融入食農教育的健體教案範例：國小三上翰林版適用 (**林志勳/林雅恩 營養師 聯合編撰)**

許多既有的各領域課程其實都能融入食農教育議題！  
以健康教育課程為例，從經驗分享以及包裝比較延伸至對於食品加工的了解以及對於環境友善的議題，進而改變受教對象對於選擇食物及辨認添加物的行為，其中帶入了「飲食教育」面向中「飲食消費與生活型態」的主題。以下為國小三上翰林版教材為範例，提供老師們融入食農議題的教案設計。

食農教育體驗活動重點：藉由比較包裝上的標示及包裝本身的分類，訓練學童在購買食品時選擇及辨別安全食物的能力。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 融入議題 | 核心素養 |
| 七 | 10/9  ｜  10/13 | 三、健康家庭有妙招 | 飲食安全小偵探 | 學習表現  1a-I-2 認識健康的生活習慣。  1a-III-3 理解促進健康生活的方法與資源規 範。  2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3b-I-1 能於引導下，表現簡易的「自我調適」 技能。  4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、 產品與服務。  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  Db-I-2 身體的認識與 衛生保健重要性的覺察 | 1.能以感官分辨食物、食品的安全性。 2.能選購包裝完整的安全食品。  3.能了解食物、食品安全的重要性。 | 活動一：食物安全停看聽 1.請學童分享吃壞肚子的經驗。 2.教師引導學童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？ 3.請學童觀察所準備的食物圖照(學習單)，說出自己的選擇及理由，練習如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。 4.教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。 5.配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。 6.教師說明：吃東西前要善用感官觀察  (1)看：外觀、檢查標示 (2)聞：氣味  (3)摸：保存的溫度、生鮮食物應有的觸感，才不會吃到不安全的食物。  7. 師生共同回顧討論食物安全的重要性。  8. 回家作業: 蒐集2個包裝食品於下個活動使用。 | 2 | 食物圖照(學習單)、  食品包裝 (牛奶盒) | 發表 學習單 | 食農教育  主題：  飲食健康與消費  單元：  內容：食品衛生與食品安全 | 健體-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。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 融入議題 | 核心素養 |
| 八 | 10/16  ｜  10/20 | 三、健康家庭有妙招 | 飲食安全小偵探 |  | 4.能了解選購包裝食品應注意的事項。  5.能敘述包裝食品及食品添加物的優點與缺點。  6.能依資源回收分類包裝材料，7. 能建立減少食物、食品包裝與環境保護的觀念。 | 活動二： 食品選購小達人  1.教師展示牛奶盒或任一餅乾零食的食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。 2.教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。 3.教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示及食物保存的溫度是否正確，並且仔細檢查商品有沒有過期。  4.老師提供相似內容物的食品、但是不同廠牌的食品（如不同廠牌的優酪乳、不同廠牌的果乾等），讓學生比較產品標示，討論: (1) 有哪些包裝上常見的食品添加物？ (2) 同類的食物中，哪一個食品的添加物比較多?  (3) 食品添加物的必要性？防腐、抑菌、增加風味、延長保存期限的目的？  藉以上問題引導學童分辨為何需要食品添加物及思考包裝食品的優點與缺點(學習單)。  5.讓學生將蒐集食品的各式包裝材料做垃圾分類，了解食品的包裝對地球環境可能造成的污染負擔，引導減少包裝的食物選擇。 |  | 食品包裝 (優酪乳x2個廠牌或x2種口味：一般與低糖、包裝很多的零食糖果) | 發表  學習單 | 食農教育  主題：  飲食健康與消費  單元：  內容：加工食品的製作與選購 |  |

