖示	蔬菜圖示	維他命圖示	豬肉圖示	餅乾圖示

➤ 小朋友你在報章雜誌或網路上是否看過有關不良或瑕疵食品的糾紛和相關處理的事件或新聞？請你將這篇文章剪下來。



✂ 請沿虛線剪下

