

<b>單元名稱</b>	甜滋滋的糖-沒有告訴你的祕密		
<b>適用年級</b>	國小中、高年級	<b>活動人數</b>	20-25 人
<b>教學目標</b>	<p>本課程旨在透過《甜滋滋的糖-沒有告訴你的祕密》這本繪本，學習糖的性質與應用，培養健康的飲食習慣。</p> <p>一、糖的物理與化學性質            二、糖的原料與製造過程            三、糖的歷史            四、糖對健康的可能危害</p>		
<b>教學資源</b>	<p>一、繪本《甜滋滋的糖-沒有告訴你的祕密》            二、教學投影片            三、延伸活動學習單：給哈尼的每日菜單            四、食物含糖量清單（配合延伸活動，請依需求增減）</p>		
<b>時間</b>	<b>教學活動</b>		<b>教具</b>
18 分鐘	<p>[知識學習]</p> <p>一、 透過繪本，引導學生對甜食的記憶與想像            二、 了解糖的性質            三、 學習糖的製造過程與糖的歷史            四、 認知糖對健康的可能危害</p>		教學投影片 繪本
20 分鐘	<p>[延伸活動-給哈尼的每日菜單]</p> <p>一、以每日攝糖建議為主題，透過延伸活動，讓學生認識日常飲食中的高糖食物，以改善自身飲食習慣            二、延伸活動規則</p> <p>1.哈尼喜歡吃甜甜的東西，但是又怕吃太多糖，需要有人為他訂定每日的菜單（共一星期）。</p> <p>2.分組進行，每一天可以提供 1-3 個食物。</p> <p>3.每一天，如果沒超過 10 顆方糖，一個食物+1 分。</p> <p>4.每一天，如果超過 10 顆方糖，不得分。</p> <p>5.每一天，如果剛好 10 顆方糖，額外+2 分。</p> <p>6.統計菜單得分，得分數多者勝利。</p>		教學投影片 學習單 食物含糖量清單
2 分鐘	<p>[結語]</p> <p>除了注意每日攝糖量，也可以培養其他健康習慣，讓你能夠安心享受甜蜜的滋味。</p>		教學投影片

參考資料

- 維基百科-糖

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B3%96>

- 農傳媒-糖的多重宇宙

<https://www.agriharvest.tw/archives/99712>

- 冰糖比較滋補、對身體較好？你想太多了！

<https://health.udn.com/health/story/6037/3563220>

- 糖粉可以取代白糖嗎？怎麼自己做？

<https://nommagazine.com/%E7%B3%96%E7%B2%89%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E5%8F%96%E4%BB%A3%E7%99%BD%E7%B3%96%E5%97%8E%EF%BC%9F%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%87%AA%E5%B7%B1%E5%81%9A%EF%BC%9F/>

- 維基百科-棉花糖 (棉絮狀)

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%89%E8%8A%B1%E7%B3%96\\_\(%E6%A3%89%E7%B5%AE%E7%8B%80\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%89%E8%8A%B1%E7%B3%96_(%E6%A3%89%E7%B5%AE%E7%8B%80))

- 維基百科-糖塑

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B3%96%E5%A1%91>

- 梅納反應跟焦糖化到底差在哪？一次搞懂原理與五種實用範例

<https://nommagazine.com/%E6%A2%85%E7%B4%8D%E5%8F%8D%E6%87%89%E8%B7%9F%E7%84%A6%E7%B3%96%E5%8C%96%E5%88%B0%E5%BA%95%E5%B7%AE%E5%9C%A8%E5%93%AA%EF%BC%9F%E4%B8%80%E6%AC%A1%E6%90%9E%E6%87%82%E5%8E%9F%E7%90%86%E8%88%87%E4%BA%94/>

- 一飲酒樂誌-釀造酒放太久會變成「酒醋」？解析酒和酒醋的製程和差異

<https://www.1shot.tw/48610/%E9%85%92%E5%92%8C%E9%85%92%E9%86%8B>

- 維基百科-甘蔗

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%94%98%E8%94%97>

- 維基百科-糖用甜菜

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B3%96%E7%94%A8%E7%94%9C%E8%8F%9C>

- 甜菜與甘蔗：甜蜜的比較

<https://www.maybow.com.tw/news/7.html>

- 維基百科-棕櫚糖

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%A3%95%E6%AB%9A%E7%B3%96>

- 維基百科-楓糖

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%9E%AB%E7%B3%96>

- 維基百科-玉米糖漿

<https://zh.wikipedia.org/zh->

[tw/%E7%8E%89%E7%B1%B3%E7%B3%96%E6%BC%BF](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%8E%89%E7%B1%B3%E7%B3%96%E6%BC%BF)

- 台灣糖業公司官網-虎尾糖廠簡介及製糖過程

[https://www.taisugar.com.tw/chinese/movie\\_detail.aspx?p=1&n=10087&s=52](https://www.taisugar.com.tw/chinese/movie_detail.aspx?p=1&n=10087&s=52)

- 黑、白、紅、黃糖有何不同 黑糖真的比較健康嗎？

<https://health.udn.com/health/story/6037/4978474>

- 糖的歷史:探索糖從古至今的角色演變

[https://www.dgifood.com.tw/article\\_d.php?lang=tw&tb=8&id=234&srsltid=AfmBOooXKGr6thf9gMgfyAMUn63ygW-OAsOVtXIICZZKUutsRMJ3VZe3](https://www.dgifood.com.tw/article_d.php?lang=tw&tb=8&id=234&srsltid=AfmBOooXKGr6thf9gMgfyAMUn63ygW-OAsOVtXIICZZKUutsRMJ3VZe3)

- 攝取過多糖對人體健康有什麼影響？10 個戒糖、斷糖的理由一次看

<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/6611032163>

- 一天可吃多少糖？營養師建議糖攝取上限，3 減糖小技巧

<https://health.udn.com/health/story/6037/3136870>

