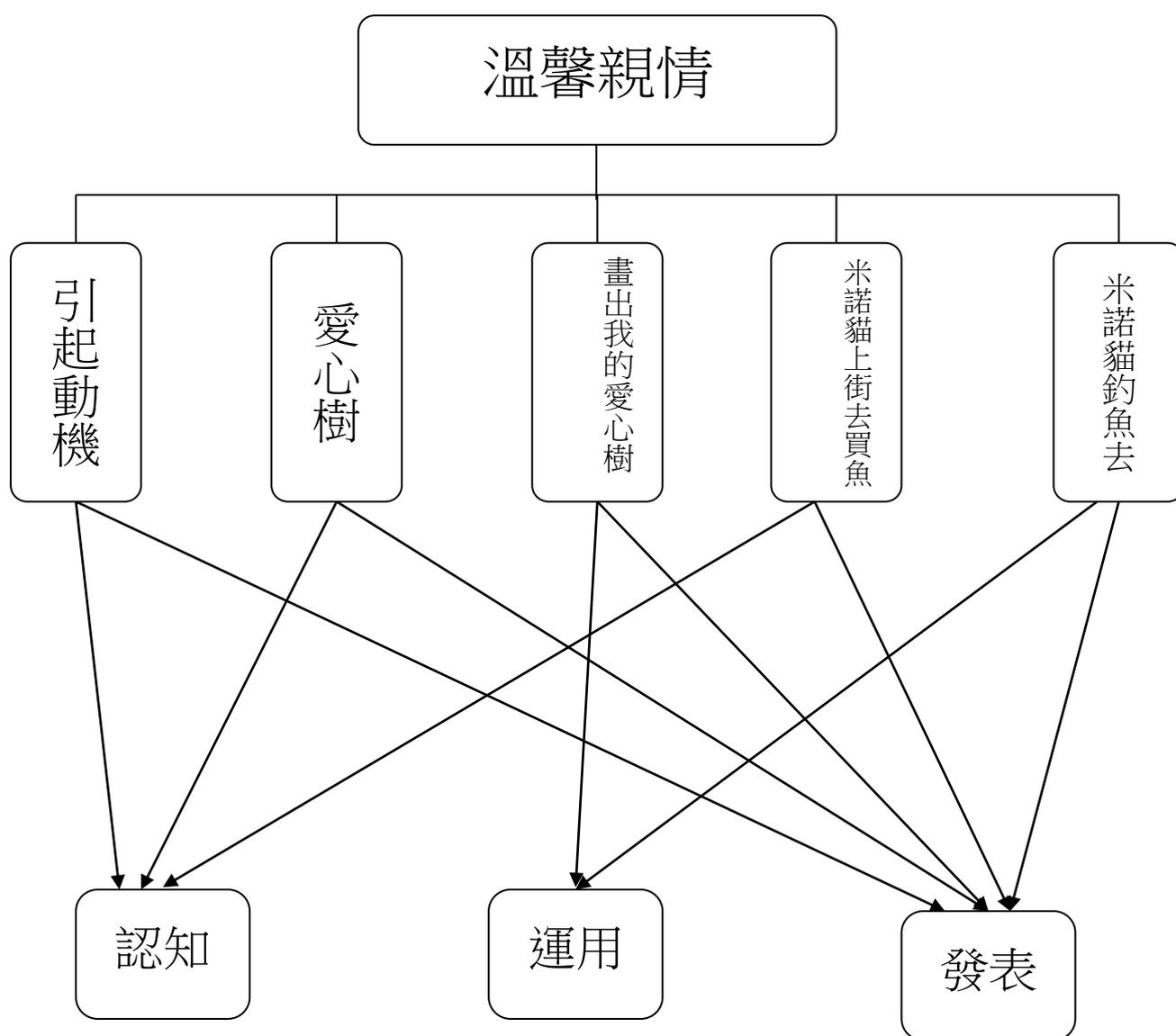


溫馨親情

壹 設計理念

《愛心樹》與《米諾貓上街去買魚》是兩本富含家庭溫暖的繪本，愛心樹對小男孩無私給予，米諾貓為了爺爺克制吃魚的欲望，引導學生感受書中的溫馨親情，而能夠體會與感恩長輩的付出，並進一步學習如何回饋家人的愛。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題名稱	家庭教育	單元名稱	溫馨親情	適用年級	二年級
				教學節數	4 節
教學目標					
<p>一、能瞭解繪本內容所傳達的意義。</p> <p>二、能體會家人無微不至的照顧及無私的付出，並心存感激。</p> <p>三、能將故事內容，轉化成生活經驗，並與同學分享。</p> <p>四、能適時對家人表達對他們的愛並加以回饋。</p>					
核心素養項目	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	核心素養 具體內涵	國-E-B1 生活-E-C2		
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的表情跟肢體語言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>	議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E1 家庭的意義與功能。</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E6 發展向文本提問的能力。</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p>		
學習內容	<p>【國語】</p> <p>◎Bb-I-1 自我情感的表達。</p> <p>◎Bb-I-2 人際交流的情感。</p> <p>【生活】</p> <p>A-I-1 生命成長現象的認識。</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識。</p>				
統整相關領域					
國語、生活					

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>一、引起動機 教師問學生，父母親在自己心中的地位與形象，並請學生說明原因與舉例。</p> <p>二、《愛心樹》 （一）教師說故事《愛心樹》：（見附件一） 小男孩童年天真的歲月，都在蘋果樹的陪伴下無憂無慮的度過。後來小男孩長大了，對外界欲望不斷的增加，也對樹提出種種的要求，透過對話來與樹展開溝通。而蘋果樹本著對男孩無限的愛，一直供應男孩的需索，直到老樹只剩樹幹，一無所有了。這種不求回報一直「給予」的精神，與男孩不斷的「接受」樹的「給予」，恰成強烈的對比。從樹對男孩無私的奉獻，相較男孩對樹的關懷，男孩愛人的能力，就顯得渺小多了。</p> <p>（二）教師提問，並請兒童自由發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小男孩小時候是怎麼跟樹相處的？長大以後又是怎麼對待樹呢？ 2. 對於這樣的情形，你有什麼建議給予蘋果樹或小男孩的呢？ 	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>建議教師 一、二節課連上，三、四節課連上，以利教學活動進行。 說故事時可加入生活中的例子，便於之後的問題思考。</p>	<p>《愛心樹》的故事書或PPT</p>	<p>口頭發表 上課參與度 參與討論、發表</p>	<p>家 E1 家 E3 閱 E6 閱 E8</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>3. 故事裡哪一段話令你最感動？為什麼？</p> <p>三、畫出我的愛心樹：(參考學習單)</p> <p>(一) 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得愛心樹像是小男孩的什麼人？父母？兄弟姐妹？朋友？ 2. 你的愛心樹有誰呢？請畫出你的愛心樹，在樹幹寫上名字，在樹枝或樹葉寫出他為你做了什麼，可以畫很多棵樹，變成樹林喔！ <p>(二) 完成學習單 10'</p> <p>(三) 分享學習單內容 15'</p> <p>(四) 教師提問，並請兒童自由發表： 5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 想想看，日常生活中是他們幫忙你比較多，還是你幫忙他們多呢？ 2. 為什麼他們願意為你付出？你願意為他們付出嗎？ <p>-----第一、二節結束-----</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>教師說明時可加以舉例</p>	<p>學習單</p>	<p>上課參與度</p> <p>完成學習單</p> <p>上課參與度</p> <p>參與討論、發表</p>	
<p>四、米諾貓上街去買魚</p> <p>(一) 學生發表：</p> <p>獨自或是與家人上街買東西的經驗，以及最想買的物品，教師予以統整後，引導進入「米諾貓上街去買魚」的情境。</p>	<p>10'</p>			<p>參與討論、發表</p>	<p>家 E9</p> <p>家 E11</p> <p>閱 E6</p> <p>閱 E8</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>(二) 教師說故事《米諾貓上街去買魚》：(見附件二)</p> <p>有一天，爺爺對米諾貓說，他想要吃魚，請他去鎮上買回來。可是，米諾可是一隻貓呢！米諾能夠克制自己的想要吃魚的念頭、幫爺爺買魚帶回家嗎？</p>	20'	說故事時可模仿米諾貓的語氣與動作，增加趣味感。	《米諾貓上街去買魚》的故事書或PPT	上課參與度	
<p>(二) 教師提問，並請兒童自由發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果你是米諾貓你會怎麼做呢？ 2. 同學有沒有曾經想要做什麼事而被父母阻止呢？當時情況又是怎樣？ 3. 有沒有幫助過家人？做什麼事呢？ 	10'			參與討論、發表	
<p>五、米諾貓釣魚去</p>					
<p>(一) 教師說明：(見學習單)</p> <p>變年輕的米凱洛斯爺爺，有一天聽說吃了貓咪釣來的魚，會變得很快樂，所以麻煩米諾貓去釣魚。</p> <p>米諾貓想知道魚兒總共有多重，請學生幫米諾貓算算看總共釣了幾公斤的魚。</p>	5'			上課參與度	家 E5 家 E7
<p>(二) 進行遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在黑板上畫有不同公斤重的魚，再用紙 	20		黑板、粉筆、紙張、磁鐵		

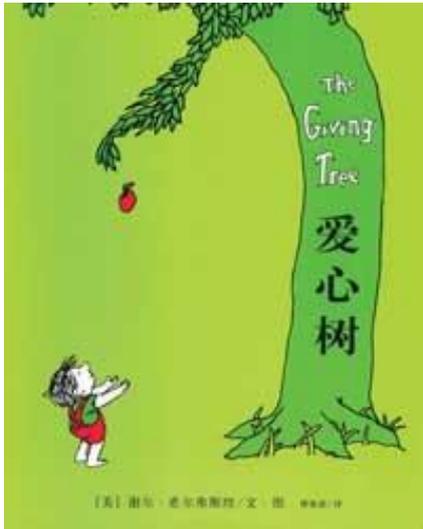
教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>張與磁鐵遮住重量。</p> <p>2. 一名學生飾演米諾貓，教師播放歌曲「魚兒魚兒水中游」，音樂播放時使用竹筷製成的釣竿，揭開紙張顯示重量，停止時即停止動作。</p> <p>3. 在學習單寫下釣了幾公斤重的魚，每一回合代表一個水桶。</p> <p>(三) 神奇的魚：</p> <p>1. 教師說明： 米凱洛斯爺爺吃了米諾貓釣的魚後變快樂了，你也想要幫長輩做些什麼事情嗎？請畫出魚兒，在魚旁邊寫下長輩的名字，在魚肚寫上你能夠為他做的事情。</p> <p>2. 完成學習單。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>教師說明時可加以舉例</p>	<p>、竹筷</p> <p>學習單</p> <p>學習單</p>	<p>填寫學習單</p> <p>上課參與度</p> <p>完成學習單</p>	
<p>-----第一、二節結束-----</p>					

『溫馨親情』補充資料

一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	愛心樹	星月書坊
2	米諾貓上街去買魚	大穎文化
3	家庭教育	中華文化出版事業委員會

【附件一】《愛心樹》內容



從前有一個小男孩，他很愛一棵蘋果樹，每天都會跑到這棵蘋果樹下玩。他喜歡撿樹下的葉子，編成獨一無二的皇冠。他愛爬上樹幹，利用樹枝盪鞦韆。當樹上結滿果子時，他還常常摘樹上的蘋果來吃。蘋果樹也非常愛小男孩，每天都期待小男孩趕快出現。夏天蘋果樹為他遮陽、冬天替他擋風，小男孩玩累了，就在樹蔭下睡覺。蘋果樹總是心滿意足的守候著小男孩，她看到小男孩快樂，就很快樂！

小男孩一天天長大了，也越來越少到蘋果樹下玩耍，蘋果樹常常覺得好孤單。有一天，男孩出現在蘋果樹下，樹高興的說：『趕快爬上來玩，樹上有好多、好多蘋果等著你來吃。』男孩回答：『我長大了，不再喜歡爬樹玩耍，我需要錢來買玩具來玩，妳可以給我錢嗎？』樹為難的說：『可是我沒有錢……』突然間樹想到：『可是我有很多蘋果，你可以拿我的蘋果去賣，這樣就可以得到你需要的錢。』男孩興奮的將樹上的蘋果統統帶走，樹看著男孩滿載而歸，心中非常快樂。

男孩長大成人後就不再來蘋果樹下玩耍了，樹非常想念他。有一天，當青年出現時，樹高興的喜出望外：『趕快爬上樹幹上，快快樂樂的盪鞦韆吧！』青年愁眉苦臉：『我很忙，沒有時間玩這無聊的遊戲，我需要一棟溫暖的房子，供我娶妻生子，妳能給我一棟房子嗎？』樹想了一下回答：

『我沒有房子，不過你不用煩惱，你可以將我的樹枝砍下來去蓋房子。』於是，青年毫不猶豫地，將她的樹枝全砍下來帶走了。光禿禿只剩下樹幹的蘋果樹依舊非常快樂！

又過了好久，青年步入中年，再度回來時，樹激動的幾乎說不出話來：『來！寶貝孩子，快來我這裡玩！』歷經滄桑的中年人：『我老了玩不動了，我要一條船，帶我遠離這個傷心的地方，你可以給我一條船嗎？』樹二話不說：『砍下我的樹幹，去造你要的船吧！』於是，中年人砍下她的樹幹造了船，快樂的出航了。蘋果樹看起來很快樂，但這一次卻不是真的……

有一天，蘋果樹看到她朝思暮想的男孩終於回來了，男孩已經變成白髮蒼蒼、走路蹣跚的老人，樹難過的說：『對不起，孩子，我沒有東西可以給你了，現在我只剩下又枯又老的樹根，……』老人回答：『我年紀大了，什麼都不需要。我只想要一個安靜，可以讓我坐下來休息的地方，我好累好累。』樹開心的挺直腰：『坐下來吧！孩子，樹根最適合當你的椅子，請坐下來休息吧！』樹感覺到無比的快樂！

【附件二】《米諾貓上街去買魚》繪本內容

一個晴朗的午後。

貓咪米諾在院子裡，悠閒地曬太陽。

這時，米凱洛斯爺爺突然從窗戶探出頭來，用著和平常不同、而且十分虛弱的聲音，說：

「米諾啊，不好意思，可以幫我去買條魚回來嗎？要是能吃到好吃的魚，我應該就會變得比較有精神吧。」米諾嚇了一大跳。



「要我、去買魚嗎？」

「是啊，因為爺爺我能拜託的只有你呀。」就這樣，為了米凱洛斯爺爺，米諾決定去鎮上買魚回來。

可是米諾的腳步非常的沉重。

是的。

米諾很擔心一件事。

買了好吃的魚之後，自己是不是真的能夠忍住不把魚吃掉、把魚帶回家呢？

米諾真的很擔心很擔心自己辦不到。

可是，現在要他回去對充滿期待、等著他買魚回來的爺爺說：

「嗯，我想我還是不能幫你去買魚。」

米諾根本說不出口。

「對了！我想到好方法了！」米諾突然這樣叫出聲來。

「我現在就把藉口想好就好了嘛！

這樣的話，就算不小心把魚吃了，

應該也沒關係吧……」

於是，在往魚店的路上，米諾開始想著有什麼藉口可以讓他把魚吃掉。

像是說……因為魚長了翅膀，飛去天上了。

或是說……因為魚一直哭一直哭，所以把他送到河裡放生了。

還是說……因為路上遇到瘦不拉幾的貓咪，不知不覺就把魚送給他了。



「天啊！這條魚看起來好好吃喔！」

熱心的魚店老闆幫米諾選了一條最上等、最新鮮、最大的魚。

米諾很興奮地把魚塞到背包裡，就循著來時的路，匆匆忙忙趕回去了。

雖然是同一條路，但回家比來的時候更辛苦了。再怎麼說，現在包包裡可是沉甸甸地放了一隻又大又重的魚啊。再加上魚兒傳來陣陣的香味，不停地刺激著米諾的鼻子。米諾皺了皺鼻子，咕嚕地吞了吞口水。「啊啊~~快忍不住了！好……先咬個一兩口吧！」

決定先吃一點魚的米諾，在打開包包之前，先想到的是……是不是應該先練習一下怎樣和爺爺道歉比較好。

像是……

不停地、不停地，跪拜著說：「爺爺對不起！」

這樣子好呢？

還是……

一邊玩雜耍用瓶一邊說：「爺爺對不起！」

這樣子比較好呢？

對了！我還有偷留一手絕活啊！看我的……連續後空翻！！

那就一邊翻一邊說：「爺~~對不起！」

嗯？好像不錯耶！就這樣辦！

就在練習後空翻、準備要翻起而扭轉頭部的那瞬間，浮在天空裡的雲朵，就這樣映入米諾的雙眼。那片雲，和米凱洛斯爺爺一模一樣。就彷彿是爺爺吃了好吃的魚之後，幸福地笑著的样子。



米諾嘆了一口氣。

當他回過神來時，他已經跑了起來…… 米諾拼命的跑、跑回家……
結局很幽默喔！爺爺吃了魚，竟然變年輕了，米諾嚇得傻住了！

我的愛心樹

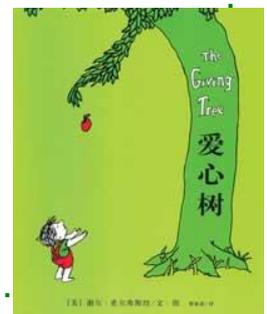
年__班 座號：__ 姓名：

一、小朋友，你覺得愛心樹像是小男孩的什麼人？父母？兄弟姐妹？朋友？

Blank dashed box for writing the answer to question 1.

二、你的愛心樹有誰呢？請畫出你的愛心樹，在樹幹寫上名字，在樹枝或樹葉寫出他為你做了什麼，可以畫很多棵樹，變成樹林喔！

Large dashed box for drawing the 'Love Tree' and writing names and actions.



米諾貓釣魚去

年__班 座號：__ 姓名：

一、小朋友，米諾貓釣了幾公斤的魚？

1. 第一個水桶有_____公斤重的魚。
2. 第二個水桶有_____公斤重的魚。
3. 第三個水桶有_____公斤重的魚。
4. 總共釣了_____公斤重的魚。

二、米凱洛斯爺爺吃了米諾貓釣的魚後變快樂了，你也想要幫長輩做些什麼事情嗎？請畫出魚兒，在魚旁邊寫下長輩的名字，在魚肚寫上你能夠為他做的事情。



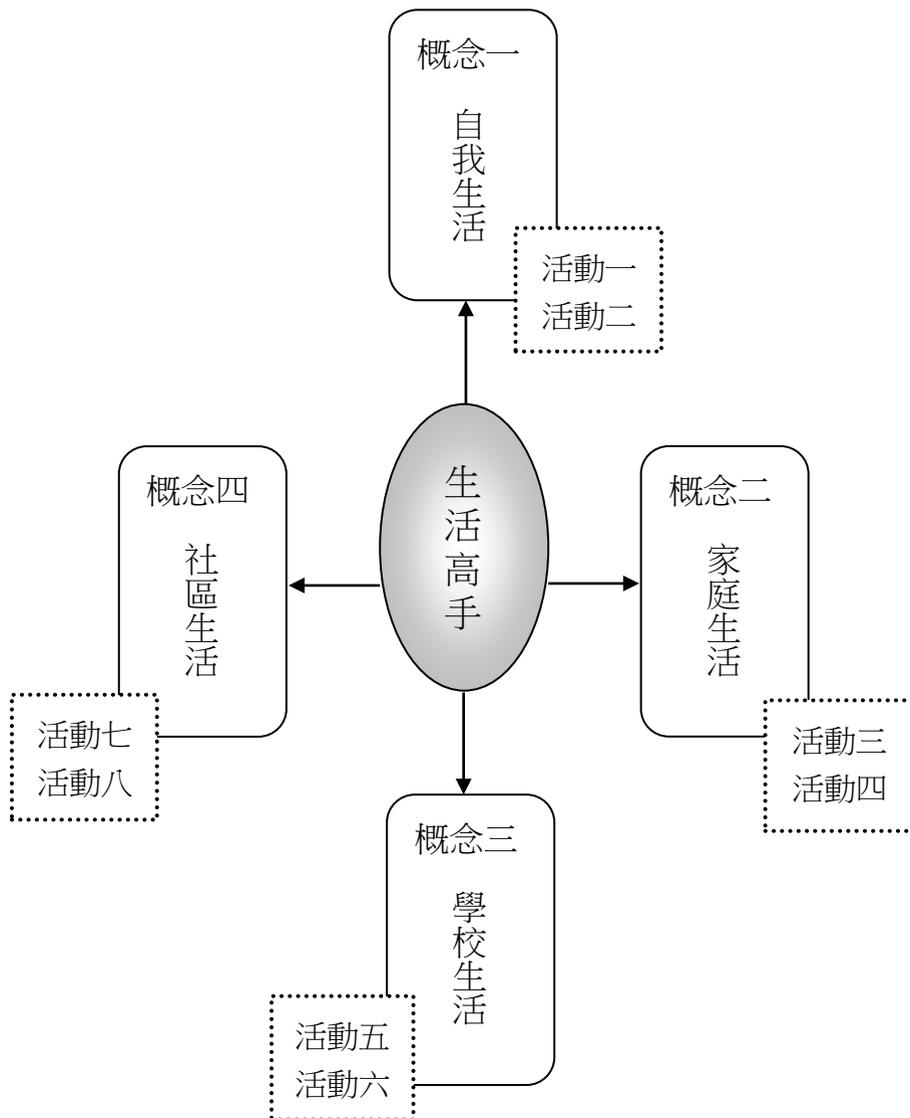


生活高手

設計理念

e 世代的小朋友除了在校習得的基本知識外，更需要學以致用，將知識轉化為各種真實生活所需的關鍵能力，作為當前教育改革當務之急的重要課題。

主題架構圖



教學活動設計

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	生活高手（一） 自我生活	適用年段	一～二年級
				教學節數	三節
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		核心素養 具體內涵	生活-E-A1 國-E-B1 生活-E-C2	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p>	
學習內容	<p>【國語】</p> <p>Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。</p> <p>◎Cb-I-1 各類文本中的親屬關係、道德倫理、儀式風俗等文化內涵。</p> <p>【生活】</p> <p>E-I-2 生活規範的實踐。</p> <p>E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p>				
教 學 目 標					

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	生活高手（二） 家庭生活	適用年段	一～二年級
				教學節數	三節
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		核心素養 具體內涵	生活-E-A1 國-E-B1 生活-E-C2	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】</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 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。</p>	
學習內容	<p>【國語】</p> <p>Ca-I-1 各類文本中與日常生活相關的文化內涵。</p> <p>Cb-I-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里的關係。</p> <p>【生活】</p> <p>C-I-3 探究生活事物的方法與技能。</p> <p>E-I-2 生活規範的實踐。</p> <p>F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。</p>				

教 學 目 標

- 一、會擺碗筷、收拾碗筷。
- 二、會整理自己的書桌、玩具。
- 三、會掃地、倒垃圾。
- 四、會做垃圾分類。

教 學 活 動	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<p>活動三：</p> <p>1 請小朋友準備碗筷、盤子、玩具等物品。</p> <p>2 示範教學，並由小朋友實際操作至熟練。</p> <p>3 完成過關、評鑑活動單。</p> <p>活動四：</p> <p>1 教師示範掃地的正確方法。</p> <p>2 教師解說、示範垃圾分類方式。</p> <p>3 小朋友演練掃地的正確方法。</p> <p>4 小朋友演練垃圾分類的正確方式。</p> <p>5 完成過關、同儕評鑑活動單。</p> <p>～第二節完～</p>	<p>☆鼓勵個性內向的小朋友與教師一同操作練習。</p>	<p>碗筷</p> <p>盤子</p> <p>玩具</p> <p>學習評量單</p> <p>掃帚</p> <p>畚斗</p> <p>分類箱</p> <p>學習評量單</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>	<p>家 E11</p> <p>環 E16</p>

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	生活高手（三） 學校生活	適用年段	一～二年級
				教學節數	三節
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		核心素養 具體內涵	生活-E-A1 國-E-B1 生活-E-C2	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
學習內容	<p>【國語】</p> <p>◎Bb-I-2 人際交流的情感。</p> <p>Cb-I-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里的關係。</p> <p>【生活】</p> <p>2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。</p> <p>5-I-4 對生活周遭人、事、物的美有所感動，願意主動關心與親近。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>				

教 學 目 標

- 一、能說出校名、學校地點。
- 二、能喜歡就讀的學校，並介紹給他人認識。
- 三、認識校園地圖。
- 四、上課能專心聽講。
- 五、能按時完成指定的功課。

教 學 活 動	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
活動五： 1 教師帶小朋友進行校園巡禮。 2 講述學校創校點滴事蹟，有趣的故事等。 3 完成過關、評鑑活動單。	☆講述校史。	校園平面圖	動態評量	家 E12 家 E13
活動六： 1 師生討論專心聽講的生理條件及指標。 2 教師指導如何計畫、安排課餘的作息時間。 3 完成作息計畫表活動單。	☆對於初次未規劃的小朋友能夠多加鼓勵與指導。	討論表 計畫表	參與討論 積極發表	
~第三節完~				

主題 名稱	家庭教育	單元 名稱	生活高手（四） 社區生活	適用年段	一～二年級
				教學節數	三節
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		核心素養 具體內涵	生活-E-A1 國-E-B1 生活-E-C2	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>		議題融入	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
學習內容	<p>【國語】</p> <p>◎Bb-I-2 人際交流的情感。</p> <p>Cb-I-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里的關係。</p> <p>【生活】</p> <p>5-I-4 對生活周遭人、事、物的美有所感動，願意主動關心與親近。</p> <p>6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。</p>				
教 學 目 標					

- 一、能說出住家的地址、電話。
- 二、能認識鄰居。
- 三、能說出社區內的公共服務單位。
- 四、能認識社區商店。

教 學 活 動	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
活動七： 1 指導正確的寫出自家的地址、電話。 2 討論拜訪鄰居所需的禮儀。 3 演練拜訪鄰居所需的禮儀。 4 完成拜訪鄰居學習單。		校園平面圖	動態評量	家 E13
活動八： 1 師生討論本社區的公共服務單位（如警察局、郵局等）。 2 師生本社區的代表性商店。（或安全網商店） 3 擇一拜訪公共服務單位。 ~第四節完~		學習評量單 討論表 計畫表	參與討論 積極發表	

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活 動 一	自我生活（一）	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！看完了老師的示範動作後，請你完成下表的挑戰，要計算時間，並請同學簽名為證喔

挑戰項目	標準動作內容	花費時間	同學簽名
穿好上衣	會自行完成穿好上衣，並扣好釦子。	() 分鐘	
脫掉上衣	會自行解開釦子，並將上衣摺好。	() 分鐘	
穿好雨衣	會自行完成穿好雨衣，並扣好釦子。	() 分鐘	
脫掉雨衣	會自行解開釦子，並將雨衣掛好。	() 分鐘	
穿、脫鞋子	會將魔鬼氈型鞋子穿好、脫下。	() 分鐘	
穿、脫鞋子	會將綁鞋帶型鞋子穿好、脫下。	() 分鐘	

<p>我的感想：</p> <p>(給自己熱烈掌聲吧！)</p>	<p>簽名者心得：</p>
-----------------------------------	---------------

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活動二	自我生活(二)	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！看完了老師的示範動作後，請你完成下表的挑戰，要計算時間，並請同學簽名為證喔

挑戰項目	標準動作內容	花費時間	同學簽名
整理書包	將書包內書籍倒出來，再重新整理。	() 分鐘	
整理抽屜	將抽屜內書籍倒出來，再重新整理。	() 分鐘	
上一趟廁所	會先敲門、關門、蹲好、沖完水再離開。	() 分鐘	

<p>可寫出、畫出我的感想：</p> <p>(給自己熱烈掌聲吧！)</p>	<p>簽名者心得：</p>
---	---------------

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活 動 三	家庭生活（一）	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！看完了老師的示範動作後，請你完成下表的挑戰，要計算時間，並請同學簽名為證喔

挑戰項目	標 準 動 作 內 容	花費時間	同學簽名
擺好碗筷	會自行依照圖示擺好碗筷、盤子。	() 分鐘	
收拾碗筷	會自行依照圖示收好碗筷、盤子。	() 分鐘	
整理玩具	會將教室的玩具角整理、排列好。	() 分鐘	教師簽名

可寫出、畫出我的感想：

(給自己熱烈掌聲吧！)

簽名者心得：

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活 動 四	家庭生活（二）	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！看完了老師的示範動作後，請你完成下表的挑戰，要計算時間，並請同學簽名為證喔

挑戰項目	標 準 動 作 內 容	花費時間	同學簽名
會掃地	會正確使用掃帚掃地、並將地面掃乾淨。	() 分鐘	
會倒垃圾	會正確使用專用垃圾袋、並將垃圾放在學校指定地。	() 分鐘	
會將教室垃圾分類	會依照可回收、不可回收分類。可回收又分為紙張、塑膠瓶、鋁鐵罐。	() 分鐘	
會將家庭垃圾分類	會依照可回收、不可回收分類。可回收又分為紙張、塑膠瓶、鋁鐵罐。	() 分鐘	家長簽名

可寫出、畫出我的感想： (給自己熱烈掌聲吧！)	簽名者心得：
------------------------------	--------

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文	<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 生活	<input type="checkbox"/> 健體
活動八	社區生活(二)	完成日期	年 月 日	
小朋友姓名		家長簽章		

小朋友！框框裡面是什麼？請你將名稱寫出來吧！



()



()



()



()

小朋友！你最喜歡本社區的哪一條街道？為什麼？

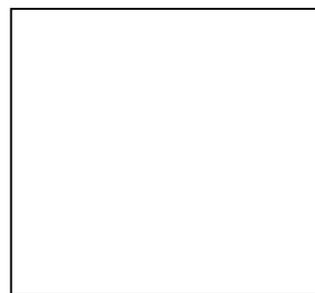
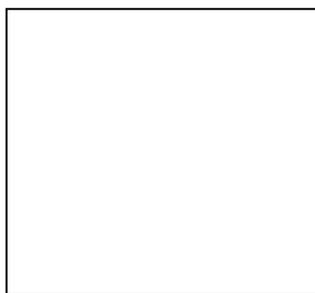
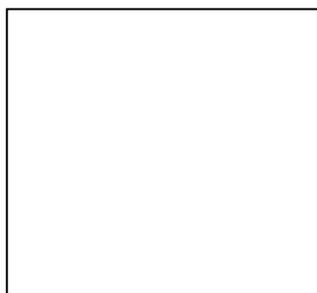
課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活動名稱	早安！社區！	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！你知道社區的早晨是什麼樣子嗎？請你利用週休二日的清晨六點，邀請家人來一趟社區之旅，會有想不到的樂趣喔！

:地點：()

:家族成員共有 () 人參加。

:你覺得社區的清晨和平常有什麼不同？你看到哪些人和你一樣早起？他們在做什麼事情？請記錄你的心情吧！



來個寫真合照或畫下美麗的景色吧！

課程領域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 健體		
活動名稱	早安！大地！	完成日期	年 月 日
小朋友姓名		家長簽章	

小朋友！在大自然中哪些小動物是早起的？哪些職業的人必須早起？請你看課外書找答案吧！

:早起的小動物有哪些？（寫三種）

:必須早起工作的人有哪些？（寫三種）

:早安！大地！

早安！大地！
 太陽搖醒了大地，
 大地叫醒了我們，
 伸一伸懶腰，
 咱們上學去！

:小朋友創作！

早安！

祖孫橋

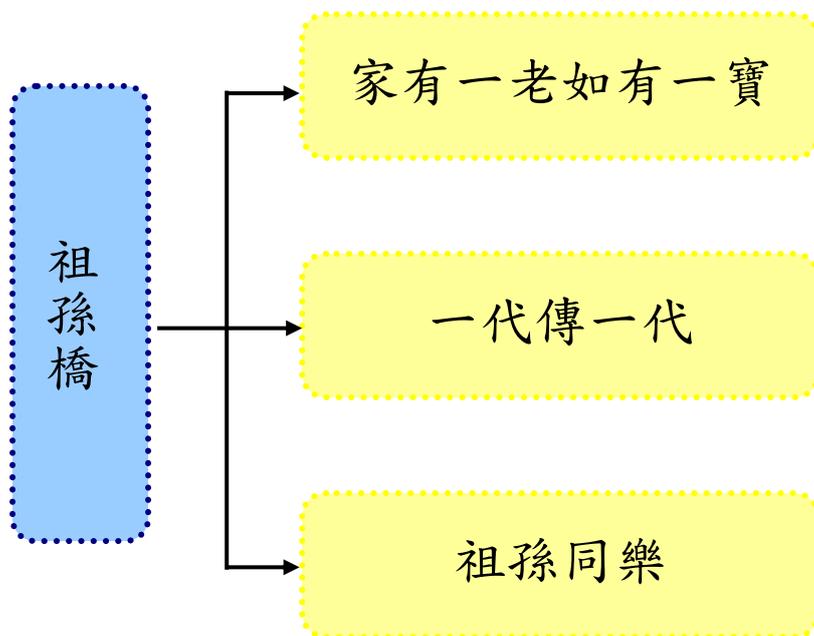
壹、設計理念

隔代教養，是目前時下社會人們所關注的問題。大部分的想法，認為由阿公、阿嬤帶孫子、孫女，會因為教養的觀念和作法的差異而形成「代溝」，再加上祖父母因溺愛而放縱孫子、孫女，造成幼兒認知和價值觀的偏差。

然而，現實的生活狀況，雙薪家庭取代了男主外、女主內的傳統模式，所以許多父母寧可讓祖輩失去陪伴孫輩成長的機會，而讓幼兒去「安親班」過日子。

因此，設計一些相關的活動，讓孩子與家長去重新思考「親子」和「祖孫」之間的倫常關係，進而拉近彼此的情感。

貳、課程架構



參、教學活動設計

主題名稱	祖孫週	單元名稱	祖孫橋	適用年級	低年級
				教學節數	3 節
教學目標					
<p>一、能知道自己與家庭間的關係。</p> <p>二、能進一步認識家中的阿公、阿嬤。</p> <p>三、能知道阿公、阿嬤小時候玩的童玩。</p> <p>四、能知道如何操作古早童玩。</p> <p>五、能知道阿公、阿嬤的興趣。</p> <p>六、能知道阿公、阿嬤一天的作息。</p>					
核心素養項目	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		核心素養 具體內涵	生活-E-A1 國-E-B1 生活-E-C2	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的表情跟肢體語言。</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>【生活】</p> <p>2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。</p> <p>6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E1 家庭的意義與功能。</p> <p>家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字詞彙。</p>	
學習內容	<p>【國語】</p> <p>◎Bb-I-1 自我情感的表達。</p> <p>◎Bb-I-2 人際交流的情感。</p> <p>【生活】</p> <p>A-I-1 生命成長現象的認識。</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識。</p>				
統整相關領域					
國語、生活					

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： 阿公阿嬤照片學習單(附件 1-1)</p> <p>一、引起動機 (一)教師提問，並請兒童自由發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師邀請小朋友上台，分享事前所完成的學習單？ 2.小朋友向全班介紹自己家裡的家庭圖。(附件 1-2) 3.教師說明：每個人都有家庭，而且是一代傳一代，才会有自己，今天透過這個主題，除了向小朋友介紹家中的長輩，同時也知道自己與家族的關係。 <p>二、發展活動 (一)我家的大寶貝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師邀請班上的小朋友擔任記者，回家訪問家中的阿公或阿嬤，並將答案記錄在學習單裡。(附件 1-3) 2.教師說明學習單裡面的意義。可分為：「快樂、健康、幸福、驕傲」四大類。 3.並請幾位自願者上台，分享學習單的內容，及說一說阿公、阿嬤生活的點滴。 	<p>5'</p> <p>12'</p>	<p>老師可於活動前，先發給小朋友回家進行</p> <p>老師提示：可將事前做好的家庭圖海報，張貼在白板上。(老師從旁說明指導)</p> <p>教師可以演示動作</p>	<p>學習單 附件 1-1</p> <p>附件 1-2</p> <p>附件 1-3</p>	<p>作品展示</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p> <p>完成學習單</p> <p>上課參與度</p> <p>口語表達</p>	<p>家 E1 家 E5</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>(二) 阿公阿嬤的雕像</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.經過訪問之後，老師請小朋友拿出阿公或阿嬤的照片。 2.接著老師發給小朋友，每個人一塊紙黏土。 3.老師提醒小朋友可依阿公或阿嬤的長相或特色來進行捏塑。 4.視小朋友創作狀況，延長或提前結束時間。 	15'	提醒學生：創作過程中，要注意安全	阿公或阿嬤的照片 紙黏土 相關捏塑工具	上課參與度 完成作品	家 E3 家 E4 家 E5
<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請小朋友將桌面收拾乾淨。 2.請小朋友將作品放在教室的通風處，以利成形。 3.老師建議： <ol style="list-style-type: none"> (1)可以使用壓克力顏料，將人物雕像塗上鮮艷的顏色。 (2)製作相關的小飾品。如：拐杖、眼鏡…等。 4.教師統整：透過這個活動，讓小朋友與長輩有親近的管道，除此還可以觀察自己和阿公或阿嬤有沒有祖孫臉呢！ <p><第一節結束></p>	8'	進行彩繪的時候，桌面下要舖上報紙	水彩筆 壓克力顏料 紙黏土 相關捏塑工具 紙卡	桌面乾淨 上課參與度 創作作品	

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：</p> <p>中國傳統童玩圖片或實物。(附件 2-1)</p> <p>阿公阿嬤玩具調查表。(附件 2-2)</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)教師提問，並請兒童自由發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小朋友，你們知道阿公或阿嬤，小時候是玩什麼玩具呢？ 2.現在的玩具和以前的玩具有什麼不一樣？ 3.利用這個機會，我們要來認識阿公、阿嬤那個時候的玩具！ <p>二、發展活動</p> <p>(一)動腦想一想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.這些古早童玩的玩法，是怎麼操作的呢？ 2.邀請阿公、阿嬤到學校進行示範，及說明當時最流行的玩具有哪些？ 3.小朋友可以找有興趣的童玩，進行分組操作看看。 <p>(二)童玩闖關祖孫樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請小朋友邀請阿公、阿嬤到學校進行趣味童玩闖關。並共分成五個關卡：(附件 2-3) (1) 第一關：竹蜻蜓。 (2) 第二關：踢毽子。 	<p>7'</p> <p>28'</p>	<p>老師事前先發給小朋友帶回家進行訪問</p> <p>鼓勵小朋友發表</p> <p>老師可將小朋友所說的寫在白板，或寫在壁報紙，讓小朋友進行比較</p> <p>提醒小朋友與阿公、阿嬤一起玩</p>	<p>附件 2-1</p> <p>附件 2-2</p> <p>附件 2-1</p> <p>阿公、阿嬤</p> <p>附件 2-3</p> <p>竹蜻蜓 毽子</p>	<p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p> <p>上課參與度</p> <p>會操作童玩</p> <p>完成闖關</p>	<p>家 E2</p> <p>家 E5</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： 阿公、阿嬤生活紀錄調查表學習單（附件 3-1）</p> <p>一、引起動機 (一)由教師發問： 1 平常阿公、阿嬤在家裡都做些什麼事情呢？ 2. 哪些事情是它們最喜歡做的？ (二)教師說明：今天我們一起來認識阿公、阿嬤在家的生活點滴。</p>	5'	<p>老師事前將學習單發給小朋友帶回家訪問</p> <p>鼓勵發表</p>	附件 3-1	<p>完成學習單</p> <p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p>	<p>家 E1</p> <p>家 E5</p> <p>家 E12</p>
<p>二、發展活動 (一)分享篇 1. 請小朋友上台發表附件 3-1 的訪問內容？ 2. 教師歸納學生討論之內容，並設計成一張統計海報。</p> <p>(二)討論 1. 阿公、阿嬤生活中，哪些事情最困擾他們？ 2. 在家事部分，有哪些事情是我們可以協助的？例如掃地、擦桌子…等。 (1)示範掃地方法。 (2)示範擦桌子方法。 (3)示範收拾碗筷。 (4)示範摺衣服。 3. 以上基本的家事都會了，可以鼓勵小朋友幫忙做家事囉！</p>	10'	<p>老師將小朋友發表的內容逐一寫下來，最後進行統計</p>	<p>附件 3-1</p> <p>壁報紙</p>	<p>口頭發表</p> <p>上課參與度</p>	
	10'	<p>老師上課示範動作，也可小朋友出來練習</p>	<p>掃把</p> <p>抹布桌子</p> <p>碗筷</p> <p>衣服</p>	<p>口頭發表</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)表達感謝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.展示數張感謝卡片供小朋友觀察 2.設計感謝卡送給阿公、阿嬤。 3 展示自己設計的感謝卡片。 4.教師歸納： 除了送卡片以外，還可以幫他們槌槌背或按摩。 	10'	可用注音，將心中感謝的話寫下來	感謝卡片 圖畫紙 彩色筆	完成卡片 口頭發表 上課參與度	家 E4 家 E5 閱 E1
<p>三、綜合活動</p> <p>◎教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.祖孫週的活動，是這一、二年台灣教育在推廣的目標，希望可以透過一系列的活動，拉近祖孫之間的親情。 <p style="text-align: center;"><第三節結束></p>	5'			上課參與度	

祖孫週 ~ 資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
1	教育部樂齡學習網	https://moe.senioredu.moe.gov.tw/	
2	新北市政府家庭教育中心	https://family.ntpc.edu.tw/	

附件

附件 1-1 (阿公阿嬤照片學習單)

祖孫臉譜與檔案

※親愛的小朋友！有沒有注意到阿公、阿嬤的臉和你長得像嗎？請你和阿公、阿嬤面對面仔細觀察並好好聊一聊，並且一起拍張個照片吧！

※請將這張照片貼在下面的學習單上，當作參考的評選標準。

照片格式 4x6 或是電子檔照片

◎時間：____年____月____日 地點：_____

◎照片中的人物：我和_____

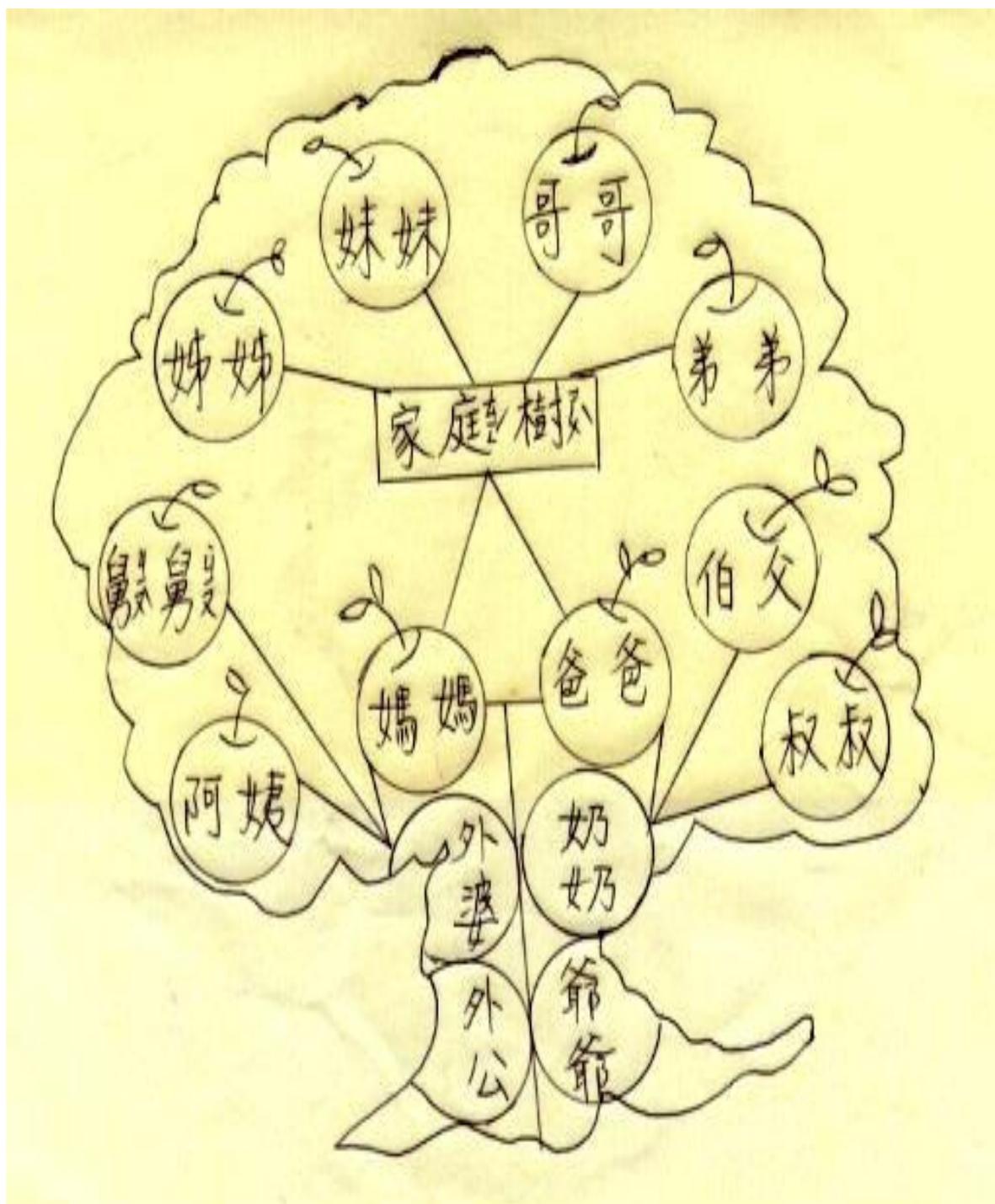
◎我訪問的對象是我的：爺爺 奶奶 外公 外婆 _____

他（她）平常說哪一種語言：國語 台語 客語 _____

◎我訪問的方式是：面對面 打電話

◎您今年幾歲了？答：我今年_____歲了。

附件 1-2 (家庭圖圖示)

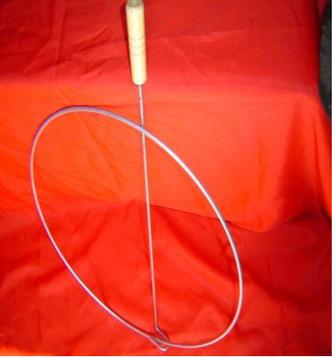


附件 1-3 (我家的大寶貝)

請小朋友，訪問阿公阿媽，藉以了解阿公阿媽的興趣、過去的生活…，並用圖畫、照片、或文字紀錄下阿公、阿媽的「快樂」、「健康」、「幸福」、「驕傲」。

<p>☆☆☆☆☆快樂：</p> <p>阿公阿媽最快樂的事（或嗜好）</p> <hr/>	<p>☆☆☆☆☆健康：</p> <p>阿公阿媽身體健康情況</p> <hr/>
<p>☆☆☆☆☆幸福：</p> <p>阿公阿媽分享幸福的事（如戀愛史）</p> <hr/>	<p>☆☆☆☆☆驕傲：</p> <p>請阿公阿媽分享最感到驕傲的事</p> <hr/>

附件 2-1 (傳統童玩圖片)

		
陀螺	竹蜻蜓	風車
		
竹槍	鐵圈	線軸車
		
沙包	毽子	

※資料來源：http://www.mfa.org.tw/05_towon.htm

附件 2-2 (阿公阿嬤玩具調查表)

小朋友，請你訪問阿公、阿嬤，他們小時候最愛玩的玩具是什麼呢？請爸爸、媽媽幫你寫在下面的表格中，並且畫出玩具的樣子，以及玩具要如何玩。

訪問的對象	小時候最喜愛的童玩	玩具的樣子及玩法介紹
阿嬤	丟沙包	
阿公		

附件 2-3 (童玩的玩法說明)

順序	童玩圖片	玩法說明
第一關		竹蜻蜓技巧： 竹蜻蜓呈 T 字形，橫的一片像螺旋槳，當中一小孔，下面插一根直的竹棍子，用兩手搓轉這根竹棍子，竹蜻蜓便會旋轉飛上天，當力量減弱時才落到地面。
第二關		踢毽子技巧： 一、兩腳分開與肩同寬，兩膝挺直，左手自然下垂，右手托住毽子約在腰帶前方，頭部稍下俯，兩眼注視毽子。基本踢法，皆採用此姿 二、左右兩腳分開相距一步，兩腿半彎，身體稍向前，右手托住毽子，放在兩膝之間，花式踢法則踩此姿勢

		<p>三、右腳向前一小步，毬子放在右前三十公分處，頭擺向右側。如跳、蹺、跪、踩、蹦等，踩此勢。</p> <p>四、五指抓住毬盤，毬毛向下，放在右小腿內或外側，且身體前彎，頭部俯看。通常為裡外畫符、花蹬專用。</p>
<p>第三關</p>		<p>打陀螺技巧：</p> <p>一、陀螺擲準的基本技巧（以頂部直徑二點五吋至三點三吋陀螺最為稱手）</p> <p>（一）、纏繩：釘朝上，慣用右手者朝順時針方向纏繞（慣用左手者方向相反），預留一小段，打個單結，以供握繩（或纏繞在指頭上）。</p> <p>（二）、持法：釘上或左頂下或右，以大拇指、食指、中指倒拿虛握頂部。</p> <p>（三）、拋法：距離由繩長加臂長之長度來取捨，手臂朝著目標處擺動，陀螺離手後中指指向目標處之方向，力則有賴不斷練習經驗的累積。</p>
<p>第四關</p>		<p>玩沙包技巧：</p> <p>沙包的玩法不只一種，玩法由人們自訂，您當然也可以自創方法，獨樹一格。以下介紹的是一種常見的玩法，這種玩法必須以口訣配合動作：</p> <p>一放雞—放下一粒沙包。</p> <p>二放鴨—放下另一粒沙包，緊靠一起。</p> <p>三分開—將緊靠的沙包分開。</p> <p>四相疊—將分開的沙包靠緊。</p> <p>五搭胸—用拋沙包的手拍胸膛一下。</p> <p>六拍手—雙手互拍。</p> <p>七圍牆—雙手圍在胸前如一道牆。</p> <p>八摸鼻—用拋沙包的手摸鼻子。</p> <p>九揪耳—用拋沙包的手揪另一邊的耳朵。</p> <p>十拾起—拾起雞鴨兩粒沙包，並抓住拋擲</p>

	上下的第三粒沙包，恢復原狀。
第五關	領小禮物囉！

附件 3-1（生活紀錄調查表）

我們在學校上課的時候，阿公、阿嬤都在家裡，你知道他們都在做什麼嗎？請依據下面的時間，訪問阿公、阿嬤並記錄在下面的表格裡！

時間	在家中	戶外	備註
早上			
中午			
晚上			

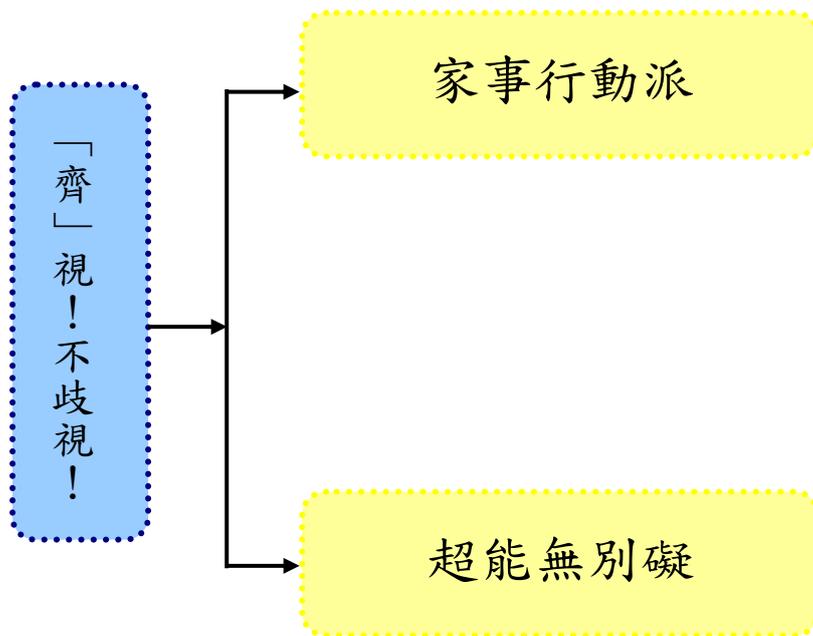
「齊」視！不歧視！

壹、設計理念

本課程設計2節家庭教育與性別平等教育議題融入教案，以生活中的例子，引導學生體會性別不同的人，也能合作完成很多事情。

不論是家中的家事或是社會上的工作，應該都沒有男女的區別，男生女生合作就是性別平等的基礎。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題名稱	家庭教育	單元名稱	「齊」視！不歧視！	適用年級	低年級
				教學節數	2
學習目標					
<p>一、了解做家事沒有性別的差異</p> <p>二、認識各行各業工作特性及職業分類</p> <p>三、可以依據自己的興趣、性向選擇適合自己的行業，不受性別刻板印象的限制。</p>					
核心素養項目	C1 道德實踐與公民意識		核心素養具體內涵	生活-E-C1 健體-E-C1	
學習表現	<p>【生活】</p> <p>7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p> <p>【健體】</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>	
學習內容	<p>【生活】</p> <p>D-I-1 自我與他人關係的認識。</p> <p>【健體】</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>			<p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>	
統整相關領域					
<p>生活領域</p> <p>健體領域</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>《家事行動派》</p> <p>準備活動： 老師準備一週家事檢核表</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一)和學生討論做家事</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.家裡的家事大部分是誰在做？ 2.你是否參與過做家事？ <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 將學生分成小組，老師提出問題，讓學生討論 ● 家裡的家事有哪些？ ● 你做過哪些家事？ ● 家事通常是誰在做？ ● 做家事有沒有分男生或女生？ <ul style="list-style-type: none"> ➢ 請小組代表回答老師的提問，與全班同學分享 <p>三、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 老師統整各小組討論的答案，並且歸納，家事是人人可做，沒有性別的差異。 ➢ 老師說明一週家事檢核表該如何填寫，讓學生回家自我評估填寫。 <p style="text-align: center;"><第一節結束></p>	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>讓學生思考做家事是誰的工作</p> <p>鼓勵學生踴躍思考與討論</p> <p>讓學生了解做家事，無性別的區分</p> <p>了解如何填寫檢核表</p>	<p>家事檢核表</p>	<p>討論發表</p> <p>討論發表</p> <p>專心聆聽</p>	<p>性 E7 家 E3</p> <p>性 E7 家 E3</p> <p>性 E7 家 E3</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>《超能無別礙》</p> <p>準備活動： 老師準備一些不同工作的圖片</p> <p>一、引起動機 (一)讓學生說一說 1.你認識的職業有哪些？ 2.你有喜歡的工作嗎？</p> <p>二、發展活動 ➤ 老師引導學生進行分組討論（分六組，一組討論一題，討論時間結束後派一人上台報告）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作有男女之別嗎？為什麼？ ● 哪些工作是比較適合男生做的？為什麼？（跟學生一一討論這些職業須具備哪些特質才能勝任。） ● 如果這些工作換成女生做會如何？ ● 哪些工作是比較適合女生做的？為什麼？（跟學生一一討論這些職業須具備哪些特質才能勝任。） ● 如果這些工作換成男生做會如何？ ● 哪些是男、女都可以做的？為什麼？ 	<p>5’</p> <p>25’</p>	<p>引導學生從不同的職業進入性別的主題</p> <p>將學生分組探討職業與性別平等的關係</p>	<p>網路相關資料</p>	<p>發表分享</p> <p>小組討論 上台報告</p>	<p>性 E3 性 E7</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、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 教師歸納小朋友的意見。 ➤ 教師引導建立正確的性別平等觀念。 ➤ 讓學生了解彼此的不同專長與特質，經由良好的互動與學習，增進肯定自我，選擇自己喜歡的工作或生活方式。 ➤ 讓學生認識自己的專長及喜歡職業的特性。 <p style="text-align: center;">◎ 填寫學習單</p> <p style="text-align: center;"><第二節結束></p>	10'	<p>統整學生的討論結果，讓學生知道職業沒有差異，都是平等的。</p>	學習單	<p>專心聆聽</p> <p>說明填寫學習單</p>	<p>性 E3 性 E7</p>

資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
1	性別平等教育全球資訊網	https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home	
2	行政性別平等會	https://gec.ey.gov.tw/	
3	全國法規資料庫 (性別工作平等)	https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030014	
4	教育部性別事件資源防治中心	https://gender-ssivs.cloud.ncnu.edu.tw/2018-12-11-02-46-24.html	

《性平教育可用繪本書單》

【性平教育】

1. 小威向前衝
2. 忙碌的寶寶
3. 有什麼毛病
4. 我到底怎麼了?
5. 我要做個好小孩
6. 我從哪裡來
7. 媽媽生了一個蛋

【兩性互動】

1. 人魚公主
2. 天生一對
3. 失落的一角
4. 失落的一角會見大圓滿
5. 好好照顧我的花
6. 我討厭女生
7. 我討厭男生
8. 我喜歡你
9. 幾米---向左走，向右走
10. 幾米---啞夫妻
11. 幾米---微笑的魚(喜歡不是佔有)
12. 搬過來搬過去
13. 當乃平遇上乃萍
14. 貓頭鷹和小貓
15. 鱷魚愛上長頸鹿

【性別平等】

1. 朱家的故事
2. 灰王子
3. 艾蓮娜的小夜曲
4. 威廉的洋娃娃
5. 紅公雞
6. 真正的男子漢
7. 神秘的無名騎士
8. 紙袋公主
9. 奧立佛是個娘娘腔
10. 愛花的牛
11. 愛織毛線的尼克先生
12. 頑皮公主不出嫁

家事行動派



小朋友，你是否更懂得分擔家事了呢？請每天至少完成一項，記錄你的愛家行動，來挑戰一週紀錄表喔！

☺=由自己完成 ☹=由父母協助完成 ☹=未完成

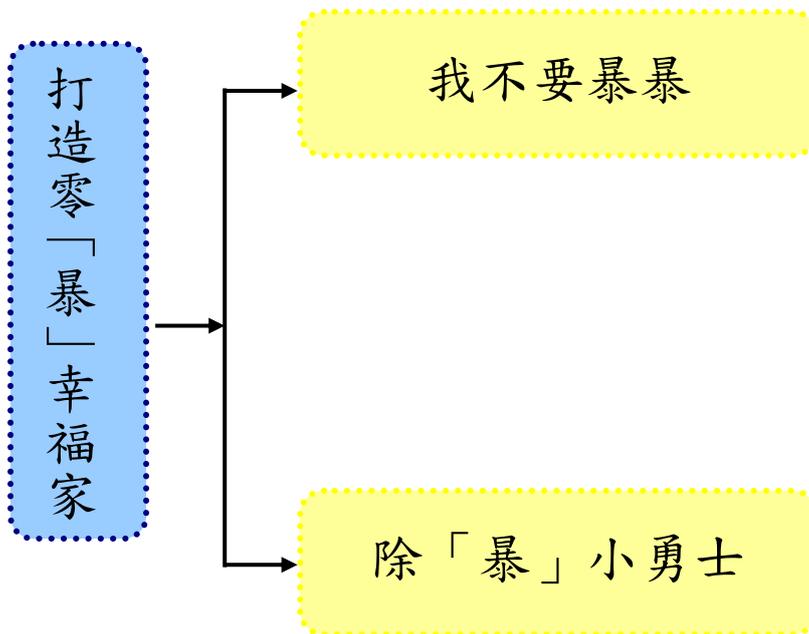
日期	項目	自我評量 (請塗色)
__月__日 (星期__)	擦窗戶、幫家人按摩、 搥背。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	洗抹布、 擦桌子。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	洗碗、 洗杯子。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	收衣服、 疊衣服。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	掃地、 拖地。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	收拾文具、 玩具、書包。	☺ ☹ ☹
__月__日 (星期__)	倒垃圾、 資源回收。	☺ ☹ ☹
<p>◎經過一個星期的努力，我覺得我：(請打勾) <input type="checkbox"/>一直都很棒！<input type="checkbox"/>愈來愈棒了！<input type="checkbox"/>還要加油！</p>		
<p>家長的話：_____</p>		
<p>家長簽名：_____ (年 月 日)</p>		

打造零「暴」幸福家

壹、設計理念

由許多社會新聞事件中看到越來越多的孩子，因為家庭暴力受到傷害，家庭暴力不是單純的家庭事件，它是需受大眾關注的社會議題。本教學設計主旨在透過影片的觀賞，說明家庭暴力的定義與種類，並進一步探討家庭暴力防治之道，以建構孩子對家庭暴力正確概念，提升保護自己的能力，協助孩子當事件發生時能運用社會資源網絡且適時避開危險，達到自我保護的目的，減低傷害的發生，以免淪為家暴的受害者。同時也能培養孩子對家庭暴力事件的敏覺力，適時勇敢的幫助週遭需要幫助的人，打造零「暴」幸福家。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題名稱	家庭暴力防治	單元名稱	打造零「暴」幸福家	適用年級	中年級
				教學節數	2
學習目標					
<p>一、了解什麼是家庭暴力。</p> <p>二、知道有哪些家庭暴力的防治方式與管道。</p> <p>三、知道有家暴事件發生時，可透過哪些管道尋求支援。</p>					
核心素養項目	A2 系統思考與解決問題		核心素養具體內涵	綜-E-A2 社-E-A2	
學習表現	<p>【綜合】</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p> <p>【社會】</p> <p>2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。</p>		議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E6 理解權力的必要與限制。</p>	
學習內容	<p>【綜合】</p> <p>Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p> <p>Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p> <p>Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。</p> <p>【社會】</p> <p>Ac- II -2 遇到違反人權的事件，可尋求適當的救助管道。</p>			<p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
統整相關領域					
綜合領域					
社會領域					

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>《我不要暴暴》</p> <p>準備活動： 老師準備「OK 繃樂團-我要的愛(合唱版)」影片</p> <p>一、引起動機</p> <p>➤ 播放「OK 繃樂團-我要的愛(合唱版)」影片，並向學生提出問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 影片中小女孩是因為什麼原因而受到傷害？ ● 影片中小女孩的爸爸所做的行為可能構成哪些暴力？ ● 影片中小女孩得到哪些人的幫助才得以避免繼續受到傷害？ <p>二、發展活動</p> <p>➤ 認識家庭暴力： 先引導學生想想家庭是由哪些人或成員組成，接著透過法律條文初步認識家庭暴力的定義，進而思考家庭暴力可能有哪幾種型態？</p> <p>1.依暴力角色關係分類： (1)婚姻暴力(夫妻之間) (2)兒童暴力(家裡長輩對晚輩) (3)老人虐待(對需特別照顧的長輩疏忽或給予不適當的照顧環境)</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>帶著學生觀察影片中的內容</p> <p>讓學生了解家庭暴力的定義</p> <p>讓學生了解依暴力角色關係分類的家庭暴力類型</p>	<p>電腦撥放 網路資訊</p> <p>參考資料</p>	<p>討論 回答 說明</p> <p>專心聆聽 發表想法</p>	<p>人 E7 法 E6</p> <p>人 E7 法 E6</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>(4)非典型暴力(手足暴力、孩子對父母)</p> <p>2.依暴力方式分類：</p> <p>(1)肢體暴力</p> <p>(2)言語暴力</p> <p>(3)精神暴力</p> <p>(4)經濟暴力</p> <p>(5)性暴力</p> <p>三、綜合活動</p> <p>➤ 回顧本節所學到的重要觀念，提問鼓勵學生主動回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 什麼是家庭暴力呢？ ● 依暴力角色關係分類家庭暴力可能有哪幾種型態？ ● 依暴力方式分類家庭暴力可能有哪幾種型態？ <p>➤ 最後，強調暴力就是不對的，希望學生都能夠身體力行，並一起呼口號「遠離暴力，尊重別人，就是尊重自己」。</p> <p style="text-align: center;"><第一節結束></p> <p>《除「暴」小勇士》</p> <p>準備活動：</p> <p>課前準備「兒少保護宣導影片--通報篇--一通電話，拯救一個孩子」、【家庭暴力防治法 20 年】宣傳片</p> <p>一、引起動機</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>讓學生了解依暴力方式分類的家庭暴力類型</p> <p>綜合說明家庭暴力定義與分類，並且強調保護自己、尊重他人</p>		<p>專心聆聽 發表想法</p> <p>主動回答</p>	<p>人 E7 法 E6</p> <p>人 E7 法 E6 家 E7</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>➤ 播放「通報篇--一通電話，拯救一個孩子」、【家庭暴力防治法 20 年】宣傳片，並向學生提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 從影片中可以知道什麼是「113」保護專線？ ● 「113」保護專線可以保護遇到哪些困難的人？ ● 「113」保護專線可以提供遭遇家庭暴力者何種協助？ 	10'	帶著學生觀察影片中的內容	電腦播放 網路資訊	討論 回答 說明	人 E7 家 E7
<p>二、發展活動</p>					
<p>➤ 發生家庭暴力時，該怎麼辦？</p> <p>教師先引導學生思考，在面對家庭暴力時，可以先怎麼做才能保護自己，並介紹暴力情境發生時與暴力情境發生後，受害者的自我保護方式與求救管道。</p>	10'	讓學生討論當發生家庭暴力時如何自我保護以及認識求助管道	參考資料	討論 說明	人 E7 家 E7
<p>➤ 家庭暴力求助資源：</p> <p>教師引導學生認識協助處理家庭暴力的機構、單位，以及這些機構可提供的協助及功能，還有防止家庭暴力的相關救助管道及法律措施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家庭暴力中需要被協助的對象 ● 可提供協助的聯絡單位、機構 	10'	讓學生認識家庭暴力相關的求助資源		討論 說明	人 E7 家 E7
				專心聆聽	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
<ul style="list-style-type: none"> ● 保護令 三、綜合活動 ➤ 教師綜合歸納並強調： ● 統整兩節課的重點，複習家庭暴力的類型與求助管道，學生能了解遇到事件時，正確的處遇方式，以及保護自己、尊重他人的重要性。會保護自己，也能察覺週遭需要幫助的同學或親友，勇敢提供協助，進而引導學生動筆勾勒出心目中幸福的家。 ● 填寫學習單 <第二節結束> 	10'	老師說明學習單填寫	學習單	填寫學習單	人 E7 家 E7

資料來源

順序	網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
1	家暴防治-衛生福利部	https://www.mohw.gov.tw/cp-190-231-1.html	
2	國立中正大學《家庭暴力及性侵害防治網》	http://ccudvso.blogspot.com/	
3	認識家庭暴力 -- 家庭暴力防治網	http://www.tapdv.tw/sec_04.html	
4	家庭暴力防治法-全國法規資料庫	https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050071	
5	OK 繃樂團-我要的愛(合唱版)--桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心家庭暴力防治月主題曲	https://www.youtube.com/watch?v=8uKu3Mdc_dk	
6	兒少保護宣導影片 -- 通報篇 -- 一通電話，拯救一個孩子	https://youtu.be/fU953NwGlrw	
7	【家庭暴力防治法20年】宣傳片	https://youtu.be/7fZpN5cUjoo	

《處理原則》資料來源：衛生福利部(保護服務司、心理及口腔健康司)

➤ [哪些人屬於家庭暴力防治法所保護的範圍？](#)

家庭成員包括：配偶或前配偶，現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者，直系血親或直系姻親，四親等以內之旁系血親或旁系姻親，包括看見或直接聽聞家庭暴力之兒童或少年。

另外親密關係之未同居伴侶，亦即以情感或性行為為基礎，發展親密社會互動關係之一般男女朋友或同性伴侶，雖然並非家庭成員關係，但亦可聲請保護令並尋求相關單位的協助與保護。

➤ [『保護令』保護什麼？有哪些相關規定？](#)

保護令是透過國家公權力賦予加害人一定的行為義務，以保護被害人不受加害人的傷害，現行有三種保護令得聲請，可參閱個別聲請說明。

➤ [受理家庭暴力服務流程圖](#)、[受理老人保護事件服務流程圖](#)

家庭暴力案件、老人保護案件的服務流程圖。

➤ [成人保護案件通報表](#)

提供家庭暴力防治法第 50 條、老人福利法第 43 條以及身心障礙者權益保障法第 76 條範定的責任通報人，在執行職務知悉疑似有家庭暴力或老人遭受虐待、疏忽、遺棄之情事或對身心障礙者有遺棄、虐待、限制自由等不當對待之行為，應立即通報當地主管機關，並在 24 小時內填具本通報表送當地主管機關（網路通報或傳真通報擇一），通報時應注意維護被害人之秘密及隱私，不得洩露或公開。

《求助資源》

1. [各直轄市、縣\(市\)政府家庭暴力及性侵害防治中心](#)

如果您對通報事宜、家庭暴力案件處理有任何疑問，也可以與各縣市政府的家庭暴力防治中心聯繫。

2. [各縣市政府駐地方法院家庭暴力事件服務處](#)

若您想聲請保護令，但不知道如何撰寫保護令聲請書狀或有陪同出庭之需要，可就近尋求地方法院家庭暴力事件服務處協助。

3. [113 保護專線](#)

任何時間，若您發現有兒童、少年、老人、身心障礙者遭受不當對待，或您本身有遭受家庭暴力、性侵害、性騷擾等情事，不分縣市、24 小時全天候可以手機、市話、簡訊（聽語障人士）直撥「113」，將有專業值機社工人員與您線上對談，提供您相關諮詢、通報、轉介等專業服務，113 保護專線將遵循保密原則，不會任意向第三人透漏您的個人資料，請安心撥打。

4. [113 線上諮詢](#)

如果您是聽語障或不便言談的朋友，也可以手機傳簡訊至 113，或利用 113 線上諮詢與保護專線的專業人員聯繫。

5. [關懷 E 起來](#)

關懷 E 起來是一個網路通報平台，民眾可以在線上通報及諮詢有關家庭暴力、性侵害及兒少保護事項，如果發現身旁兒少疑似遭受疏忽、虐待等不當對待情形，請立即上網諮詢通報。

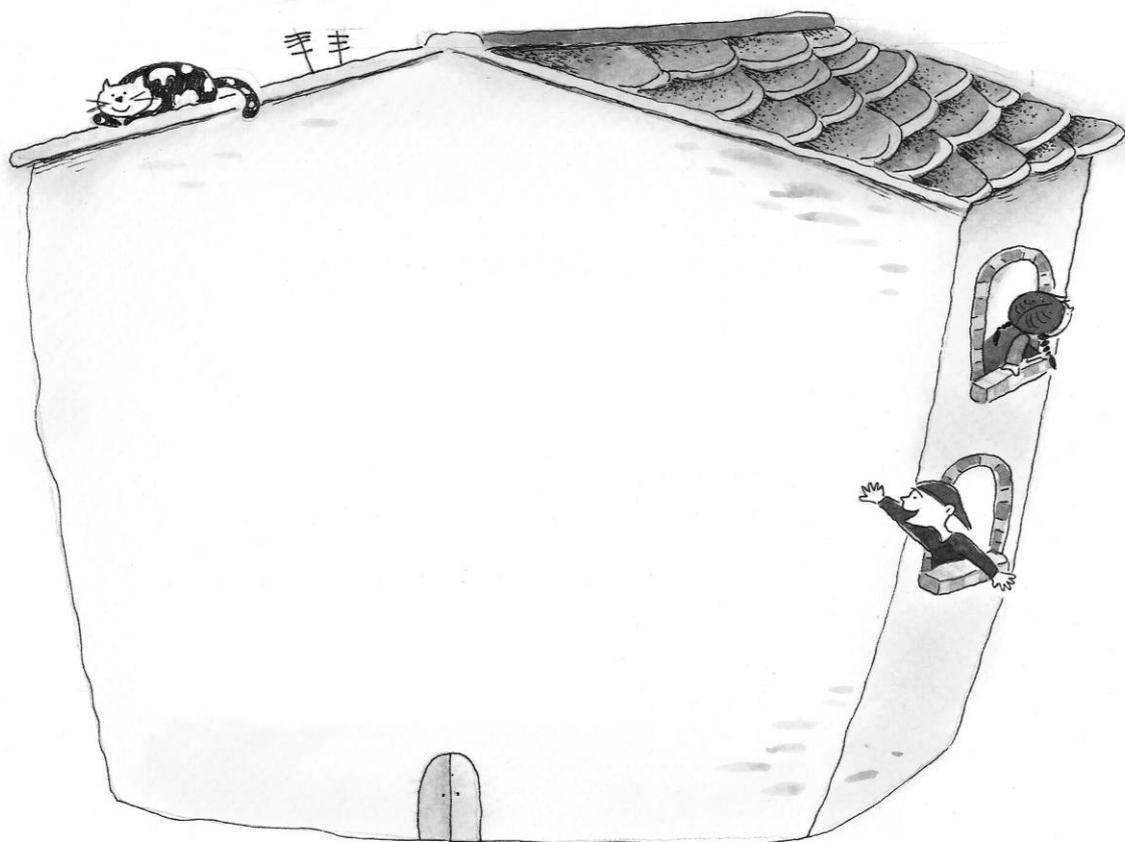
6. [家庭暴力相對人輔導男性關懷專線 0800-013-999](tel:0800-013-999)

鑑於多數男性，對於傾訴心情、對外求助較排斥，本專線以保護隱私之方式提供具家庭議題困擾之男性諮詢服務。

打造零「暴」幸福家

- 下列哪些情況屬於「家庭暴力」，請打勾：
- 孫子經常心情不好就毆打祖父。
 - 哥哥與姐姐常常吵架或打架。
 - 父母常常威脅、恐嚇小孩，不乖的話要殺掉他。
 - 爸爸只要喝醉酒，就在家亂摔東西，亂打人。
 - 父母一生氣就把孩子關在房間，不給他吃飯。
- 當遇到家庭暴力時，可以尋求哪些管道協助：

- 請畫出你心目中幸福的家！



年 班 號 姓名：

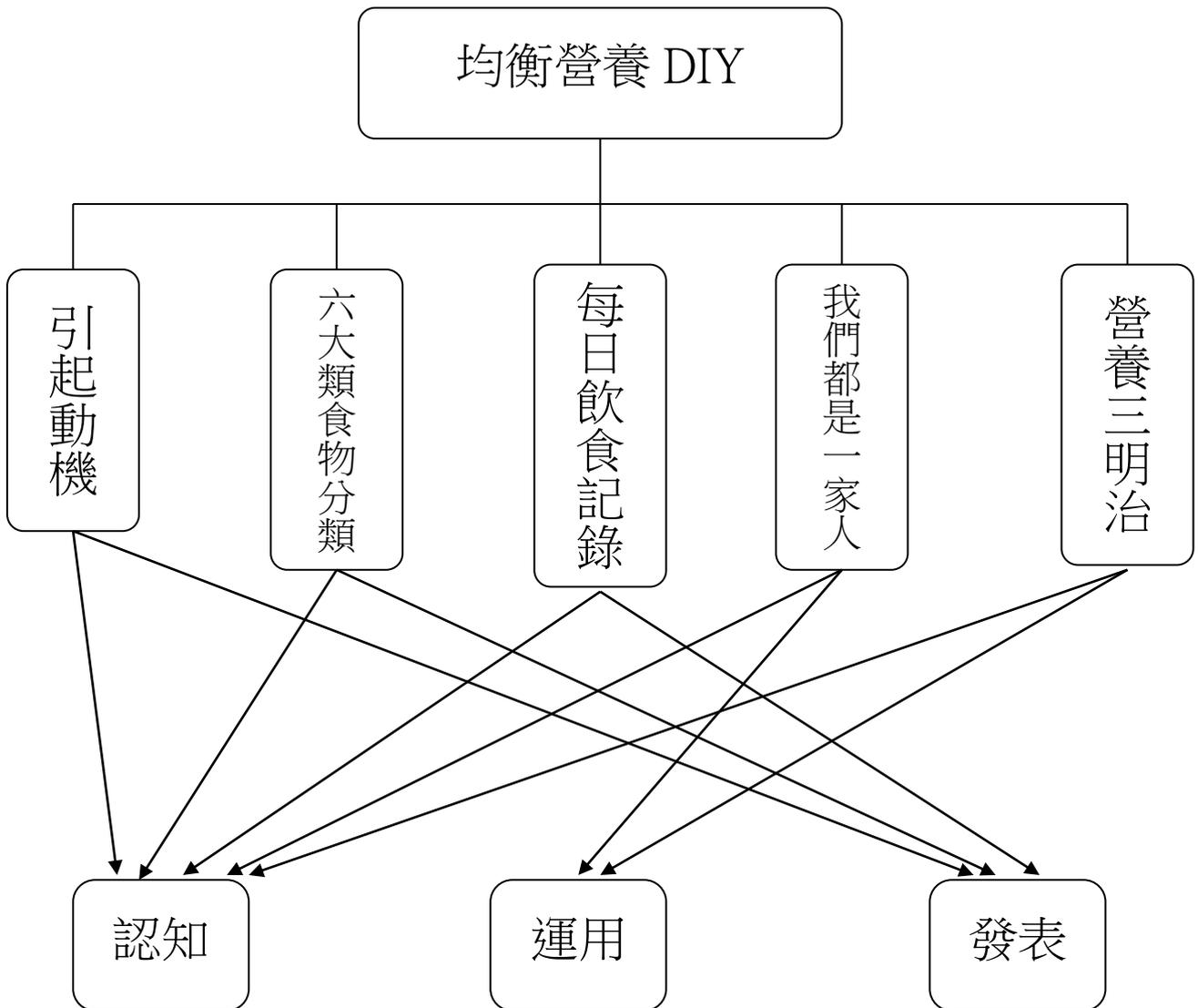
家長簽章：

均衡營養 DIY

壹 設計理念

本活動指導兒童認識六大類食物，進而了解每日的飲食狀況，是否符合均衡營養的攝取，學習如何掌握飲食生活，養成健康良好的飲食習慣。同時透過「營養三明治」的製作活動，參與團體之間的互動，了解活動規劃與分工的過程。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題名稱	家庭教育	單元名稱	均衡營養 DIY	適用年級	3 年級
				教學節數	5 節
教學目標					
<p>一、能說出六大類食物的分類情形。</p> <p>二、能了解每日所需的五大類食物的攝取量。</p> <p>三、能完成每日飲食攝取量記錄表。</p> <p>四、能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。</p> <p>五、能參與小組活動，共同規劃活動內容，分工合作，完成營養三明治的製作。</p>					
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	<p>【健體】</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】</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>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
學習內容	<p>【健體】</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>				
統整相關領域					
健康與體育					

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>一、引起動機</p> <p>1.提問一：你今天吃了多少食物？你吃下的東西營養嗎？ →引導學生回憶今日的飲食狀況，進而思考這些食品的營養分配是否均衡，食品如有包裝，可參閱包裝上的說明：如熱量、營養素量表等，說明每種食物都有不同的營養成份，像是碳水化合物、蛋白質…等，但多少不一，有些食物沒有某些營養素，而有的有，這要視食品的類型而定。</p> <p>2.提問二：你知道一天要攝取多少的營養素，才足夠小朋友發育所需嗎？你吃的夠不夠？還是太多了？ →每中食物都有「熱量」，「熱量」代表它能提供給你活動時所需的能量，每個小朋友的活動不同，所需要的「熱量」也不同，活動量大的人需要較多熱量，因應身體消耗，活動量少的人相對的需要比較少，但是有五大類基本食物是每天一定要均衡攝取的，它們代表的是「營養素」，不光是</p>	15'	鼓勵學生踴躍發言。	食品包裝袋，如小朋友早餐或零食有包裝，可隨機借用。	口頭評量能主動發表。	

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>熱量而已。</p> <p>二、 介紹六大類食品分類及兒童每日應攝取量</p> <p>(一) 五穀根莖類：米飯、米製品、麵、馬鈴薯、蕃薯、米粉、冬粉…等→每日 2~3 碗(馬鈴薯 2 個、蕃薯 1 個)。</p> <p>(二) 蔬菜類→2 碟(約 2/3 碗或直徑 15 公分的盤子一碟)。</p> <p>(三) 水果類→2 份(小型水果 1 個；中型水果 1/2 個；大型水果 1/6 個)。</p> <p>(四) 奶類：牛奶、羊奶、優酪乳、起司→2 杯(1 杯 240C.C.；起司 1 片)。</p> <p>(五) 蛋豆魚肉類→2~3 份(1 份約半個手掌大)</p> <p>(六) 油鹽糖類→少量。</p> <p>(可參照《董氏基金會兒童均衡飲食量表》 http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/b2.htm)</p> <p>指導學生了解各大分類的依據，及所含營養素： → 蔬菜類含豐富纖維質，有助清理腸道及排便；水果類含豐富維生素 C，增加人體抵抗力；奶類及蛋豆魚肉類含蛋白質，為人體基本所需；油鹽糖類攝取過量會導致</p>	20'	<p>引導學生進行分類，如「五穀根莖類」顧名思義與其生長狀態有關，包含的營養成份較為接近，如澱粉及碳水化合物，故歸為同一類。</p>	<p>六大類食品分類圖表</p>	<p>口頭評量 能說出六大類食物的分類情形。 態度評量 能認真參與課堂討論。</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>慢性病，不宜攝取太多。</p> <p>三、 完成每日飲食攝取量的記錄 5'</p> <p>1. 請於課堂上完成今日飲食狀況的記錄，並回家繼續記錄每日飲食攝取量，於下次課堂上討論。</p> <p>-----第一節結束-----</p>				實作評量 能完成今日飲食狀況的記錄。	
<p>四、 討論學習單記錄結果 15'</p> <p>1. 請學生發表過去一週的記錄結果，並歸納個人的飲食攝取狀況。</p> <p>(1)你吃的均衡嗎？</p> <p>(2)不均衡的原因是什麼？</p> <p>→ 偏食、家裡吃的不均衡…</p> <p>(3)應該怎麼改進呢？</p> <p>→ 多方均衡攝取、提醒負責烹調的長輩均衡飲食的重要、不要亂吃零食…等等。</p>		鼓勵學生踴躍發言。	學習單	實作評量 能完成記錄表。 口頭評量 能主動發表。	
<p>五、 營養均衡 GOGO!—我們都是一家人~ 25'</p> <p>1. 以遊戲的方式加強學生的對六大類食物的記憶。</p> <p>遊戲方式：</p> <p>→ 將教室座位安排為六大排，並標出六大類的區域。將每人貼上一種食</p>		提醒學生注意秩序的維護。	標示紙卡、麥克筆、獎勵品	態度評量 能認真參與遊戲。 實作評量 能找到正確的分類。	

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>物的標籤，全體打散後，請學生尋找屬於自己的分類區，答對者得記點一次。第二次更換標籤後再重新入座，進行五次後統計結果予以獎勵。</p>					
<p>六、 分組討論營養三明治製作活動事宜</p>					
<p>1. 現在我們已經知道，每天應該攝取多少的營養量，才足夠一天所需，你會自己製作一份營養又美味的三明治嗎？</p> <p>→ 教師預告活動內容及流程：需要分組進行本次活動，組員自行分配攜帶材料，於下週上課進行營養三明治的製作活動。</p>	10'	<p>指導學生思考「營養」的定義，什麼樣的三明治才算營養？各組需報告出材料與營養的關聯性。</p>	活動規劃單	<p>態度評量 能認真參與分組堂討論。 口頭評量 能說出準備材料與營養的關聯。</p>	家 E11 安 E4
<p>2.活動規劃</p> <p>(1)分組，依班級人數均分；</p> <p>(2)進行分工，將所需材料列表，分配每人縮需攜帶的物品或食材。</p> <p>(3)各組報告討論結果。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	30'	<p>三明治製作要點：</p> <p>1.吐司層數不要太多，否則</p>			
<p>七、 營養三明治 DIY!!</p>					
<p>1. 各組將準備材料準備好，就可以開始動手囉！</p>	10'				

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>2.一起分享我們完成的美味三明治，也請老師們吃吃看！</p> <p>3.整理教室環境。</p> <p>-----第四、五節結束-----</p>	<p>55'</p> <p>15'</p>	<p>不好切；</p> <p>2.可對角切、切四份、雙份，再加上竹籤幫助固定；</p> <p>3.製作時注意清潔衛生，製作前先洗手，手上有傷口要戴手套；</p> <p>4.製作時可邀請家長或其他老師一同參與，幫助指導，完成後的分享也是學習的一環！</p>	<p>刀、盤子、製作三明治用的材料、牙籤</p>	<p>態度評量能認真參與活動。</p> <p>實作評量能分工完成營養三明治的製作。</p>	

『營養均衡 DIY』補充資料

一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	財團法人董事基金會/食品營養特區	http://www.jtf.org.tw/nutrition/
2	行政院衛生福利部	https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html
3	台北市政府衛生局	https://health.gov.taipei/
4	康健雜誌	天下雜誌

二、 相關資料

我應該知道的營養知識

在教導孩子認識營養之前，我們應該先建立正確的營養知識。這裡先介紹您幾個基本的營養學概念：

營 養

生物不斷地利用食物中所含的營養素，供給身體進行新陳代謝、調節生理機能與生長發育之需要的過程，謂之營養。

均衡飲食

每天攝取的食物，足夠提供熱量及各種必需的營養素，而能維持身體機能，與長期健康狀態，有助於預防慢性疾病的飲食。

食物的分類與功能：依照我國衛生署《每日飲食指南》的建議，食物依營養特性可分為六大類(見表一)，各類食物都有其獨特的營養價值和功能(見表二)，所以各類食物是不宜互相取代的！

【表一】六大類食物分類與舉例

食物類別	食物舉例
五穀根莖類	白飯、麵條、冬粉、玉米、地瓜、馬鈴薯、蓮子、蓮藕、薏仁、紅豆、綠豆、玉米、山藥、花豆、米苔目、饅頭、麵包、土司、蘇打餅乾、蘿蔔糕、小湯圓、泡麵、油條、燒餅、豬血糕
蔬菜類	菠菜、莧菜、秋葵、高麗菜、空心菜、紅鳳菜、青江菜、茼蒿、青椒、茄子、青花菜、大番茄、蘆筍、玉米筍、海帶、木耳、紫菜、髮菜、豆芽、竹筍、冬瓜、絲瓜、蘿蔔、洋蔥、牛蒡、四季豆、甜豌豆、香菇、洋菇、金針菇
水果類	橘子、番石榴、香蕉、草莓、木瓜、芒果、聖女番茄、柚子、葡萄、鳳梨、棗子、蓮霧、美濃瓜、西瓜、楊桃、釋迦、梨、桃子、櫻桃、龍眼、荔枝、奇異果、山竹、榴槤
蛋豆魚肉類	蛋、豆腐、黃豆、魚、蚵仔、蝦、蟹、文蛤、章魚、花枝、牛肉、豬肉、火腿、雞肉、鴨肉
奶類	牛奶、羊奶、優酪乳、起司、優格
油糖鹽	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

【表二】各類食物的營養特色與功能

食物分類	主要營養素	功 能
五穀根莖類	碳水化合物（醣類）、澱粉、膳食纖維	身體需要能量的時候，最先利用碳水化合物產生能量，碳水化合物是提供身體能量最快、最經濟的物

		質。
蔬菜類	維生素 A、C、葉酸、鎂、鉀、鈣、膳食纖維	提供保護性的營養素，可預防心血管疾病，膳食纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便更順暢，防止腸道疾病的發生。而維生素 A 則協助在黑暗中的視力。
水果類	維生素 C、A、鉀、膳食纖維、果糖、葡萄糖	維生素 C 幫助膠原蛋白（collagen）的形成，使皮膚健康，血管不易破裂出血，也幫助傷口癒合；同時提供多種保護性營養素。
蛋豆魚肉類	優質蛋白質、維生素 B 群、鐵質	蛋白質是建造組織的材料，所以成長階段的需要量最大；由於身體組織不斷地新陳代謝，例如：紅血球 120 天即老化死去，小腸黏膜細胞約三天就脫落，因此隨時需要新生的細胞來維持身體機能，但是品質優良的蛋白質只要少量就足夠生理需求。
奶類	鈣、維生素 B2、優質蛋白質	提供豐富的鈣，是骨骼發育必備的材料。
油糖鹽	油糖－熱量 鹽－鈉	油、糖、鹽都是純度很高的食品成分，油和糖都會提供熱量，但是不含其他營養素，鹽分會增加高血壓的危險。食物加工技術

進步的社會，烹調或加工食品愈發精緻，所以要注意含有大量油糖鹽的食品，食用次數不宜太頻繁，食用量也應該減少，以培養健康的口味，避免增加慢性病的危險。

各類食物在體內分別發揮獨特的營養功能，才能維持人體全部的機能正常運行，使人活力充沛。每一類食物在我們的飲食中都是不能缺少或互相取代的，當我們了解了各類食物的功能後，就更能善加利用營養的食物，幫助自己與孩子健康地成長，養成自我健康管理的能力，一生受用無盡。

兒童應該吃多少？

由於每個孩子的成長速率快慢並不一致，因此食量並不相同，這裡提供的建議量，是針對六到十歲兒童一天所需而設計的，可以作為參考，但是不必強迫孩子遵守。無論食量多寡，切記遵守分配比例為：主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。



【圖二】兒童均衡飲食金字塔

不論孩子的年齡多大，都需要六大類別的食物。但是油脂、糖、鹽只要少

量就夠了，而且年紀較小的孩子，所需要的總熱量要稍微減少。在「蔬菜類」、「水果類」盡量不刪減的情況下，可以利用「蛋豆魚肉類」和「五穀根莖類」的量來調整。

每類食物都很重要，而「五穀根莖類」是基礎，要注意孩子吃的量，不能少於他的需求，許多父母可能會要求孩子以其他菜、肉類取代，反而造成攝取過多熱量而不自知，因此「吃飯配菜」才是正確的飲食觀念！而「奶類」食物千萬不要減少！每個人每天都需要二份乳製品！

均衡飲食就是落實「多樣化」、「重質」、「適量」的觀念，在選擇食物時，請記得這三大原則。由於成長需要非常多種類的營養素，唯有盡量「多樣」的選擇食物、注重食物的「品質」、「適量」的吃，才能確保獲得全面且足夠的營養。

【表三】食物代換表：食物份量估計法

每日建議量	換算單位
五穀根莖類 2~3 碗	<p>一 碗</p> <p>=飯 1 碗=饅頭 1 個=綠豆、紅豆 1 碗 =稀飯 2 碗=麵條 2 碗=冬粉 2 碗=漢堡麵包 2 個=蘿蔔糕 4 塊=小餐包 4 個 =土司 4 片=水餃皮 12 片=蘇打餅乾 12 片=芋頭 1 個=番薯 1 個=玉米 2 根 =馬鈴薯 2 個</p>
蔬菜 2 碟	<p>每 碟</p> <p>=煮熟的蔬菜 1 碟或 1 碗深綠色葉菜類、香菇、花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄、高麗菜、茄子</p>
水果 2 份	<p>每 份</p> <p>=棒球大小的水果 1 個（柑橘、小蘋果、柿子）=壘球大小的水果 1/2 個（泰國芭樂、香瓜、梨、釋迦、葡萄柚） =躲避球大小的水果 1/6 個（小玉西瓜、鳳梨、木瓜）=香蕉半根=葡萄 12 顆=蓮霧 2 個</p>
奶類	每 杯

2 杯	=240 cc牛奶 1 杯=優酪乳 1 杯=起司 1 片=奶粉 3 匙
蛋豆魚肉 2~3 份	每份 =蛋 1 個=豆腐 1 塊=五香豆干 2 片= 豆漿 1 杯=肉類或家禽或魚類 1 兩（約 成人半個手掌大）
油、糖、鹽 減少次數 減少份量	巧克力、布丁、糖果、冰淇淋、洋芋片、 可樂、汽水、加味水、稀釋果汁飲料、 運動飲料、奶球、奶油、沙拉醬、沙茶 醬、蛋黃醬、番茄醬等調味醬料

食物的代換表可以幫助我們約略了解孩子每天所吃的食物量。但是食物代換表並不需要刻意記憶，可以分類慢慢練習，或是設計遊戲師生一同學習，逐漸讓自己和孩子熟悉份量的應用。

~摘自董事基金會兒童營養教育網頁

我的飲食記錄表

三年 ___ 班 座號：___ 姓名：_____

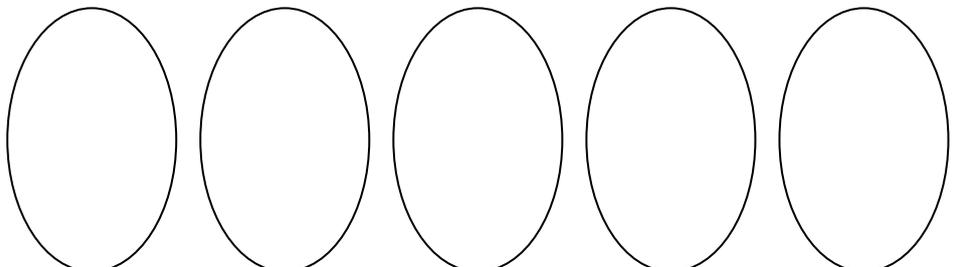
你知道自己每天吃進了多少東西嗎？這些食物營不營養呢？做下記錄，可以幫助你更了解自己的飲食狀況喔！

	月 日	月 日	月 日
食物種類	早 中 晚	早 中 晚	早 中 晚
	月 日	月 日	月 日
食物種類	早 中 晚	早 中 晚	早 中 晚
	月 日	你吃的營養嗎？有沒有符合健康	
食物種類	早 中 晚	飲食原則呢？有的話請再右下角的方格裡打 ~ 喔！	

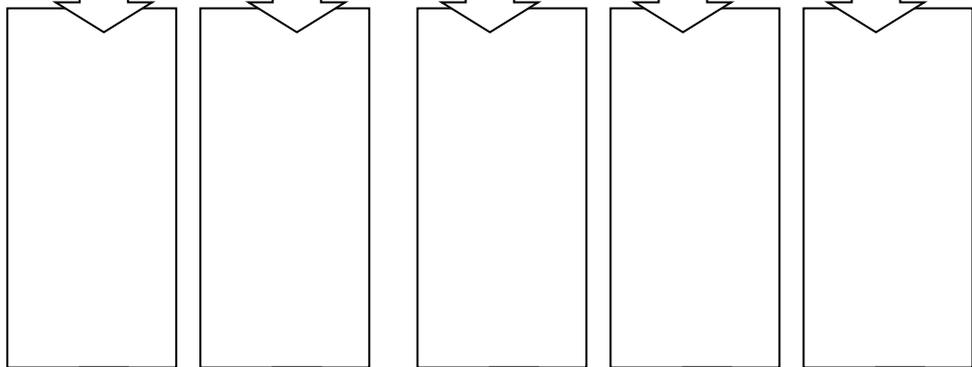
「營養三明治DIY」活動規劃單

三年__班 我們是第__組，組員有_____號

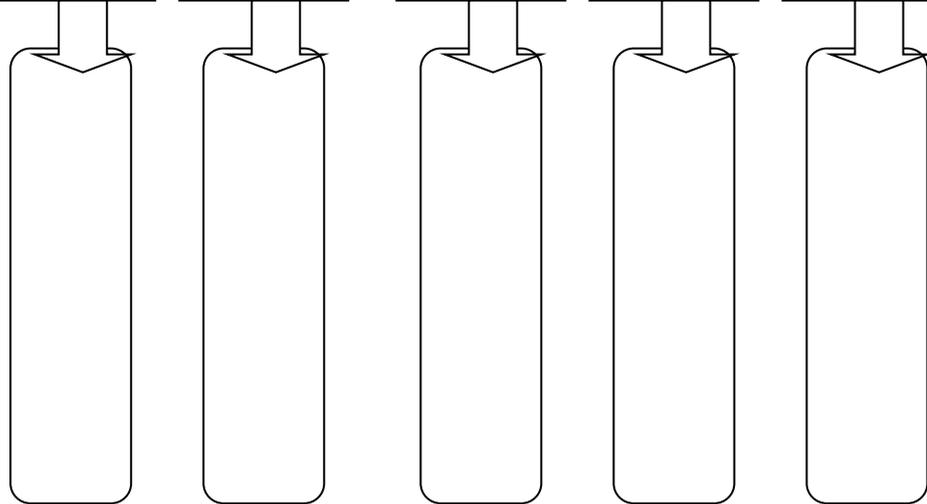
我們要準備
的材料有：



原因是：



我們要請哪位
組員幫忙帶呢？



製作方法：



防「暴」幸福讚

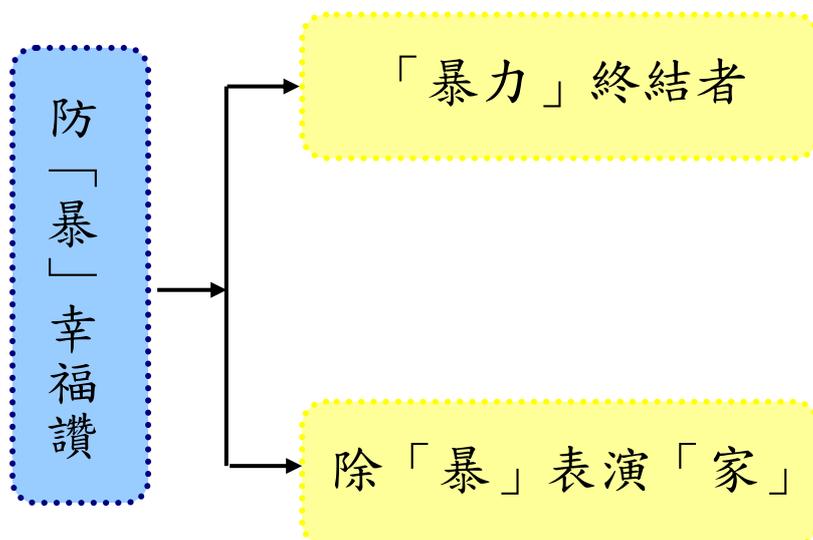
壹、設計理念

一般人對於家庭暴力通常認為是指虐妻，更包括虐夫、虐兒、虐老等現象。其實家庭暴力包括還包含：〈身體暴力〉：包括鞭、毆、捶、踢、推、拉、甩、扯、擱、抓、咬、敲、捏、扭肢體、揪髮、扼喉、或使用器械，以攻擊及傷害受害人。〈精神暴力〉：以言詞、語調施以脅迫、恐嚇、侮辱、謾罵、吼叫、嘲弄、諷刺、騷擾受害人；毀損器物、威脅殺害被害人或子女、揚言使用暴力等，以企圖控制受害人。竊聽、跟蹤、監視、禁制或剝奪物質、經濟、社交活動，以試圖操縱，令對方蒙受精神的痛苦。〈性暴力〉：強迫或誘騙進行性行為、觸摸私穩處或逼迫觀看色情影片或圖片、強制墮胎等。《參考：華心基金會

<http://cmh.org.nz/DomesticViolence.aspx>》

本課程藉由影片讓孩子了解哪些算是家庭暴力？該如何保護自己，以行動劇的方式，相互討論。以達到防止家暴產生急應變方法。

貳、課程架構



參、教學活動設計

主題名稱	家庭防制暴力	單元名稱	防「暴」幸福讚	適用年級	中年級
				教學節數	2 節
教學目標					
<p>一、能識家庭暴力的真正意涵。</p> <p>二、能辨別家庭暴力的範疇。</p> <p>三、能搭配適當的處理方式，才能保護自己、幫助他人</p>					
核心素養項目	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p>		核心素養 具體內涵	<p>國-E-A2</p> <p>國-E-C1</p> <p>社-E-A2</p> <p>社-E-C1</p>	
學習表現	<p>【國語】</p> <p>2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>1-II-3 聽懂適合程度的詩歌、戲劇，並說出聆聽內容的要點。</p> <p>【社會】</p> <p>2a-II-1 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。</p> <p>3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。</p>		議題融入	<p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵</p>	

學習內容	<p>【國語】</p> <p>◎Cb-II-1 各類文本中的親屬關係、道德倫理、儀式風俗等文化內涵。</p> <p>◎Cb-II-2 各類文本中所反映的個人與家庭、鄉里、國族及其他社群的關係。</p> <p>【社會】</p> <p>Bc- II -2 家庭有不同的成員組成方式；每個家庭所重視的價值有其異同。</p> <p>Da- II -2 個人生活習慣和方式的選擇，對環境與社會價值觀有不同的影響。</p>	害、性霸凌的概念及其求助管道。
------	---	-----------------

統整相關領域	
國語	社會

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>《「暴力」終結者》</p> <p>準備活動： 老師準備相關影片 防止家庭暴力（16：59）</p> <p>一、引起動機 想一想</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 什麼是家庭暴力？ ➤ 定義上的解釋是什麼？ ➤ 包含哪些人、事、物？ <p>二、發展活動 (一) 影片欣賞 防止家庭暴力（16：59）</p> <p>(二) 討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 看到家庭暴力事件你會告發嗎？為什麼？ ➤ 片中對家庭暴力是如何處理的？ ➤ 在家庭中有哪些家庭暴力事件是可以避免的？ ➤ 如果發生家庭暴力事件是否應該立即處理？你可以怎麼做？ 	<p>12’</p> <p>18’</p> <p>10’</p>	<p>老師課前先準備相關影片</p> <p>引導學生說出認知中的家庭暴力，並加以解釋定義</p> <p>提醒學生專心觀賞</p> <p>鼓勵學生思考，並踴躍發表，也可分組討論</p>	<p>相關影片（補充資料）</p>	<p>發表 上課參與度</p> <p>影片欣賞</p> <p>討論 發表 上課參與度</p>	<p>法 E8</p> <p>人 E7 性 E5</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、綜合活動</p> <p>能清楚知道哪些行為是家庭暴力，要學會保護自己，也能伸張正義，從小做起，讓社會發揮公平與尊重。</p> <p><第一節結束></p>	5'	讓學生知道防止家庭暴力的重要		聆聽	

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>《除「暴」表演「家」》</p> <p>準備活動： 老師準備相關影片 家庭防制暴力宣導影片區 可以選擇有需求的影片觀看 學生事前分組，進行行動劇的排練</p> <p>一、引起動機 在上一節課中，我們學會了什麼是家庭暴力及範圍。 但在生活中，偶爾出現家庭暴力與爭吵、爭執不容易區分的時候，所以本節課要學習分辨家庭暴力和吵架爭執的不同及何者較適當。</p> <p>二、發展活動 (一) 影片欣賞 家庭防制暴力宣導影片區</p> <p>(二) 行動劇： ➢ 各組的主題是什麼？ ➢ 他做了哪些事情，是屬於家庭暴力的事情？</p>	<p>3'</p> <p>10'</p> <p>8'</p>	<p>老師課前先準備相關影片 學生練習行動劇排練</p> <p>引導學生說出認知中兩者的不同</p> <p>提醒學生專心觀賞</p> <p>鼓勵學生思考，並專心參與行動劇演出及欣賞</p>	<p>相關影片 (補充資料)</p> <p>行動劇排練</p>	<p>發表 上課參與度</p> <p>影片欣賞</p> <p>觀看行動劇表演</p>	<p>法 E8 性 E5</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
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當事情發生在你身上時，你會如何處理？ ➤ 你可以尋求哪些資源協助？ ➤ 法律對於家暴是否有所規範的法條？ ➤ 如果你知道同學遇到這種事情，你會譖麼幫忙他？ ➤ 想一想，如果你是，應該怎麼做會比較好？ <p>三、綜合活動 讓學生瞭解當遇到事情時，應該有適當的方式處理，也可以和師長們討論或尋求幫助，而不是一味的隱瞞害怕，應該以正確的方法。</p> <p>* 學習單 填寫學習單</p> <p><第二節結束></p>	2'	<p>鼓勵學生思考，並專心參與行動劇演出及欣賞</p> <p>讓學生知道家庭暴力對人造成的傷害，及免和處理。</p>	學習單	<p>欣賞 行動劇表演 討論發表 上課參與度</p> <p>聆聽</p>	<p>人 E2 人 E7</p>

防止家庭暴力 ~ 補充資料

網站名稱 \ 教材	來源
家庭暴力防治法	http://www.tapdv.tw/sec_04.html
衛生福利部	http://www.mohw.gov.tw/cht/dops/
防止家庭暴力（16：59）	https://www.youtube.com/watch?v=C_6cz85aHEY
家庭防制暴力宣導影片區	https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-11.html

《什麼是家庭暴力》資料來源：[家庭暴力防治網](#)

什麼是家庭暴力？依照「家庭暴力防治法」中第二條第一項定義，家庭暴力意指「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。

家庭暴力防治法為了保障家庭成員的安全，明列受保障的對象，包含有婚姻關係與無婚姻關係而結合的家庭成員。根據家暴法第三條所列，包括：

1. 配偶或前配偶。（如：夫、妻；前夫、前妻）
2. 現有或曾有事實上之夫妻關係、家長家屬或家屬間關係者。（如：未婚同居情侶關係、繼父母、同居人子女等）

條文中的「事實上之夫妻關係」，是指雙方並無結婚，但有同居或共同生活的事實。值得注意的是，若雙方為同性戀者，亦屬於保護範圍。認定時可以參考以下的指標：

- (1) 共同生活時間之長短及其動機；
- (2) 共同生活費多寡及其負擔；
- (3) 性生活之次數及其頻繁之程度；
- (4) 有無共同子女；
- (5) 彼此間之互動關係及其他足以認定一般夫妻生活之事實。

另外，條文中家長、家屬或家屬間關係者，係指以永久共同生活為目的同居一家的人，除家長外均為家屬。

3. 現為或曾為直系血親或直系姻親。（如：父母、祖父母、公婆、岳父母、養父母、孫子女等）

4. 現為或曾為四親等以內之旁系血親或旁係姻親。（如：兄弟姊妹、伯、叔、姑、舅、姨、堂兄弟姊妹、表兄弟姊妹、姑丈、伯母、堂兄弟妻、堂姊妹夫、表兄弟妻、表姊妹夫等）

資料來源：

林美薰、丁雁琪、劉美淑、江季璇（2004）。家庭暴力防治工作人員服務手冊。台北：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。

《認識家庭暴力》<http://cmh.org.nz/DomesticViolence.aspx>

家庭暴力不單指虐妻，更包括虐夫、虐兒、虐老等現象。家庭暴力包括：

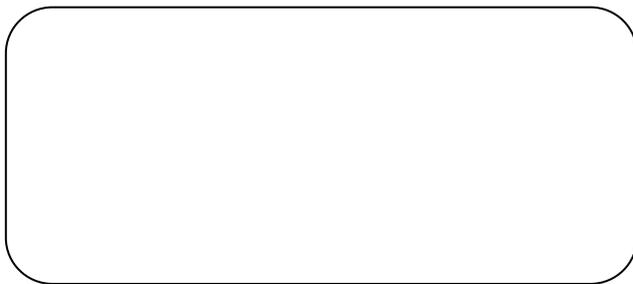
1. 身體暴力：包括鞭、毆、捶、踢、推、拉、甩、扯、擱、抓、咬、敲、捏、扭肢體、揪髮、扼喉、或使用器械，以攻擊及傷害受害人。
2. 精神暴力：以言詞、語調施以脅迫、恐嚇、侮辱、謾罵、吼叫、嘲弄、諷刺、騷擾受害人；毀損器物、威脅殺害被害人或子女、揚言使用暴力等，以企圖控制受害人。竊聽、跟蹤、監視、禁制或剝奪物質、經濟、社交活動，以試圖操縱，令對方蒙受精神的痛苦。
3. 性暴力：強迫或誘騙進行性行為、觸摸私穩處或逼迫觀看色情影片或圖片、強制墮胎等。

防「暴」幸福讚

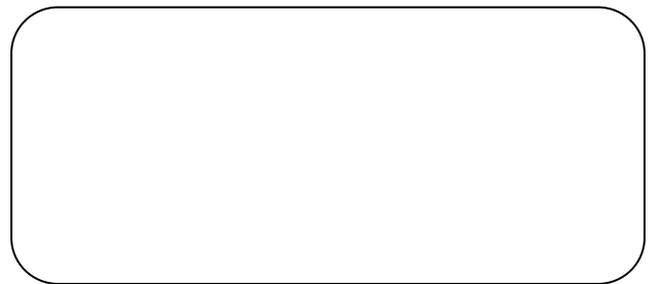
- 家庭暴力的範圍包括哪些人？

- 在兩部影片中你的心得是什麼？

防止家庭暴力



其他宣導影片



- 尋找一篇有關家庭暴力的報導，或是身旁曾發生有關家庭暴力的事情，將它紀錄下來(可剪貼)。

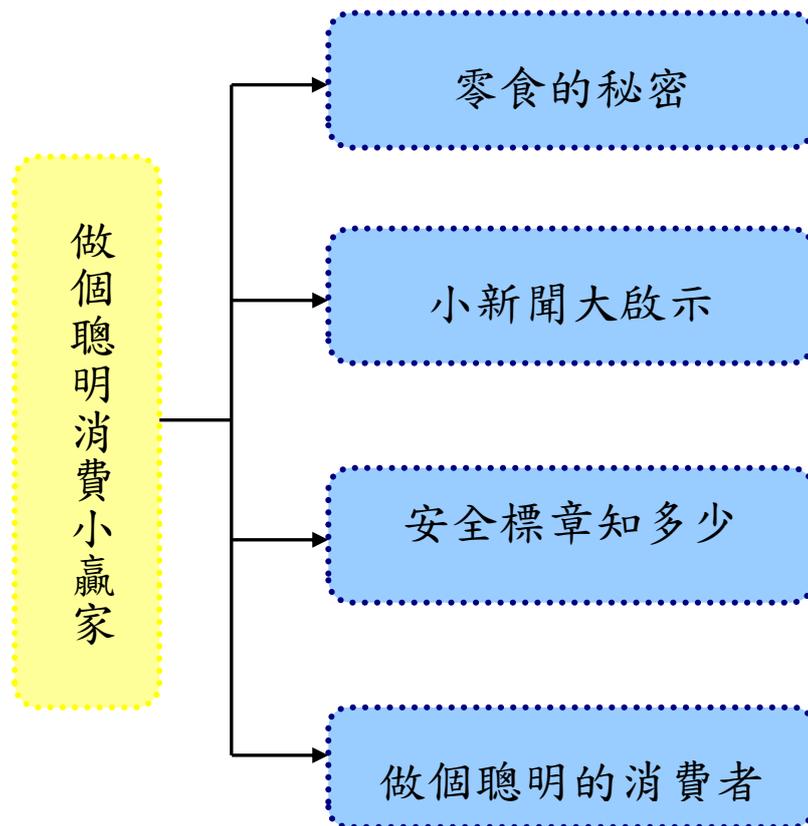


做個聰明消費小贏家

壹 設計理念

本活動讓兒童了解消費習慣與生活息息相關，且除了常見的食物標示需要注意之外，仍有其他跟食衣住行相關的消費常識需要進一步的去了解。生活中有很多都跟消費有關，我們應該瞭解消費者本身的基本權益，當遇到問題時，我們也應該用正確的態度去解決問題。再者，透過本學習活動，讓學生養成正確的消費習慣與態度，促進身體健康與社會和諧。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題 名稱	消費者保護法	單元 名稱	做個聰明消費小贏家	適用年級 教學節數	中年級 三節
教學目標					
<p>1.能確知消費習慣與生活上的密切關係。</p> <p>2.能了解消費者應有的權益。</p> <p>3.能養成正確的消費習慣，以提昇消費的品質。</p> <p>4.能培養學生正確的消費習慣與態度，促進身體健康。</p>					
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 綜-E-A2	
學習表現	<p>【健體】 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。</p> <p>【綜合】 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處 理個人日常生活問題。</p>		議題融入	<p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意 的安全。</p>	
學習內容	<p>【健體】 Aa-II-1 生長發育的意義與成長 個別差異。</p> <p>【綜合】 Aa-II-1 自己能做的事。 Bc-II-2 個人日常生活問題所需 的資源。</p>				
統整相關領域					
<p>健康與體育</p> <p>人權教育</p> <p>家庭教育</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>一、課前準備： 上課前請學生準備最愛的零食到課堂上。</p>	10'	教師提醒學生上課前應當準備好上課需帶來之零食。		口頭發表 上課參與度	家 E9
<p>二、引起動機： 請學生自由發表對於零食的看法：為什麼會喜歡這樣的零食呢？零食從何處購買？</p> <p>藉由上述的引起動機，老師可以進一步提出問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小朋友，你們買零食時會注意到商品上的哪些標示呢？ 2. 請你們看看自己手中的零食，有什麼樣的標示在上面呢？ 					
<p>三、分組討論： 你們在零食的包裝上看到了哪些標示，請把它們寫出來，並上台發表。</p>	25'	教師提醒學生除了注意營養標示之外，還需要注意廠商的地址及電話與出品的日期等。	單槍實物投影機	口頭發表 上課參與度	
<p>四、食品的正确標示： 教師說明食品的標示必須包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.品名 2.内容物名稱及重量 3.容量或數量 4.食品添加物名稱 5.製造廠商名稱、地址 6.輸入廠名稱、地址 7.製造日期。 					

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>五、消費小偵探：</p> <p>指導學生學習單①內容，找出家中食品並記錄該食品標示，將於下次上課進行討論。</p> <p><第一節課結束></p>	5'		附件四	上課參與度	
<p>一、引起動機：</p> <p>1.新聞閱讀--校旁1元食品標示不清</p> <p>2.請學生發表有關此則新聞的類似經驗。</p> <p>二、分組討論並分享：</p> <p>1.請學生分享學習單①中，家中有哪些標示不清的食品？</p> <p>2.當買到標示不清的食品而吃壞肚子，卻發現上面卻沒有廠商的地址，該怎麼辦呢？</p> <p>三、標示不全的商品，不買！</p> <p>1.教師說明</p> <p>在現代自由經濟體制及高科技社會下，商品已高度複雜化、多樣化、科技化，消費者很難從商品本身瞭解其內容、用途，使用方法、有無危險等，因此，政府及企業經營者，均負有提供消費者此等資訊之義務，俾消費者得以為正確的選擇與合理的消費。</p> <p>政府為了保障消費者權益，經制定公佈商品本身、內外包裝、說明書上，提供詳盡的標示，標示的項目包括商品名稱，製造者名稱及地址、製造日期與有效期限，以及商品主要成分或材料、商品重量或容量，規格或等級等。</p>	8'	提醒學生不要買標示不清的零食。	新聞事件 附件三	上課參與度 口頭發表	家 E8 家 E9
	10'		學習單①	上課參與度 口頭發表	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
2.教師歸納：除了食品之外，所有食衣住行些有該注意的地方，只要標示不全的商品，我們都應當注意。					
<p>四、各類安全標章：</p> <p>1.上網至 http://www.sjes.ilc.edu.tw/sjes2007/life/safe01.htm 介紹購物時常見之安全標章</p> <p>(1)優良食品標誌 1-GMP 標章篇 (2)優良食品標誌 2 -CAS 標誌篇 (3)優良食品標誌 3 -健康食品標章 (4)優良食品標誌 4 -安全蔬果吉園圃標章 (5)優良食品標誌 5 - 鮮乳標章 (6)優良食品標誌 6-藥品優良製造 (7)優良食品標誌 7-安全玩具標章 (8)優良食品標誌 9-環保標章</p>	12'	指導各標章應用於生活中之產品。	單槍 電腦	上課參與度	
<p>五、綜合活動</p> <p>1.指導學生完成學習單②。 <第二節課結束></p>	10'		附件四	作業練習	
<p>一、引起動機</p> <p>◎政府安全標章搶答活動 【https://www.gov.tw/safe/cp.aspx?n=CDDE95073B936579】</p> <p>透過不同的安全標章，讓學生了解不同商品各有不同的特性，也加深對消費應有的常識</p>	10'	教師強化學生未來在購買商品時，應當選擇有優良標章的產品。	電腦 單槍	活動參與 口頭發表	
<p>二、發展活動</p> <p>1.教師提問，請學生自由發表。 (1)當我買到的食品已經過期，請問我可以拿回去更換嗎？</p>	20'			上課參與度 口頭發表	家 E9 安 E4

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>(2)當我買到的商品沒有完善的標示時，該怎麼辦呢？</p> <p>(3)到便利商店買鮮乳，喝了一口居然酸酸的，請問打開的商品可以退貨嗎？</p> <p>2.教師歸納：</p> <p>(1)買到過期的食物，可拿發票到購買地點進行更換。如店家不更換，可撥消費者專線 1950 申訴。</p> <p>(2)買到沒有完善標籤的商品時，可以就近向商家進行反應及退貨。未來買東西時，千萬記得：標示不全商品，不買！</p> <p>(3)買到壞掉的鮮乳一定要馬上向店家反應，並執發票到購買處退換貨。</p>		<p>教導學生應勇於表達自己的消費權益</p>			
<p>三、綜合活動</p> <p>1.推廣消費新生活運動，介紹「三不七要」。</p> <p>2.帶領學生喊口號，強化學生觀念並激發其行動力。</p> <p>3不運動：危險公共場所，不去； 標示不全商品，不買； 問題食品藥品，不吃！</p> <p>7要運動：消費資訊，要充實； 消費行為，要合理； 消費受害，要申訴； 1950 專線，要記牢； 消保活動，要參與； 爭取權益，要團結； 綠色消費，要力行！</p>	10'	<p>* 在教室張貼海報</p> <p>* 帶領學生喊口號</p>	消費新生活海報	上課參與度	

做個聰明消費小贏家』補充資料

一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	行政院消費者保護會	https://www.cpc.ey.gov.tw/
2	中華民國消費者文教基金會	http://www.consumers.org.tw/
3	消費者手冊	作者：楊美鈴編 出版社：行政院消費者保護委員會
4	消費達人	作者：程仁宏 出版社：永續

【附件一】

消費情報

消費者選購商品時，應注意商品有無完整的中文標示。
以下就日常所需且常見之重要標示列於後：

◎食品、食品添加物、食品用洗潔劑

品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、製造廠商名稱、地址、輸入廠名稱、地址、製造日期

◎藥品、醫療器材

廠商名稱、地址、品名、許可證字號、製造日期或批號、主要成分含量、用量、用法、主治效能、性能或適應症、副作用、禁忌、其他注意事項、有效期間或保存期限

◎玩具

玩具名稱、製造商名稱、地址、電話、適用年齡、使用方法或注意事項、警告標示或特殊警告標示

◎服飾

製造商名稱、地址、進口商名稱、地址、生產國別、尺寸或尺碼、纖維成分、洗滌處理方法

◎電器用品(製品類)

額定電壓、額定頻率、規格、注意事項或警語、使用方法、緊急處理方法、製造年份、製造號碼、製造或委製廠商名稱、地址、電話

◎一般包裝商品

商品名稱、製造廠商、進口商名稱、地址、主要成分或材料、重量、容量或數量、規格或等級、製造日期、有效期限

【附件二】

我國消費者保護機關與團體介紹

一、行政院消費者保護委員會

行政院依據〈消保法〉第四十條規定，於民國八十三年七月一日成立消費者保護委員會（以下簡稱消委會），做為研擬及審議消費者保護基本政策與監督其實施之機關，負責綜合協調及監督各目的事業主管機關，做好消費者保護的責任。

依據〈消保法〉第四十一條規定，消委會職掌包括：

- （一）消費者保護基本政策及措施之研擬及審議。
- （二）消費者保護計畫之研擬、修訂及執行成果檢討。
- （三）消費者保護方案之審議及其執行之推動、連繫與考核。
- （四）國內外消費者保護趨勢及其與經濟社會建設有關問題之研究。
- （五）各部會局署關於消費者保護政策及措施之協調事項。
- （六）監督消費者保護主管機關及指揮消費者保護官行使職權。
- （七）消費者保護之執行結果及有關資料之定期公告事項

消委會組織架構，除主任委員及委員外，置秘書長、副秘書長各一人、下設企劃、督導、法制、行政四組，及簡任秘書與消費者保護官。專任人員僅編制二十一人，並得因業務需要聘用研究員一至三人。行政組及有關會計、人事、政風等業務，均由行政院秘書處派員兼任辦理，可以說是一個最迷你的中央級部會

委員會議由主任委員及委員組成，置委員十一人至十九人，任期三年，由行政院院長提請總統派充之，並以行政院副院長為主任委員。目前遴聘相關部會首長八人、全國性消費者保護團體代表三人、全國性企業經營者代表二人、學者二人、專家三人為該會委員，委員會議以每月舉行一次為原則，必要時得召開臨時會議，均由主任委員召集之

我國〈消保法〉參採瑞典「消費者保護官」立法例，規定消委會、省（市）政府及縣（市）政府應各置消費者保護官若干名，以落實推動消費者保護工作。消費者保護官法定職掌為：

- (一) 協調及處理重大消費事件。
- (二) 支援地方政府處理消費爭議申訴、調解業務事項。
- (三) 支援地方政府消費者保護官同意權行使事項。
- (四) 辦理消費者保護法規定之不作為訴訟事項。
- (五) 其他消費者保護法令規定及上級機關交辦事項。

除上述法定編制外，該會為使消費者有多一個諮詢服務的處所，擴大對消費者的服務，在未增加員額及預算下成立消費者中心，辦理下列服務事項：

(一)	由志工提供消費者諮詢服務，並協助消費者處理一般申訴案件。
(二)	安排學者專家定期或不定期到消費者中心提供消費者諮詢服務。
(三)	辦理小型消費者教育，增進志工消費知識，提升志工服務智能，並培訓消費生活諮詢種子人員。
(四)	由消費者保護官到場協助提供消費者諮詢服務，受理並協調相關主管機關妥適處理重大消費申訴案件。

三、消費者文教基金會

中華民國消費者文教基金會（以下簡稱消基會）是一個非政治性、非營利性的消費者保護團體，於民國六十九年十一月一日在台北市成立。自成立以來即不斷凝聚其內部專家群及義工團兩大力量，共同為消費者保護活動努力，其發展歷程由初期申訴個案之解決，到現今對消費者保護政策之推動。

消基會設立的宗旨有以下三項：

- (一) 推廣消費者教育。
- (二) 增進消費者地位。
- (三) 保障消費者權益。

其運動的方式以和平、理性、科學為主軸，致力於消費者教育深耕工作，並在各城鄉推動草根性消費者運動，如今，已逐步建立起消費者重視自我權益的觀念。

消基會為一財團法人組織，在董事會下設有秘書處、專家委員會、出版公司、雜誌社及中區（台中）、南區（台南）及高屏（高雄）等三個分會。在總會方面，專家委員會之委員共約三百至四百人，義務律師團約二十至三十人，義工團則有一百人左右；中

區、南區與高屏三個分會，每個分會委員會約有三十至四十位委員，義務律師團約二十至三十人，義工團則有六十至七十人。

消基會服務範圍涵蓋食、衣、住、行、育、樂、醫療、保險等日常生活消費事項，服務對象定位在「最終消費者」，即不包含業者、廠商及做為生財工具之消費事件。其職掌除了〈消保法〉第二十八條所規定的法定任務外，在其章程亦明列十一項工作職掌：

(一) 從事保護消費者問題之研究

(二) 推廣消費者教育

動員專家學者 300 名透過報紙、廣播、電視、座談、研討，定期或不定期進行消費教育宣導。

(三) 推動保護消費者法規之立法

(四) 獎助有關保護消費者問題之研究

(五) 協助並接受消費者申訴

接受諮詢，包括電話諮詢與義務律師諮詢。當您購買商品，吃虧上當、受到委屈時，可到消基會，讓專業的服務人員為您排難解紛。

(六) 協助並辦理消費者訴訟之進行

(七) 救助受害消費者

(八) 提供檢驗服務

消費市場調查與產品比較測試。該會鑑於人力不足，僅定期受理中藥含西藥、重金屬檢測，對外不接受其他委託檢驗。

(九) 發行消費者刊物

該會出版的書刊包括：〈消費者報導雜誌〉及〈消費者保護叢書〉，目前有效訂戶

約為二萬份，雜誌收入是該會最大財源，最高訂戶數曾達三萬份，近二年因景氣低迷，訂戶驟減，亟需消費者的支持。

(十) 經營消費者教育之廣播

(十一) 電視傳播事業與其他保護消費者有關事項

該會目前在中廣、警廣、漢聲、教育等電台，均有製播消費者保護教育有關節目，並與台視及〈大成報〉合作，製作有關消費單元。

近年來消基會致力於促進消費者保護運動之國際合作與交流，於一九九二年加入國際消費者組織〔Consumers International (CI)〕，一九九四年九月取得正式會員資格，參與國際會議並進行國際訪價。

【附件三】

校旁 1 元食品…標示不清

【聯合報／記者徐如宜／高雄報導】 2008.04.16

高雄市議員童燕珍昨天指出，一些校園周圍有商店販賣大批標示不明的糖果等小商品，學童因便宜而趨之若鶩，家長擔心危害小朋友健康。衛生局昨天至光華國小附近一處商家稽查，帶回化驗，並要求標示不明的產品立即下架。

童燕珍表示，最近接獲一些家長反映，指不少校園附近有些店家、還有移動式的攤販，賣的東西超便宜，甚至有「一元商品任你挑」。小朋友看到這些棒棒糖、果汁棒等，一拿就是一把。她指這些商品有些根本標示不清，有可能是黑心商品，為了學童健康，市府要做好把關工作。

衛生局稽查人員昨天下午 4 時，到光華國小附近一家未掛招牌的店面稽查。因為剛好是下課時間，學童們蜂擁而入，挑自己喜歡吃的糖果；還有小朋友買了一大把棒棒糖，說要拿去請安親班同學吃。問小朋友為什麼到這裡買？有注意產品包裝標示嗎？他們回答：「沒有看呢，到這裡買是因為便宜啊！」

衛生局食品衛生科技正謝秀琪表示，根據食品衛生法，廠商若將食品分散為小包零售，小包裝外也要有清楚標示名稱、有效日期、工廠、電話等。不符合包裝的食品就立刻下架，稽查員並採樣帶走可疑食品回去化驗。

議員向建設局查證，這家廣西路上無招牌的商家，營業項目登記為裝飾品零售，實際營業項目與登記明顯不符，相關單位將進一步糾正。

教育局五科股長魏屏華表示，為了學生健康，教育局會請各校注意校園附近是否有此類商店，並加強向學生及家長宣導，不要買來路不明，或標示不清的產品。

【附件四】

消費小偵探

班級：____年____班

姓名：_____

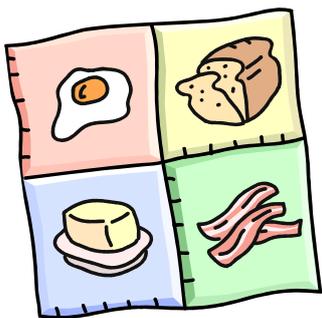
座號：____號

★找出家中三項食品，並仔細查看這些食品包裝上有沒有下列標示，有的請打✓，沒有的請打x。

食品名稱 食品標示			
1.品名			
2.內容物名稱及重量			
3.容量或數量			
4.食品添加物名稱			
5.製造廠商名稱、地址			
6.輸入廠名稱、地址			
7.製造日期			

★請從上述食品中挑出一項食品，並紀錄該食品的營養標示。

品名：_____



營養標示

每一份量_____公克（或毫升）

本包裝含_____份

每份

熱量_____大卡

蛋白質_____公克

脂肪_____公克

碳水化合物_____公克

鈉_____毫克

宣稱之營養素含量

其他營養素含量

【附件五】

消費者的守護神

班級：____年____班

姓名：_____

座號：____號

★小朋友，這些在生活中出現的圖示是什麼標章呢？又代表著哪些涵義呢？（連連看）

- | | | | | |
|---------------|---|---|---|--|
| 安全蔬果
吉園圃標章 | ■ |  | ■ | 符合國際間為達到
品質安全所強調之
優良農業操作。 |
| 鮮乳標章 | ■ |  | ■ | 領有乳品工廠登記
證，負責保證以國
產生乳產製鮮乳。 |
| 優良農產品 | ■ |  | ■ | 經申請許可並審核
通過後始得作衛生
署公告認定之保健
功效的標識。 |
| 安全玩具標章 | ■ |  | ■ | 產品符合優良藥品
製造標準。 |
| 健康食品標章 | ■ |  | ■ | 優良農產品。提昇
農水畜產品及其加
工品品質水準。 |
| 環保標章 | ■ |  | ■ | 象徵綠色消費是全
球性、無國界的。 |
| GMP 優良食品 | ■ | G M P | ■ | 良好作業規範」，
或是「優良製造標
準。 |
| 藥品優良製造 | ■ |  | ■ | 經財團法人台灣玩
具研發中心玩具安
全鑑定委員會鑑定
通過。 |

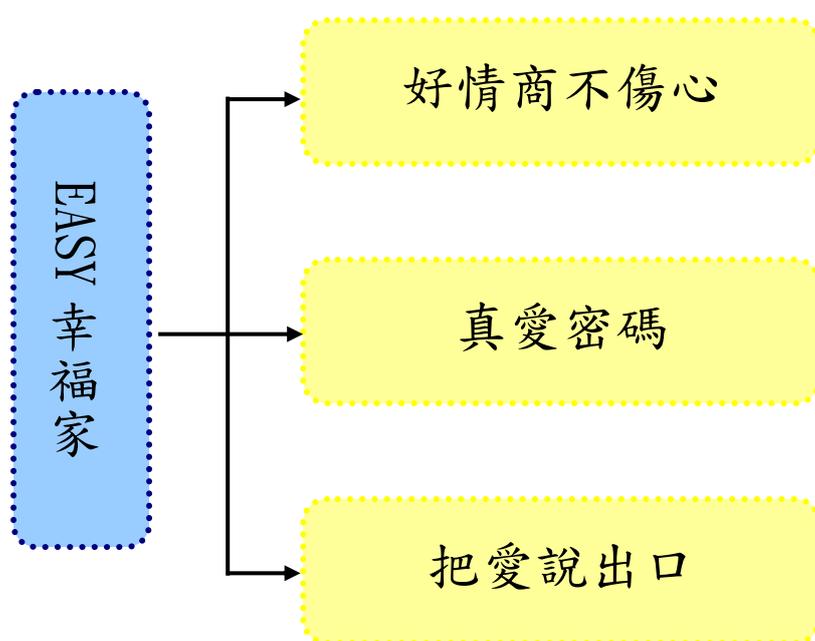
EASY 幸福家

壹、設計理念

隨著社會的變遷、家庭結構的改變、少子化、媒體的發達、……等種種原因交互作用的影響下，不論是家長或老師都認為現在的孩子越來越難管教，越來越難以溝通。不論是單親或雙薪家庭，現在的父母大多要面臨工作、經濟、家庭與教養子女的多重壓力，而孩子在步入青春期階段也會面臨身體變化、學業、交友與人際關係的壓力，在彼此都面臨許多壓力的狀況下，每個人的脾氣都常處在瀕臨一觸即發的臨界點，家中隨時都可能充滿火藥味，這樣的氛圍會讓家人之間的親密感逐漸疏離、淡化而至消失，若再不加以重視這層家的保護網，則可能衍生出孩子在外出現反社會的行為，製造社會問題，將會越來越嚴重。

本活動的設計是串連三個活動，形成一個整體概念，第一個活動主要在讓學生與家長學習如何面臨青春期火爆的情緒，帶領父母與子女共同探索適當的情緒管理方法；接著第二個活動則是當爭戰過後想和解卻又都不願先開口的情況下，如何藉由肢體接觸—愛的密碼，來化解親子之間的對立、尷尬與冷漠；最後進行第三個活動當打破僵局後要修補親子關係，學習如何對最親密的家人表達愛，這就需要溝通的技巧與要領了。本活動將透過各種遊戲、角色扮演、分組討論與實際操作等方式來進行肢體溝通、口頭溝通或網路溝通的技巧演練，進而達成溝通的目的，促進家庭更和諧、溫馨、幸福美滿。(資料來源：台中市內埔國小)

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題名稱	家庭教育	單元名稱	EASY 幸福家	適用年級	高年級
				教學節數	3
學習目標					
<p>一、學生能知道在青少年時期適時的表達情緒。</p> <p>二、學生能化解親子之間的對立、尷尬與冷漠。</p> <p>三、學生能學習如何對最親密的家人表達愛。</p>					
核心素養項目	C2 人際關係與團隊合作		核心素養具體內涵	社-E-C2 健體-E-C2	
學習表現	<p>【社會】</p> <p>1b-III-3 解析特定人物、族群與事件在所處時間、空間脈絡中的位置與意義。</p> <p>3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。</p> <p>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。</p> <p>【健體】</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>		議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>【品德教育】</p> <p>E5 家庭倫理的意涵、變遷與私領域民主化的道德議題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
學習內容	<p>【社會】</p> <p>Dc-III-1 團體或會議的運作可以透過成員適切的討論歷程做出決定。</p> <p>【健體】</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>				
統整相關領域					
語文、藝術					

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>《好情商不傷心》</p> <p>準備活動：</p> <p>老師準備輕快的音樂 CD、每人一小塊保麗龍片和一盒圖釘。</p> <p>一、引起動機</p> <p>➤ 遊戲</p> <p>1. 教師先放輕快的音樂 CD，當老師喊：「我最愛的家人」時，同學隨意站立或走動，當老師喊：「三個人」就趕快找到 3 個人手拉手圍成圈 蹲下，沒有找到家人的則是今天的「幸運者」，可以請他說說沒有找到家人的感受，其他人則可給予回饋支持、鼓勵的話語或接納其成為家人等。繼續此遊戲，改喊「五個人」，……</p> <p>2. 兩次循環結束遊戲，熱絡氣氛。</p> <p>二、發展活動</p> <p>➤ 釘釘子的故事</p> <p>1. 老師說《釘釘子的故事》</p> <p>2. 讓學生試著利用保麗龍板和圖釘，試著回想與家人爭執時釘釘看</p> <p>3. 和好時拔起來之後的結果，去體驗這個故事。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>➤ 讓孩子分享完成的作品</p> <p>1. 孩子講完成的作品與同學們互相觀摩。</p> <p>2. 讓孩子們了解在造成傷害後，仍會留下傷口。</p> <p>3. 適時的控制自己的情緒。</p> <p>〈第一節結束〉</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>老師事前說明遊戲規則</p> <p>老師用故事引導學生完成實作</p> <p>老師藉由學生作品，說明因情緒造成的傷害是不值得的</p>	<p>音樂 CD</p> <p>保麗龍板 圖釘</p>	<p>遊戲參與度</p> <p>專心聆聽 實際操作</p> <p>觀摩分享 靜心思考 分享心得</p>	<p>人權教育 E4 E5 E6 家庭教育 E4</p> <p>人權教育 E4 E5 E6 家庭教育 E4</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>《真愛密碼》</p> <p>準備活動： 教師熟悉溝通技巧：如傾聽、讚美、回饋……等。輕快的音樂 CD、肢體溝通遊戲(聽覺、視覺、觸覺……)</p> <p>一、引起動機</p> <p>➤ 遊戲</p> <p>請各排除了第二位小朋友之外其餘全部向後轉，如此，第一位與第二位面對面，第一個同學以眼睛眨的次數表示十位數字、拉耳朵的次數表示個位數字，第二位同學明瞭數字後，轉向後面拍拍第三位同學的肩膀，第三位同學轉回來與第二位同學面對面，第二位同學以剛剛的遊戲方式傳達給第三位，以此類推至最後一位，看看猜出的數字是否與第一位所傳達的數字相同，速度最快且答對的那一排獲勝。</p>	10'	說明遊戲規則	音樂 CD	遊戲參與度比賽	
<p>二、發展活動</p> <p>➤ 愛的密碼</p> <p>學生兩人一組，先互相約定，以握左手三下表示「對不起」、以握右手三下表示「我愛你」，以搔癢兩下表示「不要生氣了」，……等等(可自由創作互動模式)，練習以肢體動作表達想要傳遞的訊息。</p>	20'	說明活動規則和練習默契	音樂 CD	活動參與度	性別平等教育 E11 E12 人權教育 E5 品德教育 E5
<p>三、綜合活動</p> <p>➤ 真愛密碼</p> <p>練習完畢後，請學生或家長說說在剛才的活動中，傳達了什麼訊息？有什麼感覺或看法，並說說自己那組的約定模式是什麼，以提供大家分享。另外，LINE、FACEBOOK 和 IG 的使用方法，回家讓家長學習另一項與孩子溝通的方式。</p> <p>〈第二節結束〉</p>	10'	引導學生經由活動，分享心得和如何運用在與家人互動上 也可以運用現代科技通訊軟		心得分享 通訊軟體運用	家庭教育 E4 E7

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>《把愛說出口》</p> <p>準備活動： 準備輕快的音樂 CD、童軍繩 6 條、學習單、角色扮演的部分先排演。</p> <p>一、引起動機</p> <p>➤ 遊戲 在地上放置六條童軍繩(每條繩子打結成一個圓圈)，一邊播放輕快的音樂，學生一邊隨意走動，當哨聲響起便要趕緊站進童軍繩裡。第二次音樂聲響再出來隨意走動，此時將地上繩子抽走兩條剩下四條，同樣當哨聲響起時，趕緊站進圈圈裡，最後一次剩下三個圈圈，如此每次圈圈內的人越來越擠，肢體接觸越來越親密。 (參與人數較少時可酌減繩子數量)</p> <p>二、發展活動</p> <p>➤ 家庭會議 1.先推選一個同學當爸爸、一個當媽媽，其餘當孩子，模擬家庭會議的召開。 (親子共學可以兩個家庭為一組練習) 2.根據剛剛所寫的學習單，進行親子對話(互相回饋)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)及時說愛 愛一定要說出來才算數，如何說？說什麼？都需要不斷練習，才能說得自然、說得誠懇。</p> <p>〈第三節結束〉</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	<p>老師說明遊戲規則</p> <p>老師說明開會議分配角色</p> <p>說明學習單寫法</p> <p>提醒學生要及時把愛說出口</p>	<p>音樂 CD 童軍繩</p> <p>學習單</p>	<p>遊戲參與度</p> <p>角色扮演 模擬會議</p> <p>了解學習單寫法</p> <p>專心聆聽</p>	<p>性別平等教育 E11 E12 人權教育 E4 E5 家庭教育 E4 E7</p>

資料來源

資料來源：台中市內埔國小

- 一、詹麗如(譯)(2008)。黑幼龍主編。戴爾·卡內基著。卡內基溝通與人際關係。龍齡出版。
- 二、詹麗如(譯)(2008)。黑幼龍主編。戴爾·卡內基著。成功有效的團體溝通。龍齡出版。
- 三、黑幼龍、李百齡合著(2006)。黑幼龍慢養教育。日月文化出版。
- 四、黑立言、黑立國、黑立琍、黑立行合著(2006)。黑+的幸福秘密。日月文化出版。
- 五、童軍遊戲

介紹「釘釘子的故事」：資料來源：台中市內埔國小

有個脾氣很壞的小男孩。一天，他父親給了他一大包釘子，要求他每發一次脾氣都必須用鐵錘在他家後院的柵欄上釘一顆釘子。第一天，小男孩共在柵欄上釘了37顆釘子。

過了幾個星期，由於學會了控制自己的憤怒，小男孩每天在柵欄上釘釘子的數目逐漸減少了。他發現控制自己的壞脾氣比往柵欄上釘釘子容易多了……最後，小男孩變得不愛發脾氣了。

他把自己的轉變告訴了父親。他父親又建議說：“如果你能堅持一整天不發脾氣，就從柵欄上拔下一顆釘子。”經過一段時間，小男孩終於把柵欄上所有的釘子都拔掉了。

父親拉著他的手來到柵欄邊，對小男孩說：“兒子，你做得很好。但是，你看一看那些釘子在柵欄上留下的那麼多小孔，柵欄再也不會是原來的樣子了。當你向別人發過脾氣

之後，你的言語就像這些釘孔一樣，會在人們的心靈中留下疤痕。你這樣做就好比用刀子刺向了某人的身體，然後再拔出來。無論你說多少次對不起，那傷口都永遠存在。所以，口頭上對人們造成的傷害與傷害人們的肉體沒什麼兩樣。

《與孩子的溝通》 資料來源：台中市內埔國小

(一)當要求孩子(或指正孩子行為)或孩子向父母表達需求時的溝通原則，請遵守：

- 1.不批評、不責備、不抱怨
- 2.給予真誠的讚美與感謝。
- 3.經常微笑
- 4.聆聽、傾聽
- 5.尊重彼此的意見
- 6.以友善的態度開始

(二)要求孩子做什麼時的溝通三步驟：

- 1.讓孩子清楚的知道，要做什麼事？
- 2.讓孩子清楚的知道，為什麼要做這件事？
- 3.為孩子設下一個目標，作為檢視成果的指標。

EASY 幸福家

➤ 寫出下列事件、事件及狀況

1.在家庭生活中，我最感到開心的是 ()

2.在家庭生活中，我最想聽到的讚美是…()

3.在家庭生活中，我最感到挫折的是…()

4.在家庭生活中，我最不想聽到的是…()

5.當我傷心難過的時候，我希望父母…()

6.當父母心情不好時，我可以…()

7.當我的想法和父母相違背時，我希望…()

8.我想對我的父母(或孩子)表達我對他們(她們)的愛…

()

➤ 畫出我最幸福的家庭



_____年_____班_____號姓名_____

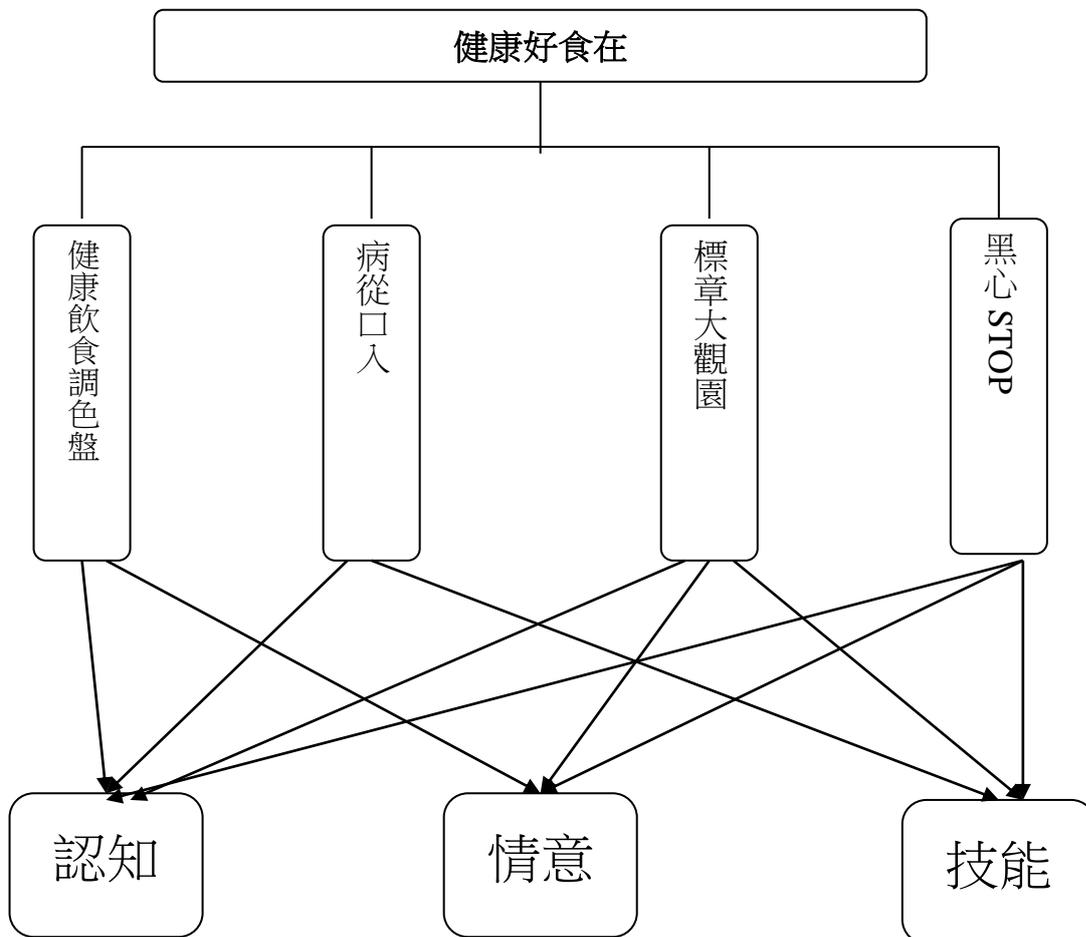


健康好食在

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 <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> <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>	發表 討論 上課參與度	
<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。 <p>✚ 食品正確標示。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 『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>	解說 發表 討論 上課參與度 發表 討論 上課參與度	

<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> <p>➢ 八大權利</p> <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 <p>➢ 五大義務</p> <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》</p> <p>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

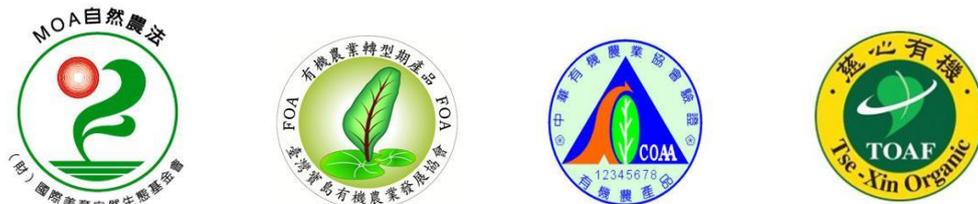
《需要多少熱量》

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



家庭教育(消費者保護)

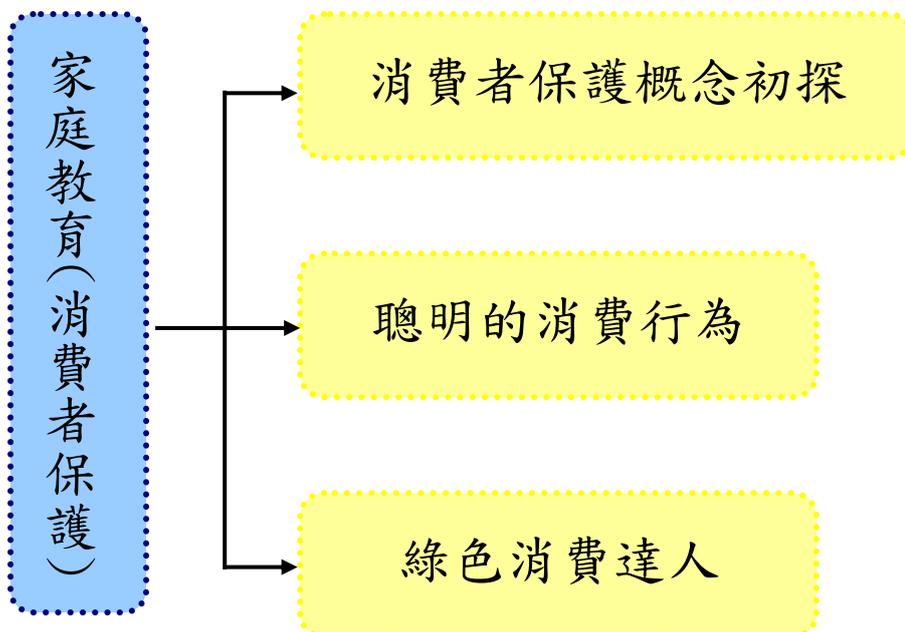
壹、設計理念

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	高年級
				教學節數	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	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 綜-E-A2	
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>(三)教師協助小朋友進行分組討論教學活動。</p> <p>1.問題一：請問各組同學，你們帶來的商品外包裝上有哪些資訊呢？</p> <p>2.問題二：這些資訊是否足夠你選購所需要的商品？為什麼？</p> <p>3.問題三：商品上面為何需要有這些眾多的標示及資訊？他對你選購商品是否有幫助？為什麼？</p> <p>4.問題四：你認為你所帶來的商品上面的標示夠清楚嗎？為什麼？</p>	15'	教師引導提問。		<p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p> <p>口頭發表</p>	家 E9
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)教師統整：從消費者保護的概念出發，從影片及實際商品中，我們可以認識許多消費相關的知識，並從各種標示的認識，幫助我們在進行消費時，能夠做出正確的選擇，並養成良好的消費習慣。</p> <p style="text-align: center;"><第一節結束></p>	5'	在社會中，我們常常會有許多消費行為，該如何建立正確觀念及實際行動，需要我們共同努力。		上課參與度	

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>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>□頭發表</p> <p>□頭發表</p> <p>□頭發表</p> <p>□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>準備活動： 影片《綠色商店帶您認識綠色消費》 影片《環保商品好處多 綠色消費愛地球》 家庭教育學習單《消費小達人》 (附件 3-1)</p> <p>一、引起動機 (一)教師引導： 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？ (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 (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？ (二)請各組同學上台分享及報告討論結果。 (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>3’</p> <p>2’</p> <p>10’</p> <p>10’</p> <p>5’</p>	<p>說明綠色消費相關概念。</p> <p>鼓勵發表。</p> <p>鼓勵發表。</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>上課參與度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p>	<p>家 E9 家 E11 環 E14</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。

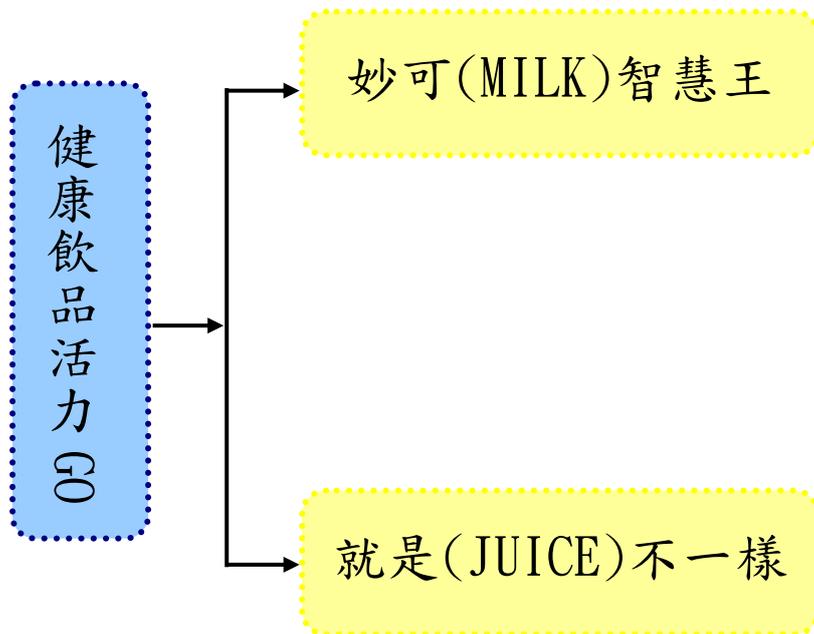
健康飲品活力 GO

壹、設計理念

在生活中，超商、市場等賣場經常充斥著各種除了水以外的飲品，但是手搖杯或其他含糖飲品多半含糖量太高，並不宜每日飲用。

在健康的飲食中，飲品占了很大的分量。人體每日必要補充的水分中，白開水是最乾淨健康的水分攝取，此外，孩子最常喝到就是乳製品和果汁類。所以本課程透過數學引導和實際鮮榨果汁，經由老師的解說，讓學生做中學，增加樂趣。

貳、課程架構



參、教學活動設計

議題名稱	健康飲食教育	單元名稱	生活小飲活力 go	適用年級	高年級
				教學節數	3
學習目標					
<p>一、認識鮮乳和各種乳製品的特色和製作方式。</p> <p>二、學生能透過現榨果汁的過程，了解影響果汁新鮮之因素有哪些，也分辨鮮榨果汁和市售果汁的不同。</p> <p>三、透過食品標示，了解乳製品和果汁的種類。</p>					
核心素養項目	A2 系統思考與解決問題		核心素養具體內涵	數-E-A2 健體-E-A2	
學習表現	<p>【數學】 N-3-15 容量：「公升」、「毫升」。實測、量感、估測與計算。單位換算。</p> <p>【健體】 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>		議題融入	<p>【家庭教育】 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>	
學習內容	<p>【數學】 N-5-15 解題：容積。容量、容積和體積間的關係。知道液體體積的意義。</p> <p>【健體】 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>				
統整相關領域					
<p>數學</p> <p>健康與體育</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>《妙可(MILK)智慧王》</p> <p>準備活動： 老師準備數學題 準備牛奶相關資料</p> <p>一、引起動機 ➤ 老師提出一個數學問題 買了2瓶牛奶1公升300毫升， 總共有幾公升幾毫升？ 1公升300毫升 + 1公升300毫升 = 2公升600毫升 1.你們有喝牛奶嗎？ 2.什麼時候喝？ 3.牛奶有什麼味道呢？</p> <p>二、發展活動 (一)介紹乳品的種類 1.液態乳品 2.發酵乳品 3.脫水乳製品 4.高脂肪乳製品</p> <p>(二)乳品如何保存 1.速儲存 2.放上層 3.避暴露 4.防汙染</p> <p>(三)如何選購乳品 1.鮮乳標章 2.品名、種類 3.內容物：成分和營養標示 4.保存條件及保存期限</p>	<p>5’</p> <p>10’</p> <p>10’</p>	<p>讓學生學習 數學問題</p> <p>想想喝牛奶 的經驗</p> <p>利用資料讓 學生了解牛 奶的成分</p>	<p>附件</p> <p>電腦投影 圖片資料</p>	<p>實際運算 回答問題</p> <p>專心聆聽 回答問題</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、綜合活動</p> <p>讓學生統整發表今天課程所學知識，可以如何應用在日常生活當中。</p> <p style="text-align: center;"><第一節結束></p> <p>《就是(JUICE)不一樣》</p> <p>準備活動：</p> <p>老師準備市售果汁 準備果汁相關資料和鮮榨果汁的水果和器材 請學生準備環保杯</p>	5'	鼓勵學生發表想法	附件	分享發表	
<p>一、引起動機</p> <p>➤ 老師準備幾種市售果汁。</p> <p>1.你們知道各種顏色是什麼果汁嗎？</p> <p>2.聞一聞有沒有特別的味道？</p> <p>3.嚐嚐看，是什麼味道呢？</p>	10'	讓學生運用感官體驗果汁的滋味	市售果汁 環保杯	實際觀察 發表回答	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)鮮榨果汁</p> <p>(1) 製作前： 請學生注意榨果汁時的安全。</p> <p>(2) 製作中： 記錄榨100c.c.的果汁需要幾顆水果、果汁的製作步驟、水果的哪些部分沒有被製作成果汁。</p>	35'	讓學生親自動手操作	每組3-5顆新鮮水果 每組一台手動果汁機 水果刀 電子秤 環保杯	實際操作	家 E11

資料來源

網站名稱 \ 教材	來源	參考資料
衛生福利部國民健康署	https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx	
健康九九	https://health99.hpa.gov.tw/Article/HealthKnowledgePackagesContent.aspx?code=4	
豐食公益飲食文化教育基金會	http://www.fullfoods.org/	附件 教學內容

乳製品家族

市面上各式乳製品，包含常喝的液態乳品：鮮乳、牛乳、保久乳，發酵乳品：多多、優酪乳等，挑選乳品要先了解乳品的分類，不同乳品的乳含量及加工方式皆有不同，如何選擇分辨？快來瞧一瞧！

生乳

健康乳牛擠出，經常卻未經其他處理的生乳汁。

液態乳品

- 調味乳**：由生乳、鮮乳、果糖、果酸、乳精製成。
- 乳飲品**：以奶粉或濃縮乳，並含其他非乳原料及食品添加物製成。
- 鮮乳**：生乳經高溫殺菌，裝入乳包、紙盒、玻璃瓶。
- 保久乳**：生乳經鮮乳用高溫滅菌處理，密封於保久乳包中，可在常溫下保存。
- 還原乳**：將奶粉或濃縮乳加水，濃縮乳與鮮乳比例相同，但不稱為鮮乳，只能叫牛乳。

發酵乳品

- 稀釋發酵乳**：活菌數 100萬以上。
- 濃稠發酵乳**：活菌數 1000萬以上。
- 凝結發酵乳**：活菌數 1000萬以上。

脫水乳製品

- 奶粉**：以生乳為主要原料，經乾燥脫水成粉。
- 煉乳**：將乳經部分脫水成。
- 高脂肪乳製品**：Cream (全脂食用乳脂、鮮奶油或鮮乳油)、Butter (又稱乳脂)。

其他乳製品

- 乾酪**：將乳經發酵、微生物發酵等方式，使乳脂中的蛋白質與糖結成塊，排出多餘乳清，調整成型。
- 酪乳**：容稱起司 (Cheese)。

乳脂含量表

產品	乳脂含量
稀釋發酵乳	10%
濃稠發酵乳	80%
凝結發酵乳	100%

乳製品如何保存？

- 速儲存**：鮮乳購買後，速儲存於冰箱冷藏；取用後速凍回冰箱。
- 放上層**：放冷藏架上層，勿放於冰箱門架上，以免溫度變化過大。
- 避暴露**：避免暴露在陽光或強烈日光燈下，以免劣變。
- 防污染**：沒有喝完不可倒回原裝乳罐，乳罐要密封，以免吸收冰箱中的不良氣味。

乳品聰明選購 標示資訊看仔細！

鮮乳、保久乳、還原乳，哪一個營養價值比較高？

三者營養價值(蛋白質、鈣質)相近，只是加工製作方式不同。

鮮乳 ≡ 保久乳 ≡ 還原乳

為何台灣鮮乳較濃醇香呢？

風味差異是加工過程溫度不同影響，不同的加熱方式對牛乳主要營養價值影響不大。

國外 V.S 台灣

項目	國外	台灣
加工溫度	72°C - 85°C	125°C - 135°C
加工時間	15秒-1分	2-5秒

1 鮮乳標準：行政院農委會認證的純正鮮乳。12.7.0620061

2 品名、種類

3 內容物：成分及營養標示

4 保存條件及保存期限

豐食公益飲食文化教育基金會

www.fullfoods.org

果汁家族

在炎熱的夏季來杯果汁真是清涼暢快，而且把果汁替代水好像比較健康，但喝下肚的果汁成分究竟是什麼呢？可用喝蔬果汁取代吃新鮮蔬果嗎？冰櫃裡各色的果汁商品又該如何挑選？

風味飲料

果汁含量=0

果汁含量<10%

不含果蔬汁的飲料，在產品名稱上需加上「風味」或「口味」。

果蔬汁添加含量未滿10%的飲料不可稱為果(蔬)汁。



果汁飲料

可添加糖及食品添加物

由天然果汁或濃縮果汁調製，為保持每瓶果汁顏色、風味、品質一樣，及補充加工過程中流失的營養，可能有添加糖、抗氧化劑、調味劑、香料、著色劑及營養添加劑等添加物。

果汁

含10%以上果汁

不添加糖及食品添加物，部分果汁可添加有機酸及維生素

濃縮果汁

濃縮果汁由水果榨汁後，經過脫除水分而成，不添加糖及食品添加物，不是直接飲用之果汁。



天然果汁

水果直接榨汁，未經稀釋或發酵之純果汁。



還原果汁

在濃縮果汁中添加水製成。



鮮榨果汁

新鮮水果直接榨汁，不經加水稀釋，未經殺菌或僅經輕度殺菌處理，於7°C以下低溫販售的純果汁。



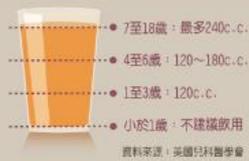
包裝要標示“原汁含有率”的產品

- 品名有果蔬名稱，如○○果汁或○○果汁飲料
- 包裝有果蔬圖樣
- 果汁含有率100%以下的果汁飲料



百分百果汁就沒含糖嗎？

百分百果汁雖沒有額外加糖，但果汁中的天然糖分和熱量其實不低，以柳橙汁為例，一杯300毫升的柳橙汁就有將近30克的糖，相當於6顆方糖。喝過多易超過每日建議的糖攝取量，造成身體負擔。如想愛喝果汁，建議一天不超過240毫升。



如何選擇果汁，學習看果汁標示資訊

果汁含量百分比：百分比愈高表示果汁含量愈多。



成分：查看與該蔬果汁成分以及添加物的作用，選擇適合自己的果汁飲品。

營養標示：仔細閱讀包裝上的營養標示表，了解不同果汁的熱量、含糖量及營養成分等，做為購買時的參考依據。

喝果汁可替代吃水果或蔬菜嗎？

果汁缺少了水果蔬菜中重要的膳食纖維。新鮮蔬菜含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、增進身體健康及預防慢性疾病，醫學會建議每人每天攝取至少5份新鮮蔬果，養成健康飲食型態。



豐食公益飲食文化教育基金會
www.fullfoods.org



《資料來源：豐食公益飲食文化教育基金會》

健康飲品活力 GO

- 請在下圖右側空格內填入適當的編號：

**乳品聰明選購
標示資訊看仔細!**

1 請於空格內填入適當編號

2 真心鮮乳

3 符合CNS3055生乳標準
乳脂肪3.0以上未滿3.8%，非脂肪
乳固形物 8.25%以上。
1000毫升

4 需冷藏於7°C以下
保存至MM/DD/YYYY

內容物：
成分及營養標示

保存條件及保存期限

鮮乳標章
行政院農委會認證的純正國產鮮乳

品名、種類

- 我喜歡課堂上的哪一種果汁？

- 我覺得市售果汁和鮮榨果汁有哪些不同？



年 班 號 姓名：

家長簽章：