

## 彰化縣南興國小公開授課 課程教案

單元名稱	食安要注意	設計者	梁桂錦
實施年級	國小中年級	節數	2
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題		
主題 內容重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解食藥安全對個人及家庭的影響。</li> <li>2. 具備安全選用清潔劑及食品的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 注意清潔劑及食品帶來危險對生活的威脅感和嚴重性。</li> </ol>		
相關領域 學習重點	<p>【學習表現】</p> <p><b>健</b> 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>綜</b> 3a-Ⅱ-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p> <p>【學習內容】</p> <p><b>健</b> Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p><b>綜</b> Ca-Ⅱ-1 生活周遭潛藏危機的情境。</p>		
學生起點行為	<p>◎學生的先備能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飲食習慣：有選擇營養且安全食物的初步概念。</li> <li>2. 衛生習慣：懂得注意清潔身體及保持手部乾淨。</li> <li>3. 聰明消費：略知應理性選購產品及確認資訊可信。</li> </ol> <p>◎需加強部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無法判斷廣告宣稱療效是否屬實，須具備用藥核心能力之認知。</li> <li>2. 不清楚食物及食器洗不乾淨所造成的影響，須學會正確清潔。</li> </ol>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解蔬果農藥殘留的影響，記住洗淨的原則並懂得應用。</li> <li>2. 選用適當的食品洗潔劑，注意洗淨以避免洗潔劑的殘留。</li> </ol>		
教材來源	自編教材 網路新聞報導及媒體文章		
教學設備/資源	實物照片、學習單、圖卡、資訊與投影設備		

## 學習活動設計

### 學習活動(含時間)

評量  
方式

備註

#### 第一節【洗淨有一套】

##### 【活動一】洗乾淨了沒?(10min)

1. 生活中，除了藥物誤用有危害，吃到不乾淨的食物同樣毒害身體。
2. 影片觀看:農藥吃下肚，恐怕慢性中毒。



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=12&v=jk-BVGmRodk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=jk-BVGmRodk&feature=emb_logo)

3. 新聞事件 4F 引導法：
  - (1)Facts(事實): 此新聞告訴我們什麼? 你會水果沖一下就直接吃嗎?
  - (2)Feeling (感受): 你擔心過這個問題嗎? 你覺得自己有洗乾淨嗎?
  - (3)Finding (發現): 為何有的人習慣將水果沖一下就吃? 水果洗不乾淨可能會有什麼影響?
  - (4)Future (未來): 你認為應該怎麼洗水果? 可以從哪裡學到正確方法?
4. 教師歸納: 蔬果營養又健康, 但是為使蔬果長得好就得用農藥及其他化學藥劑, 這些有毒物質附著在上面才是令人擔憂。如果能做好清洗, 避免農藥及肥料之殘留, 才能吃得更安心。

##### 【活動二】水果洗刷刷(10 分鐘)

1. 學生思考：
  - (1)不同水果洗淨方式會一樣嗎? 哪些水果大多會去皮? 哪些可以不用?
    - a. 可去皮水果例如: 荔枝、芒果、橘子...
    - b. 不用去皮水果例如: 草莓、芭樂、蓮霧...
    - c. 去皮不去皮皆可例如: 蘋果、葡萄、水梨...
  - (2)為何現在以健康取向會建議能連皮吃的水果盡量連皮一起吃?  
(例如: 蘋果皮中的熊果酸, 有助於保持肌肉健康, 具有抗發炎特性, 預防高血清膽固醇, 促進膠原蛋白生成, 同時提供果膠和膳食纖維以緩解便秘。參考: <https://www.parenting.com.tw/article/5077394> )
  - (3)因農藥殘留問題嚴重, 仍建議將能去皮的水果去皮, 或是購買有機認證的產品比較安心。無法去皮或連皮吃的水果要怎麼洗才更放心?

課堂參與:  
注意蔬果  
洗不乾淨  
的後果。

課堂參與:  
了解蔬果  
洗淨的重  
要性。

課堂參與:  
了解不同  
水果的清  
潔方式也  
會不同。

(4)家裡都怎麼洗水果?有些不正確的方式你曾注意到嗎?

2. 影片觀看:水果洗刷刷 你洗對了嗎?



[https://www.youtube.com/watch?v=YacG4d9T\\_yA](https://www.youtube.com/watch?v=YacG4d9T_yA)

學生反思:影片中的錯誤示範,你有似曾相識嗎?為何不能這樣做?

3. 教師介紹「蔬果清潔四字訣」,多數蔬果能採用這四個原則處理。  
建議可用濾籃先在水龍頭下沖一遍,接著依照蔬果類別選用處理方式。
- (1)泡:浸泡在滿水的盆子裡 5~15 分鐘。(有些去皮類水果可不用浸泡)
  - (2)沖:以流動的小水沖洗。
  - (3)刷:用海綿刷或軟毛刷刷洗。(仍以小流水輕輕刷洗)
  - (4)切:若有蒂頭、根部,切除即可;若須去皮食用,削掉/剝掉外層皮。  
(參考來源 <https://health.tvbs.com.tw/regimen/314085>)
  - (5)學生思考:哪些水果也可以這樣清潔呢?

口語評量:  
念出蔬果  
清潔四字  
訣。

【活動三】水果記憶 123 (20 分鐘)

中年級生活經驗較多為自己洗水果,以三個活動幫助學生理解怎麼洗淨較好,在日常中易於操作。

1. 水果分類想一想(也可放在教學前先檢測學生的生活經驗)
    - (1)教師發給各組學習單(A3 水果分類圖紙)及水果小卡(芭樂、橘子、草莓、芒果、香蕉、蓮霧、蘋果、葡萄、水梨、荔枝、小番茄、鳳梨),請小組將水果卡貼在①需去皮②不需去皮③兩者皆可 圖形上。
    - (2)學生思考:去皮和不去皮的考量?清潔方式是否要做調整?(去皮類水果可以不用浸泡)
  2. 水果洗淨做一套
    - (1)教師發給各組學習單(A3 水果洗淨原則),及 12 張洗淨原則判斷小卡。各組抽取水果卡,再從 12 張小卡中找出正確的洗淨方式。
    - (2)學生思考:按照正確的洗淨原則有什麼好處? 口訣有助洗淨判斷嗎?
  3. 水果 QA 選邊站
    - (1)教師準備是非題題庫,將全班分兩組輪流上台,地上劃分○⊗兩區,答案是○就向右,答案是X就向左。每組問 10 題,聽題選邊站,答錯或慢答皆出局,最後留下人數較多的組別獲勝。
    - (2)學生反思:天天五蔬果的提倡下,我們是否要更懂得如何洗淨蔬果。
- 【課程統整】蔬果用足量清水沖洗,才能避免誤食肉眼看不見的細菌和農

操作評量:  
套用水果  
洗淨原則

藥，影響身體健康。我們在食用前，先了解蔬果洗淨原則，參考有公信力的清洗建議，不可相信流傳偏方，才能真正洗淨且吃得安心。

## 第二節【淨化須做到】

### 【活動一】碗盤洗淨有方法(10min)

1. 組內分享：家裡洗碗盤用什麼器具清潔？用什麼洗潔劑？
2. 傳統用菜瓜布，現在用海綿刷，都是清潔碗盤的器具。
3. 傳統用苦茶粉，現在用洗碗精，正確使用都能洗淨碗盤。
4. 學生思考：市售清潔商品百百種，哪些是可以洗碗盤的？哪些不是用來洗碗盤？

說明：小蘇打粉、茶樹粉、綠豆粉、果皮酵素等都是被用來洗碗的產品。

5. 想一想，我們如何挑選較安心的碗盤洗潔劑？
6. 教師歸納：食品用洗潔劑是指用於食品、食品器具、食品容器及食品包裝之清洗，應依照衛生福利部食品藥物管理署訂定之檢驗標準，不可驗出有害人體成分(例如：砷、重金屬、甲醇、螢光增白劑等)

### 【活動二】成分標示看清楚 (15min)

影片觀看：洗碗精成分亂標\_未標示完整成分或品名。



<https://www.youtube.com/watch?v=QEXgVeNiu24>

1. 教師引導：標示應依食品安全衛生管理法規定。  
食品用洗潔劑產品外包裝，應標示：  
(1)品名。(2)主要成分之化學名稱。(3)淨重或容量。(4)國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。(5)原產地/國。(6)製造日期；有時效性應加註有效日期或期間。(7)適用對象或用途。(8)使用方法及使用注意事項或警語。
2. 學生反思：雖然用洗潔劑洗碗較容易去除油膩，但裡面可能含有某些成分有害身體。碗盤上若殘留化學成分(例如甲醛)，用洗不淨的碗盤來盛裝食物，吃下肚同樣會傷害身體。
3. 教師歸納：使用前要看清楚瓶裝標示，選用食品專用洗潔劑，使用成分必須合乎檢驗規定，並用清水徹底沖洗乾淨才能安心。我們平時也要注意食品洗潔劑抽驗相關報導，並關注檢驗結果，避免誤用不良商品。

口語評量：  
說出家中的碗盤清潔方法及選擇專用洗潔劑。

課堂參與：  
覺察洗潔劑標示完整、檢驗合格的重要

注意洗潔劑洗不乾淨的影響

<p><b>【活動三】清潔對對碰 (15min)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生思考：家中瓶瓶罐罐的清潔劑非常多，怎麼辦識並避免誤用？</li> <li>2. 教師準備各式清潔劑的瓶裝圖片(或空瓶)及用途情境，請學生嘗試判斷，並指導在日常中如何辨識，以免碰觸強酸鹼之洗劑造成不良影響。(圖例:洗面乳、洗衣精、洗髮精、洗碗精、漂白水、洗廁劑等。)</li> <li>3. 將圖卡及清潔情境配對，抽學生輪流上台 PK，配對正確且花費時間最少者獲勝。</li> </ol> <p><b>【課程統整】</b>購買食品用洗潔劑時，應選擇檢驗合格及標示完整之產品。另依包裝上之使用方法及濃度正確使用，並以清水徹底沖洗乾淨，避免洗潔劑殘留，才能維護我們的健康。</p> <p>參考網址：  <a href="https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=BB5A41BA1E6CA260&amp;sm=s=72544237BBE4C5F6&amp;s=CC312F780159E2C1">https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=BB5A41BA1E6CA260&amp;sm=s=72544237BBE4C5F6&amp;s=CC312F780159E2C1</a></p>	<p>操作評量： 如何依情境需求選用正確的清潔劑。</p>	
<p>學習評量</p>	<p>一、口語評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能說出蔬果清潔四字訣。</li> <li>(2)能說出碗盤清潔方法及選擇專用洗潔劑。</li> </ol> <p>二、操作評量：</p> <p>能選擇正確的清潔劑。</p> <p>三、小組評量：</p> <p>能套用蔬果洗淨原則。</p>	



【小組活動單 1】 水果分類想一想 水果圖卡



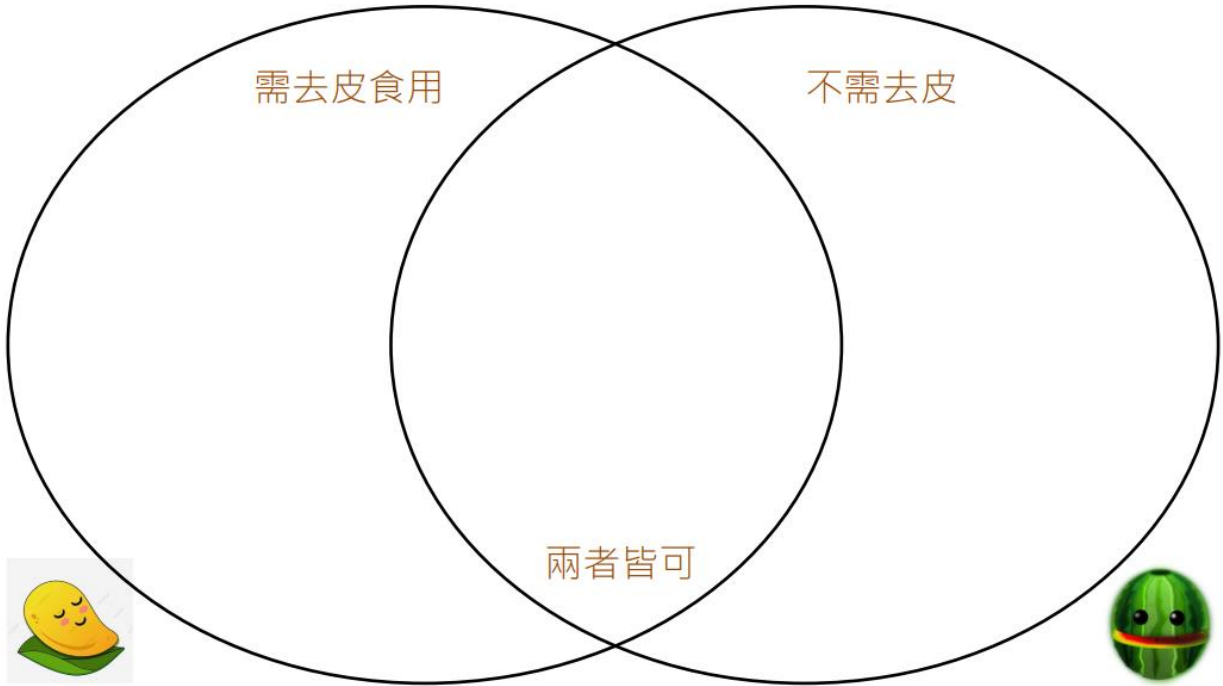
<p>浸泡在滿水的 盆子裡 5~15 分鐘</p>	<p>浸泡在滿水的 盆子裡 15~35 分鐘</p>	<p>浸泡在鹽水的 盆子裡 5~15 分鐘</p>
<p>以流動的 小水沖洗</p>	<p>以流動的 大水沖洗</p>	<p>以浸泡的 盆水清洗</p>
<p>用 海綿刷或軟毛 刷刷洗</p>	<p>用 鋼刷或菜瓜布 刷洗</p>	<p>用 抹布或毛巾 擦洗</p>
<p>切除或拔除 蒂頭</p>	<p>削掉或剝掉 外層皮</p>	<p>削皮後要 再沖水</p>



### 水果分類想一想



班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 成員：\_\_\_\_\_



### 水果洗淨做一套



班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_ 成員：\_\_\_\_\_

水果卡	原則一	原則二
Bingo!	原則三	原則四
