

# 主題：吃出健康和活力--飲食安全小秘訣

## 教學單元設計

領域/科目	健康與體育		設計者	陳佩君	
實施年級	二		總節數	共 3 節，本次教學為第 2 節	
單元名稱	1-3 飲食安全小秘訣				
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的 健康資訊、產品與服務。	核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的 習慣，以促進身心健全發 展，並認識個人特質，發展運 動與保健的潛能。	
	學習內容	Eb-I-1 健康安全消費的原則。		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-B2 具備應用體育與健康相關科技 及資訊的基本素養，並理解各 類媒體刊載、報導有關體育與 健康內容的意義與影響。	
議題 融入	實質內涵				
	所融入之 學習重點				
與其他領域/科目 的連結					
教材來源		翰林二上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1.認識食品標示的有效期限和保存方法。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
活動一、認識食品標示 ■教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內				15 分	實作： 能認識食

<p>容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。</p> <p>■教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是 1 月 1 日製造，保存期限 12 天，表示最慢 1 月 12 日前就要喝完。</p> <p>■教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p><b>活動二、有效日期找找樂</b></p> <p>■利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。</p> <p><b>活動三、統整活動</b></p> <p>■教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p>	<p>20 分</p> <p>5 分</p>	<p>品標示上的有效期限和保存方法。</p> <p>實作： 能注意食品標示上的有效期限和保存方法。</p>
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p><u>若有參考資料請列出。</u></p>		
<p>附錄：</p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		