

學習者中心活動學習設計備課單(臺北市綜合活動領域)

臺北市國中綜合活動領域輔導團 105.05.16 修訂

學校名稱：百齡高中

授課年級：7年8班

任教學科：綜合活動(家政)

授課日期：106年4月20日

單元名稱：老外*i*健康

教學者：蔡青芝

實施節數：共3節，第1節

備課成員：蔡青芝、陳美宇

◎課程綱要能力指標

2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中的重要事務。

◎課前評估

學生特質分析／班級特性	學生先備知識
708班為本學期新接的班級，期初以遊戲方式隨機分為五組，每組4~5人。學生很活潑，整體學習氣氛佳，同學間互相協助的意願高。	學生曾在七上健康教育課程中學習均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。
教材內容結構分析 (可畫教材組織圖)	
分析教材內容：學生自學部分、教材重要概念和內容、教材脈絡及可延伸跳躍之處。	
<ul style="list-style-type: none">外食面面觀<ul style="list-style-type: none">• 個人外食行為• 外食常見問題外食聰明選<ul style="list-style-type: none">• 健康外食原則• 推薦外食組合進擊的老外<ul style="list-style-type: none">• 健康外食地圖• 園遊會攤位規劃	
學生常見的學習困難及問題	可行的解決方案
大多數學生在外用餐時，不知道可以運用哪些原則或方法來選擇，多數以口味喜好或習慣來決定外食的店家及飲食內容。	透過探討不當外食習慣可能產生的影響，引導學生重視健康外食選擇的重要性。

◎單元學習目標

主要概念 (Big Ideas)： 本單元學習的上位概念 健康飲食
學習目標： 可包含學生能知道的知識、學生能做到的技能、學生能展現的情意等。 <ol style="list-style-type: none">1. 覺察自己的外食習慣，探討不當外食習慣可能產生的問題。2. 歸納外食選擇原則，規劃健康的外食組合並實際執行。3. 分享健康外食的行動經驗，建立社區的健康外食地圖。

◎評量方式與內容

評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 高層次紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
	表現等級				
	A	B	C	D	E
內容標準	能執行個人擬定的計畫，並評估與調整。	能依個人狀況擬訂合宜的計畫，並嘗試執行。	能覺察個人處理生活中重要事務的方法，並分析優缺點。	能表達自己處理生活中重要事務的情形。	未達D級
單元評分標準	能執行個人健康外食計畫，並進行評估與調整。	能依個人狀況規劃健康的外食組合，並嘗試執行。	能覺察自己的外食習慣，並對照健康外食標準，分析優缺點。	能描述自己的外食行為。	未達D級

◎本單元各節次學習活動設計的重點

節次	學習重點
1	外食面面觀：覺察個人外食行為、探討外食常見問題。
2	外食聰明選：歸納外食原則、規劃健康的外食組合。
3	進擊的老外：建立社區生活圈健康外食地圖、規劃園遊會外食攤位菜單與環境。

◎本單元第1節「外食面面觀」學習活動設計

流程	內容	時間	學習指導/注意事項
準備活動 (引起動機或複習舊有經驗)	請學生回想並發表自己以前的一次外食經驗。教師說明外食已是現代人不可避免的重要生活經驗，接下來三堂課我們將運用網路工具，和師長同學共同探討自己的外食習慣與問題，進而合作完成實用的健康外食地圖，最後以假想自己是老闆的主動立場，根據這三節課所學到的內容規劃出適合大家外食的飲食及環境。	8分	1. 學生可自由選擇最近或印象中最深刻的一次外食經驗來回答。
發展活動 (主題活動/討論與實作練習/伸展跳躍的課題...等)	1. 學生進行「老外iPK」小測驗，檢測自己的外食習慣。 2. 教師詢問學生在剛剛的小測驗中，有沒有感到訝異或是疑問的地方？並說明大家在外食時，可能因不同需求而衍生不同考量和結果。 3. 教師引導學生在三篇外食相關新聞及文章中，尋找外食的問題或危機，並互相分享。 (1) 新聞：北市果菜市場 疑業者撿拾廢棄菜葉轉售(改寫自公視新聞網 106/04/14 報導)。 (2) 新聞-無痕飲食正潮(改寫自中央通訊社	7分 2分 10分	1. 以應用軟體 Kahoot! 為工具收集並統計學生的回答。 2. 輔助學生串聯個人經驗與後續討論新聞的結果。 3. 請學生以紅筆在文章中圈出自己找到的外食問題。

	<p>106/01/25 報導)</p> <p>(3) 文章：別做殘害孩子健康的隱形幫兇！(改寫自未來 Family 104/10/01 文章)</p> <p>4. 教師引導學生進行分組討論，然後邀請各組分享討論結果： 關於外食，我們……</p> <p>(1) 不想要哪些？----- (外食常見問題)</p> <p>(2) 想要哪些？----- (外食健康選擇)</p> <p>(3) 最想要的是？----- (價值、大原則)</p> <p>(4) 所以我能做的是？--- (反省、關鍵行動)</p> <p>(5) 我的選擇？--- (創造健康外食行動經驗)</p>	15 分	<p>4. 引導學生就營養健康 (食材來源、烹調方式、食品標示...等)、衛生程度、環境保護或其他面向(如預算、口味...等), 合作探討外食經驗中可能遭遇問題, 澄清自己的選擇價值。藉由討論最終形成大家在外食時可採取的行動策略。</p>
<p>總結活動 (評量與統整本節學習重點)</p>	<p>教師總結：人如其食，英文諺語 “You are what you eat.” 說明了選擇食物的重要性。下一次外食，你會做出什麼選擇呢？請同學在未來一週完成製作健康外食地圖的準備(注意附近有哪些外食店或攤位是符合今天所討論的標準，並觀察蒐集這些店家的菜色、價格、店內環境、廚師或服務人員……等)。</p> <p>教師預告：下週我們將歸納健康外食原則，並思考符合健康原則的外食組合，做為健康外食行動經驗的開始。</p>	8 分	<p>1. 完成社區健康外食地圖後，可搭配學校行事進行延伸活動「園遊會攤位規劃」：以站在外食攤位或店面老闆的立場，規劃健康外食的重要面向及細節。</p>
<p>◎學習指導注意事項可包含：1. 評量方式；2. 教師要準備的媒材、資料等；3. 預測學生可能的答案或反應；4. 就學生可能的迷思或困惑所做的引導；5. 提問層次；6. 其他注意事項。</p>			

◎學習活動設計注意事項：

1. 活動設計必須以學生學習和意義建構為前提。
2. 活動設計重在培養學生探究、合作、表達的能力。
3. 用不同層次的提問做為學習鷹架，引導學生知識理解、意義建構及學習遷移。

◎參考資料：

1. 新聞-北市果菜市场 疑業者撿拾廢棄菜葉轉售 (公視新聞網 106 年 4 月 14 日報導。 <http://news.pts.org.tw/article/355544>)
2. 新聞-無痕飲食正潮 (中央通訊社 106 年 1 月 25 日報導。 <http://www.cna.com.tw/news/afe/201701250079-1.aspx>)
3. 文章-別做殘害孩子健康的隱形幫兇！(蔡佳珊，未來 Family 104 年 10 月 1 日文章。
<https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/1311>)

第 組

外食面面觀 討論記錄單

●關於外食，我們……

最想要的是…

想要的是…

所以我能做

不想要的是…

我的選擇