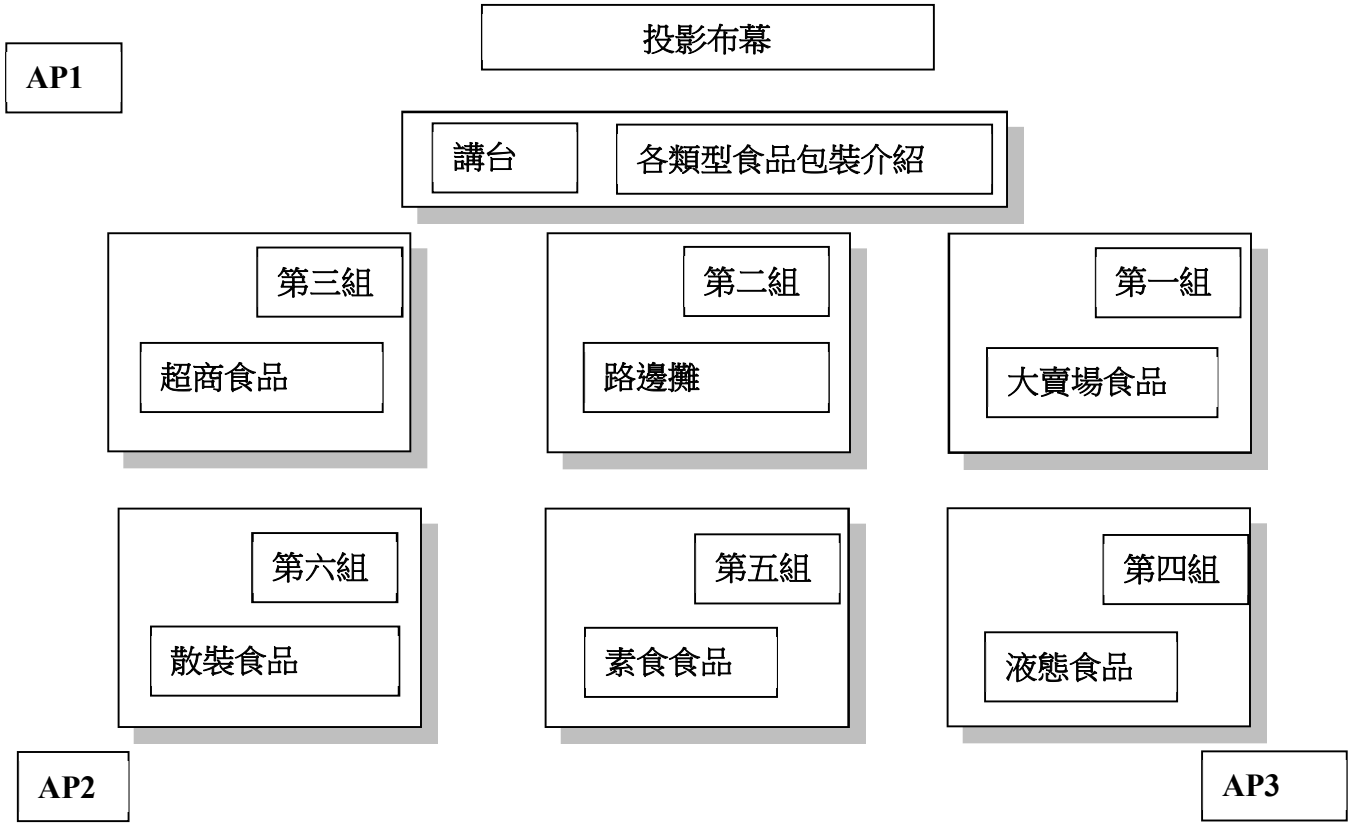
和順國中健康與體育領域行動雲端教案
=『食』來『雲』轉=

大單元名稱	健康消費新知	設計者	莊昀羲
課程名稱	『食』來『雲』轉	教學時間	一節、45 分鐘
適用年級	706，801，802	學生人數	20 人
課程設計理念	行動裝置時代已經來臨，各式各樣的雲端工具唾手可得，此堂課教導學生透過行動裝置帶得走的功能，以及雲端即時回饋，從消費動機，了解生活中五花八門的食品標示，讓同學培養正確的消費概念。 老師首先分享消費軌跡流程，引導同學消費有一定的模式，請同學分享自己的購買此商品的動機，並拍攝上傳，過程中請同學盡情發表，老師將同學消費動機運用協作平台紀錄，待同學分享完之後，給予正確的消費動機和食品標示概念，請同學將比較學習的前後差異，達到即時回饋，行動運用，前後對照的健康行為改變技術。		
教學目標	【認知】 1. 認識食品標示。 【情意】 2. 培養正確消費概念。 【技能】 3. 知道尋求協助，以解決消費糾紛。		
主要能力指標	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
先備能力指標	2-2-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。		
教學準備	【老師】 1. 硬體環境:投影片，學習單，簡報投射器，投影機，平板電腦，麥克風，簡報筆。 2. 軟體環境:Google 雲端工具整合應用，簡報筆，雲端硬碟。 3. 各種食品包裝。 【學生】 1. 行動裝置及雲端工具的應用能力。 2. 六大類食物分類，六大營養素，食品標示的格式和分類的先備知識。 3. 食品包裝。		
教學方法	問答法，教學媒體法，講述法，實物教學法，分組教學法，網路教學法，雲端教學法。		
教學活動流程			



教學活動	說明	教學特色
壹、準備活動（5 分鐘） 一、課前準備。 二、點名、整理秩序。 三、引起動機：消費經驗 SOP 流程。（教師拍攝 3 分鐘短片）	準備課程環境。 班長，點名員協助。 1.老師引起動機：消費是一種行為，老師現在分享課前已經拍攝好的消費軌跡流程，現在我們換個角度來想，其實整個消費行為的過程：踏進消費環境＞看到商品＞決定購買。請問當同學拿商品的時候，有仔細看上面的標示嗎?其實我們可以更聰明更健康的選擇我們要吃的食品，所以我們今天要教實際教大家如何成為一名聰明的消費者。首先就先從各組同學的食品標示開始看起。 行動功能:使用 Google 軌跡紀錄器進行軌跡紀錄。 雲端功能:GoogleMAP，協作平台的應用。	1.打破教學空間限制:使 GoogleMap 軌跡紀錄，讓同學在教室內感受戶外教學的體驗。 2.延伸教學 SNG 連線:可以和老師協同教學使用 SNG 連線方式做遠端訪問，或是使用行動拍攝的功能快速回傳。

貳、發展活動(共 33 分鐘) 活動一：(18 分鐘) **消費動機停看聽：**透過消費動機了解購買的原因，之後讓同學了解正確的食品標示概念，進而讓同學有正確的消費行為改變。	**1.老師引導：**其實這樣的消費是大家都有的經驗，之前老師已經介紹六大類食物攝取份量，六大營養素和食品包裝的關係，今天請各組同學帶不同的類型的食品，一同來實際了解同學購買這些食品時候的動機，**現在請各組同學將行動裝置拍攝的食品標示上傳到 Google 的協作平台?。** **行動功能:使用行動裝置將食品標示拍攝。** **雲端功能:上傳到 Google 協作平台共同觀賞。** **2.各組回饋：同學使用無線投射器分享各組經驗**，可能是親友推薦，促銷活動，贈品活動，價格優惠，追求新鮮，色香味俱全，包裝吸引人等。 EX：hello kitty 磁鐵。小叮噹磁鐵。多加一件半價，抽獎活動，藝人另類方式接觸。 **行動功能:老師用無線平板進行走動教學。** **雲端功能:Google 協作平台和簡報筆的應用。** **4 老師總結：**每個人都有選擇的商品的權利和動機，所以透過了解食品標示，我們都有自己的身份證，學生有學生的學生證，出國入海關需要有護照，如果以上身分證明都沒有的人你知道她是誰嗎？食品也是如此，他們都會有自己的名字，所以我們來分組請同學一一來看看食品標示對於我們消費動機有何重大影？而在了解後可以透過這些知識來幫助我們做什麼樣的健康行為改變，如此之後才會買的安心，吃的放心，成為一名聰明的消費者。 ● **不實廣告特徵：**同學剛剛都回答的很好，部份廠商為了自身利益運用各種方式推銷自己的產品，而讓這個廣告悄悄的蒙上了一層面紗，利用知名人士代言、專業理論依據、用語吸引專業、來影響我們的判斷。 EX：小亮哥增高廣告。陳盈潔瘦身廣告。 郭靜純豐胸廣告。24 小時戰痘。 ● **廣告許可證明（網路連結）：**衛生署所核准的廣告，均需在廣告中刊載「許可證字號」及「廣告核准字號」，未載有上述字號的廣告，是未依規定申請核准的違規廣告。 EX：課本 64 頁：衛食廣字第 OOOOO 號。 ● **教師解釋為何要有營養標示:教師說明：**「近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，且許多先進國家業已實施包裝食品營養標示制度，為了因應國內消費大眾之需求，並建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊，因此政府規定包裝食品須呈現營養標示。」 **行動功能:老師用無線平板進行走動教學。**	**1.打破視線距離限制:**行動拍攝及時回傳 Google 協作平台，讓同學皆可以看到每個商品的詳細細節，打破以往教學視線之間的距離。 **2.節能減碳，提高效率和效能:**使用協作平台直接使用行動回饋功能，節省紙本消耗，和教學時效的限制，並提升師生之間的注意力。 **3. 教師即時回饋:**以往解決師生問題需要安排會面，可以透過平台的權限限制處理隱私的問題， **4.課後複習:提升學習資源:**將教學資源分享到平台上，對於課程及不懂的問題即時提出疑問，讓教與學同步進行。 **5. 延伸教學:跨平台 APP 運**

	雲端功能:Google 協作平台和簡報筆的應用。	用:可以使用跨平台 APP 讓舊有教學透過行動雲端提升現有教學的限制。
活動二：(15 分鐘) 食品標示放大鏡：了解正確的食品標示概念，回頭檢視自己的消費動機是否正確，透過前後的健康行為改變來檢視學習效果。	1.老師引導：現在各組同學都已經有正確的食品標示概念，現在我們回頭來看看同學帶來的食品標示，到底有什麼的玄機，這樣的消費是大家都有的經驗，之前老師已經介紹六大類食物攝取份量，六大營養素和食品包裝的關係，今天請各組同學帶不同的類型的食品，一同來實際認識這些食品標示，現在請各組同學將行動裝置拍攝的食品標示上傳到 Google 的協作平台?。 行動功能:使用行動裝置將食品標示拍攝。 雲端功能:上傳到 Google 協作平台共同觀賞。 2.各組回饋：同學使用平板電腦的繪畫功能做顏色的區別，紅色代表有問題的標示，綠色代表是正確的標示，上傳到 Google 協作平台。 行動功能:使用平板滑，圈，點的行動特色。 雲端功能:Google 協作平台和簡報筆的應用。 3.老師總結： ● 教師利用字卡說明營養標示的內容:老師運用 Google 協作平台與前後一起做對照。 （1）「營養標示」標題 （2）熱量：以「一份」或「每 100 公克」或「每 100 毫升」為單位來計算（單位相同時，可與其它食品相比較） （3）營養素含量： 醣類（4 大卡） 蛋白質（4 大卡） 脂肪（9 大卡） 鈉（攝取過多易造成腎臟負擔，因此要標示） （4）產品宣稱的其他營養素：如高鈣、高鐵牛奶 （5）廠商自願標示的營養素 ● 教導熱量的計算:說明：「夏天到了，很多人開始想要減肥，怕吃了太多的熱量而變更胖了，因此營養標示可以幫助你了解自己吃了多少的熱量。」利用海報上的營養標示，教導學生熱量如何計算而來。 ● 告知學生營養標示上的熱量，並非 1 整瓶飲料（1 整包餅乾）的總熱量。說明：「以往有很多同學學了熱量的計算之後，發現每個食品的熱量都很低，因此一次吃了很多，結果減肥沒成功，反而變更胖了，這就是因為他沒有搞清楚營養標示上面的單位。」接著再告訴學生，當喝下 1 整瓶飲料所獲得的總熱量。	

	● **食品標示：**翻開課本第 63 頁＞食品標示法規定食品必須有商品名稱，成分、重量、容量或。食品添加物含量。製造廠名及地址。製造日期及保存期限。其他(如產品外觀等)。 EX：商品期限：85 度 C 未來的麵包。**(網路連結)** 食品添加物：氫化植物油（反式脂肪） ● **營養標示：**能夠提供熱量的營養素有哪些。 熱量需求：女：2100~2200 卡。男：2150~2650 卡。 **5.教師歸納**：「今天大家學到了包裝食品的營養標示內容，也學會如何閱讀營養標示和熱量的計算，希望同學以後要購買包裝食品時，除了注意製造日期和保存期限之外，也應該要關心營養標示是否清楚，才能確保自己吃的衛生、安全又健康！」帶入綜合活動。 **行動功能:學生可以下載做前後比較。** **雲端功能:Google 協作平台和簡報筆的應用。**	
參、綜合活動（7 分鐘） **食品標示高手**:經過課前消費動機的分享，了解正確的消費和食品標示概念後，最後透過練習與即時回饋達到終身的健康興為改變技術。	**1.老師引導**：**同學回去使用 Google 協作平台把食品標示學習單製作學習單寫完後拿回傳至 Google 協作平台，教師會在線上直接做即時回饋。** **2.老師總結**： 最後要請同學運用我們這三堂課程所學的內容，將自己當做一個消費行銷高手，設計一個在合情合理，符合創意和飲食有關的商品，期末要展示給大家並做比賽和評比。這堂課程上到這裡，有沒有任何問題？上到這裡，班長下課。 **行動功能:學生可以拍攝其他同學作品做收集。** **雲端功能:Google 協作平台和簡報筆的應用。**	**1 教師專業發展評鑑:**透過資料的紀錄以及回饋，讓教師自我專業成長。 **2.學生歷程記錄:**記錄學生學習歷程，可以透過網站搜尋功能，快速找出可運用的資源。 **3.前後側分析及統計運用:**利用統計分析方式來比較教學前後的效果和效能。