

臺北市立木柵國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	食在安心		課程類別	☒ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期		節數	每週 2 節
設計理念	當你在超商買東西時，你會注意那些訊息呢?食品名稱?到期日?還是食品成分?大多數的人在購買食品時因為看不懂成分添加物，所以都不會去關心，食品成分中添加了什麼?也不會去在乎為何要添加那看不懂的化學物質?相信政府會把關，但食安問題卻層出不窮，病從口入，如何健康飲食，是每個人都正面對著的重要課題。如何注意食品安全及攝取適合自己且健康的食物，是這堂課所關心的。 透過臺灣社會現存的食安事件，引發學生對於食品安全及自身飲食健康的關注。在課程中藉由老師引導，讓學生透過資料蒐集探索及與同儕共同學習的能力，一步步探究，課程活動中學生透過資料蒐集、討論、判讀資料真偽及找出論點依據，並以報告、口語表達及飲食紀錄、採購模式改變作為指標。期盼學生能應用所學做出適當的食品消費選擇，並且能影響自己與周遭親友的飲食及食品消費習慣，達到十二年國教「自發」、「互動」、「共好」的教育精神。			
核心素養 具體內涵	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。			
學習重點	學習表現	1. 藉由食安危機的相關報導發現社會中食安問題，分析其關聯性。 2. 根據過去所學的科學知識、健康與家政概念，對自己蒐集的資料抱持合理的懷疑態度，並能作適當的整理與分類。 3. 能將收集到的資料整理成簡報，並用口語表達。 4. 能傾聽並理解同學的報告，提出合理而且具有根據的疑問或意見，或提供適當的改善方案。 5. 能具備社會責任與環境意識，選購適切的食物。		
	學習內容	1. 食品安全報導之閱讀理解與論點依據。 2. 生活中的食安危機。 3. 天然食品、加工食品與有機食品之差異。 4. 食品添加物的分類與功能。		
課程目標	1. 認識臺灣的食安危機事件，引發學生對食品安全之關注。 2. 了解產品製作來源與意涵(天然食品、加工食品、有機食品)、食品添加物的種類與功能。 3. 能依據所學做出健康的食品消費選擇。 4. 引發學生注重自身健康之意識並且能關懷周遭親友的飲食及健康。			
總結性評量－ 表現任務	<u>健康飲食 eat for health</u> 現在的食品避免不了添加物，我們無法讓學生完全選擇無添加物的食品，但我們期望學生能透過此課程，在選擇食品時，能清楚覺察該食品使用了衛福部食品管理署所核定17種添加物中的歸屬種類，並能知道食用後對身體會造成那些影響?選擇是否該吃或不吃或吃多少，能依據什麼原因做出對食品的選擇與判斷。 <u>任務說明</u> 1. 紀錄1-3天內，當你在選擇某項產品時，因為觀察到添加物有哪些，而決定改選其他產品，觀察中請拍照，前後比對最後你選擇的食品是什麼? 2. 請寫出你判斷的理由及心得。 3. 完成食在安心的一天紀錄並做成海報或報告分享。			

學習進度 週次/節數	單元/子題		單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性
	第 1-3 週	課程介紹	1. 課程介紹 2. 介紹營養金字塔 3. 課堂討論：你昨天吃了什麼？ 4. 讓學生回家填寫一週飲食記錄 5. 學生報告分享一週飲食紀錄	1. 紀錄一週飲食。 2. 上台分享自己的飲食紀錄。
	第 4-15 週	生活中的食安危機	1. 說明2011年~2020年臺灣食安危機事件，並分享其中的2~3則食安危機的案例 2. 介紹毒物與致癌物種類與限制濃度。 3. 每位學生從2011年~2020年台灣發生的食安危機事件中，挑選一個主題(不得重複)，進行資料蒐集、彙整、製作簡報並進行報告活動	1. 食安問題書面報告 2. 報告食安危機相關報導。
	第 16-21 週	天然食品跟加工食品的優缺點	1. 介紹什麼是天然食物，什麼是加工食物？ 2. 填寫我喜歡哪一種食品表單。 3. 拿午餐菜單請學生圈選出哪些食物是加工食品，哪些是原形食物並思考這些食物加工的目的可能為何？ 4. 請學生回去每人找二到三樣食品分析，是偏向於天然食品還是加工食品？並探討其優缺點。	1. 上網填寫，我喜歡吃什麼表單，藉此表單讓學生認識自己的喜好。 2. 能根據科學知識分析出天然食品與加工食品的優缺點並填寫我喜歡天然食品或加工食品學習單
第 2 學期	第 1-7 週	添加物的種類及功能	1. 介紹添加物種類及功能 2. 介紹生活中食品的添加物 3. 尋找添加物的替代方案	能了解常見的添加物的種類及功能，察覺生活中的食品添加物，並記錄食品成分紀錄單。
	第 8-16 週	有機食品(三章一 Q)	1. 先讓學生觀看如何栽種有機食品影片(蘋果爺爺)。從中認識有機栽種德的有機食品。 2. 認識三章一 Q 的基本含意。 3. 介紹平常看到的有機食品有哪些?並請學生查詢什麼可以稱為有機食品? 4. 讓學生分組報告在怎樣的環境培育的食品才叫有機食品?有什麼不同的方法?	1. 蘋果爺爺影片，看完影片討論並填寫心得。 2. 填寫認識三章一 Q 產品學習單。
	第 17-20 週	健康飲食 eat for health	1. 再次填寫一週食譜紀錄，新舊食譜比照，從中了解自己的飲食變化。 2. 分享飲食中可取代的食品項目。 3. 紀錄食在安心的一天(健康飲食 eat for health)。 4. 分析新舊食譜的差異並上台報告分享。	1. 填寫一週食譜紀錄，並與前比對分析自己的飲食紀錄。 2. 填寫建議取代食品項目。並上台分享建議取代食品項目。 3. 紀錄食在安心的一天(健康飲食 eat for health)。 4. 上台作總結報告。
議題融入實質內涵	科E9 具備與他人團隊合作的能力。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資E5 使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 涯J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。			
評量規劃	上學期：學習單 20%、書面報告 40%、口頭報告 40% 下學期：學習單 20%、書面報告 20%、口頭報告 20%、食在安心的一天(健康飲食 eat for health) 40%			
教學設施 設備需求	單槍投影機、平板、電腦、無線投影裝置			
教材來源	參考書籍:食品添加物的科學、食品安全全書、食品化學		師資來源	李祐銓、張嘉倫、林詠忠、曾郁傑、周依函

備註	
----	--