

## 高雄市杉林區杉林國民小學校訂課程

### 「在地食農走讀」核心素養導向教學設計

#### 一、教學設計理念說明

奶類的蛋白質品質良好，更有多量的維生素與礦物質，尤其是內含的維生素 B2 及鈣質，行政院衛生署特為此做修正，將基本食物分類由原先的五大類食物，將「奶類」獨立出來，改成六大類食物。

董氏基金會指出，奶類攝取不足是學童鈣質缺乏的主因，學童每天僅攝取 0.7 份奶類，與「每天兩份奶」的建議量相去甚遠，本單元教導學生認識乳製品，並鼓勵他們多飲用乳製品，才能攝取多方面的營養素，為成長加分。

#### 二、教學活動設計

|                                                                                               |          |                                                                                                                      |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 統整領域                                                                                          | 健康、綜合    | 設計者                                                                                                                  | 張晉華                                                                                                          |
| 實施年級                                                                                          | 三下       | 總節數                                                                                                                  | 共 4 節, 160 分鐘                                                                                                |
| 單元名稱                                                                                          | 均衡飲食~乳製品 |                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 設計依據                                                                                          |          |                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 核心素養                                                                                          |          |                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 總綱核心素養                                                                                        |          | 領綱核心素養                                                                                                               |                                                                                                              |
| A2 系統思考與解決問題<br>C2人際關係與團隊合作                                                                   |          | 健體-E-A2<br>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。<br>綜-E-C2 理解他人感受, 樂於與人互動, 學習尊重他人, 增進人際關係, 與團隊成員合作達成團體目標。 |                                                                                                              |
| 核心素養呼應說明                                                                                      |          |                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 本課程讓學生了解到乳製品的知識、學童時期攝取鈣質的重要性, 具備探索健康生活問題的思考能力, 並學習使用鮮乳調製飲品, 呼應核心素養「系統思考與解決問題」與「人際關係與團隊合作」的內涵。 |          |                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 學習重點                                                                                          | 學習表現     | 1a- II -2 了解促進健康生活的方法。<br>2b- II -1 遵守健康的生活規範。<br>4a- II -1能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。                                    | 學習內容<br>Ea- II -1食物與營養的種類和需求。<br>Ea - II -3飲食選擇的影響因素。<br>Ea- II -2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>Eb- II -1健康安全消費的訊息與方法。 |

|          |                      |                                                      |
|----------|----------------------|------------------------------------------------------|
| 議題<br>融入 | 實質<br>內涵             | 生命教育：<br>生E1探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。                     |
|          | 所融<br>入之<br>學習<br>重點 | 1. 教導學生認識各種乳製品差異，當一個聰明的消費者該如何選擇。<br>2. 學習調製健康、衛生的飲品。 |

|                                                                                   |             |                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 教材來源                                                                              | 自編          |                                                                                                          |  |
| 教學資源                                                                              | 網路資源、各項實作食材 |                                                                                                          |  |
| 概念架構                                                                              |             | 導引問題                                                                                                     |  |
|  |             | <p>1、你知道鮮乳標章的意義嗎？</p> <p>2、你知道買鮮奶時要如何挑選優良乳品？</p> <p>3、你知道衛生署建議學齡期兒童每天要喝多少鮮奶？</p> <p>4、你能用鮮乳和水果調製飲品嗎？</p> |  |
| 學習目標                                                                              |             |                                                                                                          |  |
| <p>1. 認識鮮乳標章。</p> <p>2. 引導學生多嚐試乳製品，才能攝取多方面的營養素，為成長加分。</p>                         |             |                                                                                                          |  |
| 教學重點                                                                              |             |                                                                                                          |  |
| <p>1. 認識各種乳製品差異。</p> <p>2. 使用鮮乳、水果，學習調製飲品。</p>                                    |             |                                                                                                          |  |

| 教學活動設計                                                                                                           |    |      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                      | 時間 | 教學資源 | 評量    |
| <p>--第一節開始--</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>超商或超市架上琳琅滿目的各類乳製品，有鮮乳，有牛乳，有的是乳飲品，還有調味乳，甚至可以常溫保存的保久(滅菌)乳，也放在冷藏櫃裡，消費者應如何選擇？</p> | 10 | 實物   | 發表、討論 |



## 均衡飲食~乳製品

認識鮮乳標章

認識各種乳製品差異

使用鮮乳、水果，學習調製飲品

## 貳、發展活動：

一、認識鮮乳標章。常常會在奶類包裝上看到小牛貼紙，這是農委

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |           |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
| <p>會所核發的標章，表示內容物原料是百分之百鮮乳。</p>  <p>二、各種乳製品差異。</p> <p>1. 鮮乳<br/>自健康牛體取得乳汁，經殺菌、冷卻，較能保留牛奶風味，保存期限較短，冷藏狀態只能儲存 8-10 天。</p> <p>2. 保久乳<br/>是以生乳經高壓滅菌或高溫滅菌，以瓶(罐)裝或無菌包裝後供飲用之乳汁。由於經過滅菌處理，一般市售保久乳的保存期限約六個月。目前保久乳的包裝有鋁箔包、易開罐及玻璃瓶，由於不需要冷藏，可作為戶外活動時的飲料，相當方便。</p> <p>3. 調味乳<br/>是以 50%以上之生乳、鮮乳或保久乳為主要原料，添加調味料等加工製成。</p> <p>4. 奶粉<br/>生乳經殺菌，並將水蒸發掉後，乾燥成為水份 5%以下的粉末，較鮮乳便宜，營養價值相當，體積小並可儲於室溫。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>董氏基金會調查發現，小朋友奶類食物普遍攝取不足，平均一天只攝取 0.7 份奶類，根據衛生署建議，學齡期小朋友每天要喝 2 份奶，1份奶=240cc 乳品(鮮乳、保久乳)1 杯=奶粉 3 湯匙=起司 1 片=240cc 優酪乳。教師介紹接下來的課程，要將乳品加入新鮮水果打果汁，乳品可以提供良好的蛋白質與鈣質來源。</p> <p>--第一節結束--</p> <p>--第二節開始--</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>老師示範木瓜牛奶做法。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>一、學生把木瓜削皮、去籽、切塊。</p> <p>二、加入鮮乳、少量冰塊、砂糖，用果汁機打勻。參、綜合活動：</p> <p>一、品嚐木瓜牛奶。</p> <p>二、分享發表心得。</p> | <p>25</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>實物</p> | <p>實作<br/>討論</p> <p>發表</p> <p>實<br/>作</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                             |                     |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <p>三、學生分工合作收拾場地, 清洗用具。</p> <p>--第二節結束—</p> <p>--第三節開始—</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>老師示範西瓜牛奶做法。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>一、把西瓜去皮、切塊。</p> <p>二、加入鮮乳、少量冰塊, 用果汁機打勻。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>一、品嚐西瓜牛奶。</p> <p>二、分享發表心得。</p> <p>三、學生分工合作收拾場地, 清洗用具。</p> <p>--第三節結束—</p> <p>--第四節開始—</p> <p>壹、準備活動：</p> <p>老師示範酪梨牛奶做法。</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>一、把酪梨去皮、切塊。</p> <p>二、加入鮮乳、少量冰塊, 用果汁機打勻。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>一、品嚐酪梨牛奶。</p> <p>二、分享發表心得。</p> <p>三、學生分工合作收拾場地, 清洗用具。</p> <p>--第四節結束—</p> | <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>實物</p> <p>實物</p> | <p>實作</p> <p>實作</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|

## 評量標準與評分指引

|          |      |                                                               |                                                                 |                                                        |                                                      |             |
|----------|------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|
| 學習目標     |      | 1. 認識鮮乳標章。<br>2. 引導學生多嚐試乳製品，才能攝取多方面的營養素，為成長加分。                |                                                                 |                                                        |                                                      |             |
| 學習表現     |      | 能認識鮮乳標章，能知道乳製品中有多方面的營養素，能為成長加分。                               |                                                                 |                                                        |                                                      |             |
| 評量標準     |      |                                                               |                                                                 |                                                        |                                                      |             |
| 主題       | 表現描述 | A<br>優秀                                                       | B<br>良好                                                         | C<br>基礎                                                | D<br>不足                                              | E<br>落<br>後 |
| 均衡飲食~乳製品 |      | 能完整說出各類乳製品的差異及認識乳品標章，並能用鮮乳和水果主動調製飲品。                          | 能說出乳品標章的意義及各類乳製品的差異，並能在老師或同學的協助下，用鮮乳和水果調製飲品。                    | 能大致說出乳品標章的意義及各類乳製品的差異，並在老師或同學的協助下參與調製飲品的活動。            | 在老師或同學的協助下，能說出乳製品的部分差異及鮮乳標章的意義，並在老師或同學的協助下參與調製飲品的活動。 | 未達D級        |
| 評分指引     |      | 1、能以正確且完整說出乳品標章的意義。<br>2、能完整說各類入製品的差異。<br>3、能主動利用鮮乳和水果進行調製飲品。 | 1、能簡要的說出乳品標章的意義。<br>2、能說出各類乳製品的差異。<br>3、能在老師或同學的協助下，用鮮乳和水果調製飲品。 | 1、能大致說鮮乳標章的意義。<br>2、能大致說出各類乳製品的差異。<br>3、在課堂上參與調製飲品的活動。 | 1、在他人的協助下，能說出各類乳製品的部分差異。<br>2、在他人的協助下能參與調製飲品的活動。     | 未達D級        |
| 分數轉換     |      | 100-90                                                        | 89-80                                                           | 79-70                                                  | 69-60                                                | 未達60        |