

彰化縣中正國小素養導向教案

一、課程設計原則與教學理念說明

本教案的設計理念引導學生觀察生活周遭所使用到的包裝食品，透過課程的介紹，讓學生認識不同的包裝食品之食用方式及注意事項，學習檢視包裝食品的標示與外觀，實際做到安全選購食品的原則。

二、主題說明

領域/科目	健康與體育		設計者	陳素鳳
實施年級	二下		總節數	共 4 節 160 分鐘
主題名稱	健康點點名			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		
核心素養	總綱	A2系統思考與解決問題		
	領綱	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。		
議題融入	實質內涵	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		
	所融入之單元	家庭教育		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	南一版健康與體育二下主題壹單元五			
教學設備/資源	電子書及播放設備、素養評量單。 教師準備：不同包裝食品標示（含製造日期、保存期限、食用注意事項）、飲食意外新聞、不同鮮乳包裝標示（含有效日期、冷藏時間）、骰子。 學童準備：一種包裝食品或罐頭。			
各單元學習重點與學習目標				
單元名稱	學習重點		學習目標	
單元五 食品安全我最行	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		1.能知道不建議購買散裝食品的原因。 2.能認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則。 3.能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。 4.能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 5.能知道食品包裝完整及食品
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		

		標示的重要性。 6.能了解食品保存方式對健康的重要性。 7.能檢視包裝食品的標示和外觀。 8.能實際做到安全選購食品的原則。
--	--	---

三、單元 5-3 設計

教學單元活動設計			
單元名稱	食品安全我最行	授課節	第 3 節
主要設計者	陳素鳳		
學習目標	1.能知道不建議購買散裝食品的原因。 2.能認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則。 3.能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。 4.能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。 5.能知道食品包裝完整及食品標示的重要性。 6.能了解食品保存方式對健康的重要性。 7.能檢視包裝食品的標示和外觀。 8.能實際做到安全選購食品的原則。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		
領綱核心素養	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。		
核心素養呼應說明	透過觀察家中帶至學校牛奶包裝盒的標示，能了解有效期限、製造日期及鮮乳標章的意涵，實際做到安全選購食品的原則，與 A2 系統思考與解決問題相呼應。		
議題融入說明	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		
第三節：教學活動內容及實施方式			備註
一、引起動機：詢問學生早餐吃什麼？從學生的分享發表中帶入今日主題「認識鮮乳標章」。 二、發展活動 【活動 3】認識鮮乳標章 1.教師播放電子書中的鮮乳標章圖示，引導學童觀察，並說明鮮乳標章各個標示用途。			

2.定義：

(1)百分百生乳製的國產鮮乳。

(2)鮮乳標章是政府依據乳品工廠每月向酪農收購之合格生乳量及其所實際產製的鮮乳量核發鮮乳標章。

(3)選購貼有鮮乳標章的鮮乳產品，消費者才有保障。各縣市政府也會不定期到超市抽檢鮮乳標章的黏貼情況，如果發現有違規的廠商，就會進行警告或是暫停輔導處分。

3.鮮乳標章圖案中，尾巴上方有冬、夏期品區別。

(1)夏期品代碼為注音符號，所生產的鮮乳期別為4至11月。

(2)冬期品代碼為英文字母，所生產的鮮乳期別為12月至翌年3月。

4.容量目前有125ml至3685ml等多種。

5.流水號碼每年更換。

6.標章貼紙背面採膠面。

7.鮮乳標章上的數字、注音符號，以及英文字母，主要作用是業務管控及防偽用途，並非表示每瓶鮮乳的濃度或品質。

(六)教師準備不同鮮乳盒，請學童分辨鮮乳是否在有效日期內。

1.有效日期：為了飲食安全，要在這個日期前食用完畢。

2.大部分市售鮮乳較少在包裝上標示製造日期，消費者需確認有效日期及保存期限，來保障選購鮮乳時的安全。

3.挑選鮮乳大挑戰

(1)全班一起先閱讀文本，挑選一瓶符合安全食用標準的鮮乳，並與隔壁同學分享挑選理由。

能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論

能和同學合作進行活力存摺的遊戲

(2)教師隨機挑出兩張鮮乳圖片，讓學童挑選。待學童熟悉方式後，準備三種或以上的選項，讓學童分組討論，並上臺發表挑選的理由。

(七)教師播放電子書，請學童觀察樂樂一家人購物後的情境。

1.教師提問

(1)為什麼買完鮮乳要趕緊回家？

(2)你在購買鮮乳時，是否留意到冷藏的注意事項？

(3)樂樂因為喝了離開冷藏時間太久的鮮乳而肚子痛，你是否也曾經發生影響健康的飲食狀況？

2.討論時間

(1)先和同學分享想法和經驗。

(2)小組上臺分享想法（學童發表意見時，教師可以將學童的說法寫在黑板上）。

3.教師說明：鮮乳經過加熱殺菌，必須冷藏保存，否則容易變質腐敗。

(八)教師布達課本評量時，應先帶領學童複習食品包裝的標示，也可請家長協助學童完成評量。完成評量後，下一節課再請學童上臺分享自己的發現。

(九)師生共同歸納：選購時確認完整包裝、看清楚標示說明、留意保存期限及有效期限，可以讓飲食更安全。

教學提醒

1. 學生先備經驗

■學生已認識安全購買食品的原則。

■學生能找到食品包裝表示製造日期或保存期限

2. 教學準備

■教師：電腦、電子教科書、投影機、不同鮮乳盒

■學生：課本、一包完整包裝的食品

3. 評量：

■口頭評量：檢視學生能說出食品標章的作用

	<p>■實作評量：檢視學生能找到食品包裝標示的有效日期</p> <p>4. 學生特性：學生單純活潑且好動、有幾位學生專注力差需時常提醒；多數學生踴躍參與課堂活動，回答問題時易出現答非所問的情形。</p>
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健體二下教師手冊 • 行政院農業委員會／鮮乳標章之辨識 • 衛生福利部食品藥物管理署／散裝食品標示相關規定 • 衛生福利部食品藥物管理署／藥物食品安全週報第 723 期／什麼是罐頭食品？ • 衛生福利部食品藥物管理署／藥物食品安全週報第 743 期／白白乳品學問多 • 衛生福利部食品藥物管理署／公告「食品過敏原標示規定」 • 衛生福利部食品藥物管理署／食品法規條文查詢 • 衛生福利部食品藥物管理署食藥好文網／食品包裝上的「期限」怎麼看？ • 衛生福利部食品藥物管理署食藥好文網／看清牛乳標示，別再買錯囉！ • 衛生福利部食品藥物管理署食藥好文網／賞味期和保存期傻傻分不清楚？包裝上你沒讀懂的事—「PanSci TALK：食品保存技術大解密」