

單元名稱：《 減糖疊疊樂 》

一、教學設計理念說明：

「減糖疊疊樂」採用直觀、有趣且互動的方式，協助學生理解日常喝的飲品中的含糖量及其對健康的影響。透過飲品罐上的糖量數值轉化為具象的方糖堆疊活動，學生不僅能視覺化飲料中的隱藏糖份，還能反思自身的飲食習慣。本單元特別強調將每日建議糖攝取量(25公克)作為參考基準，讓學生更容易掌握合理的飲食分配。

透過動手操作、團隊合作和討論，學生可以在輕鬆的學習過程中，增進對「糖份與健康」議題的認識。教案設計讓學生能將學習成果應用於日常生活中，如閱讀成分標示與營養標示及選擇低糖飲食，進而培養健康的飲食習慣。

透過動手操作、團隊合作和討論，學生可以在輕鬆的學習過程中，增進對「糖份與健康」議題的認識。教案設計讓學生能將學習成果應用於日常生活中，如閱讀成分標示與營養標示及選擇低糖飲食，進而培養健康的飲食習慣。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	民靖國小/鐘雯馨
實施年級		三年級	總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2、系統思考與解決問題 B1、符號運用與溝通表達 C2、人際關係與團隊合作	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 探索與解決健康問題的思考能力。 2. 強調如何在生活中結合符號之能進行有效的健康管理與人際互動。 3. 引導學生了解健康行為對社會的影響，培養公共健康與社會責任意識。 4. 鼓勵透過健康生活中的互動，促進身心健康，並增強與他人的正向關係。	
健康促進九大議題		☐ 視力保健 ☐ 口腔衛生 ☒ 健康體位 ☐ 菸癮防制 ☐ 安全教育與急救 ☐ 全民健保含正確用藥 ☐ 性教育含愛滋病防治 ☐ 慢性病學童健康管理 ☐ 正向心理健康		
生活技能融入		☒ 人際沟通能力 ☒ 做決定 ☒ 自我覺察 ☐ 協商技巧 ☒ 解決問題 ☒ 目標設定 ☐ 拒絕技能 ☒ 批判思考 ☒ 自我監控 ☐ 同理心 ☐ 情緒調適 ☒ 合作與團隊作業倡導能力 ☐ 抗壓能力 ☐ 倡導能力		

(領綱)學習重點		(1)學習表現 1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	
(2)學習內容 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		(3)學習目標 學生瞭解常見飲品中含糖量的差異及其對健康的影響，認識每日建議糖攝取量（25 公克）的意義及過量攝取可能導致的健康風險，並學會閱讀飲品成分標示與營養標示，以判斷含糖量的高低，培養健康飲食的知識基礎。 能將飲品的糖量數據轉換為方糖堆疊進行視覺化呈現，透過動手操作準確計算並比較不同飲品的含糖量，運用學到的標示閱讀技巧為自己或家人選擇健康的低糖飲品，同時透過團隊合作完成活動，進行分析與討論，提出合理的健康飲食建議。 培養對隱藏糖分議題的敏感度，進一步反思自身的飲食習慣，建立對健康飲食的重視，主動選擇低糖飲品或健康的飲食方式，並積極參與健康飲食的推廣，影響周圍人群共同養成良好的飲食習慣。	
議題融入	口腔衛生、慢性病學童健康管理		
教具設備	電腦、螢幕、教學簡報、飲料空罐、白色正方體積木、減糖學習單、計算機		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註

第一節：隱形糖炸彈

一、課前準備

(一)學生：課前分組(分成兩組)

(二)教師：

- 1.準備多媒體設備(電腦及螢幕)
- 2.教學簡報(糖對身體的危害)
- 3.空飲料罐

二、引起動機

我們每天喝的含糖飲料，正悄悄影響著我們的健康！一瓶看似無害的飲料，糖分可能已經超過你一天的建議攝取量，長期下來會對身體造成什麼影響呢？今天，我們不僅要一起揭開含糖飲料的秘密，還要學會如何看懂成分標示和營養標示，幫助自己和家人選擇更健康的飲品。來挑戰一下，看看你能不能找到生活中藏著的『隱形糖炸彈』吧！

三、主要內容／活動

教師利用教學簡報說明「糖」是什麼及帶給身體什麼的危害。並準備多個飲料空罐請學生找出飲料空罐中的成分標示及營養標示的位置。

(一)教學簡報：

問學生天然糖與添加糖的區別在哪裡？請學生分組討論。

接著教師講解糖是什麼？

15 分鐘

電腦、
螢幕、
教學簡
報



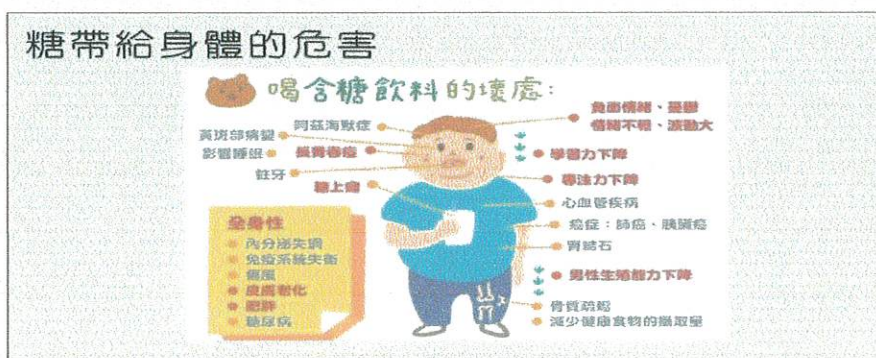
(二)教學簡報：

請學生分組討論糖會帶給身體什麼危害。

接著教師講解糖帶給什麼危害？

15 分鐘

電腦、
螢幕、
教學簡
報

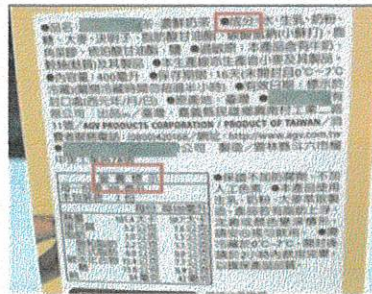
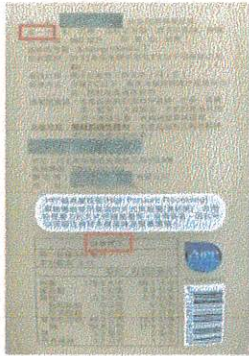


(三)利用飲料空罐，先請學生指出成分標示在哪裡？營養標示在哪裡？再講解成分標示及營養標示該怎麼看。

20 分鐘

電腦、
螢幕、
教學簡
報、空
飲料罐

成分標示？營養標示？



四、總結活動/評量

今天，我們一起了解了「糖」到底是什麼，以及它對我們身體的影響。透過討論和互動遊戲，我們學會瞭如何區分天然糖與人工糖。大家在活動中抽取卡片並討論了不同食品中的糖分，進一步明白過量攝取糖分可能帶來的健康風險，例如肥胖、蛀牙，以及增加慢性病的風險。除此之外，我們還進行了實際操作，找尋飲料罐上的成分標示與營養標示，並透過小組合作學習如何判斷飲料中的糖分含量。這不僅讓我們感到像小偵探一樣，也讓我們驚訝於一些常見飲品中的高糖含量。這堂課不僅讓我們認識到糖對健康的重要性，還教會我們如何在日常生活中應用這些知識。例如，下次當我們在超市選擇飲料時，我們可以仔細閱讀標示，選擇那些低糖或無糖的選項，這樣才能更好地保護自己的健康。希望大家能把今天學到的知識運用到生活中，做出更聰明、更健康的選擇！記住，你們每一個人都是健康小達人，只要努力，就能為自己的健康負責任，讓生活變得更加美好！

下課後請學生回家觀察家裡面看得到的飲料罐有哪些，標註這些飲料的成分標示(糖種類)及營養標示(糖量)在飲料罐的哪裡，第二節課，請學生帶三個飲料空罐到學校。

第二節：疊出小糖山

一、課前準備

- (一)學生：每人收集三個飲料空罐
- (二)教師：
 - 1.準備多媒體設備(電腦及螢幕)
 - 2.教學簡報(糖對身體的危害)
 - 3.白色正方體積木
 - 4.計算機
 - 5.隱形糖炸彈學習單

二、引起動機

你喝的那瓶飲料，裡面到底藏了多少糖？今天，我們要親自動手算一算，把飲料裡的糖分量轉換成具象的『方糖』，讓這些看不見的隱藏糖清清楚楚地出現在你眼前！你會發現，一瓶普通飲料竟可能堆出一座小糖山。

快來挑戰你的數學和觀察力，看看你能不能準確揭開這些飲品的『甜蜜真相』！

三、主要內容／活動

利用學生帶來的空飲料罐，請學生找出飲料罐上的成分標示及營養標示，並使用白色正方體積木(一個積木代表 5 公克的方糖)堆疊。

(一)教師指導學生如何計算飲料空罐內的含糖量

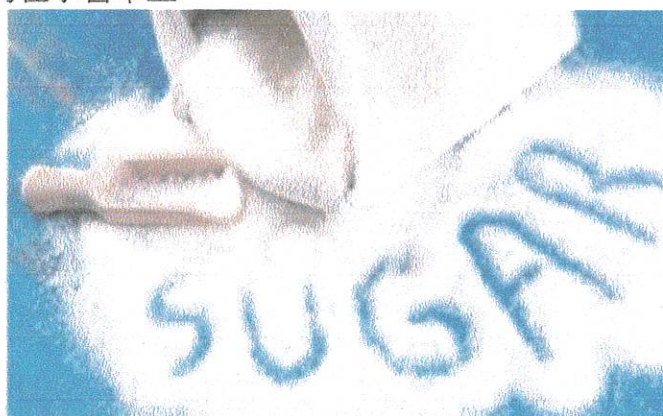
10 分鐘

飲料空罐、計算機

(二)隱形糖炸彈學習單：教師發給學生隱形糖炸彈學習單，請學生拿出自己帶來的飲料空罐，並把成分標示內的糖成分以及營養標示內的糖含量寫在學習單上。

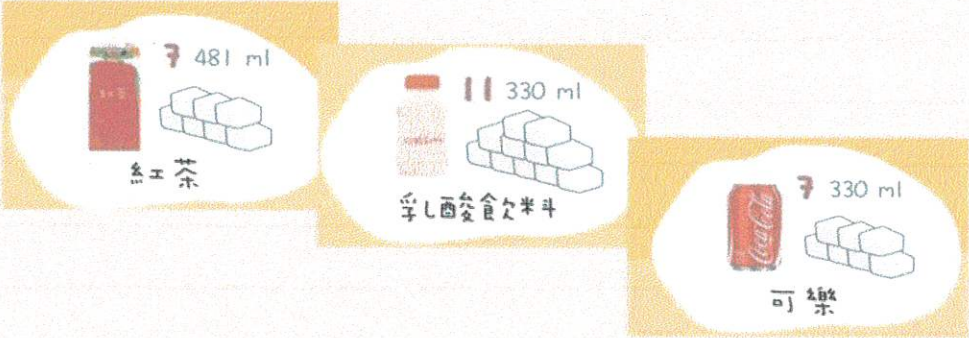
15 分鐘

隱形糖炸彈學習單、飲料空罐、計算機



隱形糖炸彈學習單

飲料名稱	成分標示裡有什麼糖	成分標示裡的糖是天然糖還是添加糖	營養標示裡的糖量(公克)	本包裝份數	如何計算每罐總糖量	每罐總糖量(公克)	是否糖量大爆炸(糖量超過 25 公克)
例：蘋果紅茶	蔗糖	添加糖	24	2	$24 \times 2 = 48$	48	是
例：全脂鮮乳	乳糖	天然糖	13.9	1	$13.9 \times 1 = 13.9$	13.9	否
1							
2							
3							

(三)疊出方糖山：將飲料空罐放在桌上，並利用白色正方體積木堆疊出含糖量的小糖山。 甜蜜陷阱  (四)課後分組討論並分享如何達到控糖的效果。 四、總結活動/評量 今天，我們透過實際操作深入了解了飲料中的含糖量，並將理論轉化為具象化的「方糖堆疊」。學生從自己帶來的空飲料罐出發，找出成分標示與營養標示，學會如何計算含糖量，並親手堆疊出屬於每瓶飲料的「小糖山」。 透過學習單的記錄和實作，大家不僅發現了日常飲料中隱藏的糖分，也體會到了糖分過量的潛在健康影響。最後的分組討論則引導大家思考如何在日常生活中達到控糖的效果，例如選擇無糖或低糖飲品，或養成閱讀成分標示的習慣。 希望這堂課能成為大家健康生活的起點，學會用知識武裝自己，為健康飲食做出更明智的選擇！	20 分鐘 飲料空罐、白色正方體積木 5 分鐘	
評 量	1. 疊出方糖山：透過實作活動加深學生印象。 2. 隱形糖炸彈學習單：檢視學生對課程知識的理解與應用。	



隱形糖炸彈學習單

	飲料 名稱	成分標 示裡有 什麼糖	成分標示 裡的糖是 天然糖還 是添加糖	營養標示 裡糖量 (公克)	本包裝 份數	如何計算 每罐總糖 量	每罐總 糖量 (公克)	是否糖量大爆 炸(糖量超過 25 公克) 
例	蘋果 紅茶	蔗糖	添加糖	24	2	$24 \times 2 = 48$	48	是
例	全脂 鮮乳	乳糖	天然糖	13.9	1	$13.9 \times 1 = 13.9$	13.9	否
1								
2								
3								