

臺南市公(私)立北區寶仁國民中(小)學 112 學年度第 1 學期五年級彈性學習 家庭教育 課程計畫 (■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	家庭教育	實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共(3)節			
彈性學習課程 四類規範	3. □特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. ■其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input checked="" type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
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！							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題							
課程目標	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。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	學生能藉由健康飲食六大類以及食物金字塔來檢視自己的飲食習慣，進而在挑選食物時有多一分的考量。了解衛生飲食所具備的條件，並落實在生活裡；認識食品標章，挑選食品時可以有所依據。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第十週 10/29~11/04	1	健康好食 在	【健體】 1a-III-3 理解促進健康生活的方	【健體】 Aa-III-1 生長發育的影響因素	回答出健康飲食六大類以及	《健康飲食調色盤》 🌈 回顧健康飲食六大類和食物金字塔的概念。	舉手搶答	飲食六大類 食物金字塔

			<p>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>與促進方法。</p>	<p>食物金字塔內涵</p> <p>藉由 BMI 指數檢視自己的身體狀態</p> <p>檢視自己平常的飲食並提出改善建議</p>	<p>➤ 董氏基金會食品營養特區(飲食金字塔)網頁</p> <p>✚ 檢視自己的身高體重是否標準？</p> <p>➤ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)* 身高(公尺)</p> <p>➤ 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> <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> <p>➤ 回顧前幾天的飲食，是否與飲食表接近？</p> <p>➤ 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> <p>✚ 檢討可以如何改善或增加變化。</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>網頁顯示</p> <p>紀錄表格</p>
<p>第十一週 11/05~11/11</p>	<p>1</p>	<p>健康好食在</p>	<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</p>	<p>【健體】</p> <p>Aa-III-1 生長 發育的影響因素 與促進方法。</p>	<p>知道除了 食物本</p>	<p>《病從口入》</p> <p>✚ 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> <p>✚ 一般飲食的衛生。</p> <p>➤ 何時需要洗手(個人衛生)</p> <p>➤ 食具衛生</p> <p>➤ 食品選購技巧</p>	<p>發表 討論 上課參與</p>	<p>相關資料 (行政院衛</p>

			活型態。		身，飲食過程中仍有許多環節需要注意	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生食、熟食處理 ➤ 烹煮 ➤ 冷藏(正確冰箱的使用) ➤ 有害動物、昆蟲的汙染 <p>✚ 外出飲食的衛生。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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>	度	生署食品資訊網)
					藉此檢視 外食餐廳 與學校營養午餐 是否符合標準		發表 討論 上課參與 度	相關資料 (行政院衛生署食品資訊網) 學習單
第十二週 11/12~11/18	1	健康好食在	<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</p>	<p>【健體】</p> <p>Aa-III-1 生長 發育的影響因素 與促進方法。</p>	認識食品 標章，並 理解其代 表意義	<p>《標章大觀園》</p> <p>✚ 在上一節課中提及食品的選擇 部份會與標章、標示有相關。</p> <p>✚ 健康飲食相關標章。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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。 	解說	相關資料
							發表 討論 上課參與 度	教師連結至 消費者守護 神標章大觀 園網站

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			活型態。		認讀營養標示並落實於生活挑選	 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 	發表 討論 上課參與度	商標資料
--	--	--	------	--	----------------	--	-------------------	------

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程,僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程),如無特定「自編自選教材或學習單」,敘明「無」即可。

臺南市公(私)立北區寶仁國民中(小)學 112 學年度第 2 學期五年級彈性學習 家庭教育 課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班/□特教班)

學習主題名稱	家庭教育	實施年級 (班級組別)	五	教學節數	本學期共(3)節
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程 身障類:<input type="checkbox"/>生活管理<input type="checkbox"/>社會技巧<input type="checkbox"/>學習策略<input type="checkbox"/>職業教育<input type="checkbox"/>溝通訓練<input type="checkbox"/>點字<input type="checkbox"/>定向行動<input type="checkbox"/>功能性動作訓練<input type="checkbox"/>輔助科技運用 資優類:<input type="checkbox"/>創造力<input type="checkbox"/>領導才能<input type="checkbox"/>情意發展<input type="checkbox"/>獨立發展 其他類:<input type="checkbox"/>藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. <input checked="" type="checkbox"/>其他類課程 <input type="checkbox"/>本土語文/新住民語文<input type="checkbox"/>服務學習<input type="checkbox"/>戶外教育<input type="checkbox"/>班際或校際交流<input type="checkbox"/>自治活動<input checked="" type="checkbox"/>班級輔導<input type="checkbox"/>學生自主學習<input type="checkbox"/>領域補救教學</p>				
設計理念	<p>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。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題</p>				
課程目標	<p>一、能瞭解消費者保護的意義。 二、能瞭解消費行為中我們應該注意的事項。 三、能在實際生活情境中，實踐正確的消費行為。 四、能夠覺察及省思個人的消費習慣並做改進。 五、能培養綠色消費的習慣。 六、能認識遇到消費糾紛的自保之道。</p>				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

配合融入之領域 或議題		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
		表現任務 了解消費者的權利，並實踐在生活當中；綠色消費習慣的培養與建立；遇到消費糾紛如何自保的技能。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第十週 04/14~04/20	1	消費者保護	【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。	【健體】 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	說出消費者的權利 參與討論當中	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》 一、引起動機 (一)教師引導： 1. 引發舊經驗，熱身討論。 (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。 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	上課參與度 上課參與度	電腦 投影機 喇叭

					<p>看到消費時，可能會遇到那些問題？</p> <p>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？</p> <p>3. 問題三：你知道遇到消費糾紛及問題時，該如何做嗎？</p> <p>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>(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>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>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</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。		
第十一週 04/21~04/27	1	消費者保護	<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>	<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>	<p>認識綠色消費的意義與自我習慣的檢視</p> <p>知道綠色消費在生活上的應用</p>	<p>準備活動：</p> <p>影片《綠色商店帶您認識綠色消費》</p> <p>影片《環保商品好處多 綠色消費愛地球》</p> <p>家庭教育學習單《消費小達人》(附件 3-1)</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引發舊經驗，熱身討論。 2. 綠色消費是什麼？你曾經有過綠色消費的經驗嗎？ <p>(二)教師說明：說明綠色消費的意義，所謂綠色消費就是環保的消費。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)藉由影片《綠色商店帶您認識綠色消費》及《環保商品好處多 綠色消費愛地球》。教師引導學生分組討論生活中的食、衣、住、行、育、樂，有哪些行為屬於綠色消費？</p> <p>(二)請各組同學上台分享及報告討論結果。</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>上課參與度</p>	<p>電腦</p> <p>投影機</p> <p>喇叭</p> <p>小白板</p>

					<p>(三)分組討論，以各組桌上的其中一樣東西為例，小組討論後，在小白板上畫下該項物品的各個生產製造、運送、及消費的流程。並上台與全班同學分享。</p> <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> <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》。</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>		
				完成學習單			學習單
第十二週 04/28~05/04	1	消費者保護	<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</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</p>	<p>分享個人經驗或相關新聞案件</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>發表 上課參與度</p>

