

# 健康與體育課程五上主題一單元二教案

|             |      |                                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                             |
|-------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目       |      | 健康與體育                                                                                                                                                                          |  | 設計者        | 賴泓瑋                                                                                                         |
| 實施年級        |      | 五上                                                                                                                                                                             |  | 教學時間       | 40分鐘                                                                                                        |
| 主題名稱        |      | 一、生活智慧王                                                                                                                                                                        |  |            |                                                                                                             |
| 單元名稱        |      | 二、飲食放大鏡                                                                                                                                                                        |  |            |                                                                                                             |
| 設計依據        |      |                                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                             |
| 學習重點        | 學習表現 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。                                  |  | 總綱與領綱之核心素養 | 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。<br>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 |
|             | 學習內容 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。<br>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。                                                                                                                            |  |            |                                                                                                             |
| 融入議題與其實質內涵  |      | ●人權教育<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>●環境教育<br>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。<br>環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。<br>●資訊教育<br>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。       |  |            |                                                                                                             |
| 與其他領域/科目的連結 |      | 無                                                                                                                                                                              |  |            |                                                                                                             |
| 教材來源        |      | ●南一版健康與體育五上主題一單元2                                                                                                                                                              |  |            |                                                                                                             |
| 教學設備/資源     |      | 一、書面教材：<br>(一)施明智著（民79年），食物學原理，臺北：藝軒圖書出版。<br>(二)黃韶顏著（1990年），食物製備原理，臺北：華香園出版社。<br>二、軟、硬體資源：<br>教師提醒學童留意平日在外用餐的選擇條件和情形、師生共同蒐集各種食品及營養標示、情境圖（蔬菜清洗原則、解凍方法有一套、各種容器的使用時機與限制、塑膠容器材質編號與 |  |            |                                                                                                             |

分類、塑膠類食品器具容器及包裝正確使用方法)、蒐集及布置與食物選購、清洗、解凍與烹煮、飲食容器有關的圖片、資料。

### 學習目標

1. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。
2. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。
3. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。
4. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。
5. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。
6. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。
7. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。

### 教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 時間                           | 評量方式                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p><b>【活動 2：食物料理有技巧】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。</p> <p>(二)能知道解凍肉品的方法。</p> <p>二、活動（建議節次：第二至三節）</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蒐集及布置與食物選購、清洗、解凍與烹調有關的圖片、資料。</li> <li>2. 詢問家人食物清洗、解凍的資訊。</li> </ol> <p>(二)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔬果在食用前為什麼要清洗？</li> <li>2. 你和家人是怎樣清洗蔬果的？</li> </ol> <p>(三)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選購食物的方法           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)學童分組分享「家人選購食物的方法」？</li> <li>(2)討論：如何挑選才能買到安全又衛生的食物？               <ol style="list-style-type: none"> <li>①看：觀看食物的外觀是否完整，沒有腐壞。</li> <li>②聞：用鼻子聞聞看食物是否有異味或腥臭味。</li> <li>③摸：用手觸摸看看肉類是否具有彈性，輕壓時會不會下陷無法恢復。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2. 選擇正確的洗滌方式           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)分組分享家人清洗食物的方法，並指出哪些情況會造成營養素的流失？</li> <li>(2)討論：怎樣清洗食物才是安全衛生又能避免營養素的流失？</li> </ol> </li> </ol> | <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>●參與討論</p> <p>●口頭發表</p> <p>●參與討論</p> <p>●口頭發表</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p>①瓜果類：切除蒂頭部分，浸泡至清水中10至15分鐘，沖洗後即可。<br/>表皮較硬的瓜果可用軟毛刷輕刷，增加清洗效果。</p> <p>②魚肉類：用水沖洗乾淨後，瀝乾水分，不要浸泡水中，以免營養流失。</p> <p>③有皮水果類：用水清洗後，再去皮食用，以避免果皮上的農藥污染果肉。</p> <p>④包葉菜類：剝除外葉後，再將內葉逐片剝下，用清水沖洗即可。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1.許多的食物除了要仔細挑選，還必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，才能食用。在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素的流失。</p> <p>2.選購時掌握看、聞與摸的原則，才能買到新鮮的食物。</p> <p>3.使用正確的洗滌方式，才能避免營養素的流失。</p> | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>●參與討論</p> <p>●口頭發表</p> |
| 參考資料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>●南一版健康與體育五上教師手冊</p> <p>●食品藥物消費者資訊網/食在安心/飲食衛生/一般飲食衛生/外出飲食衛生原則<br/><a href="https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=109&amp;pid=423">https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=109&amp;pid=423</a></p> <p>●包裝食品營養標示應遵行事項<br/><a href="https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=%20518&amp;lawid=587">https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=%20518&amp;lawid=587</a></p> <p>●認識食品標章<br/><a href="https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&amp;pid=6677">https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&amp;pid=6677</a></p> <p>●食品安全館<br/><a href="http://plan-consumer.fda.gov.tw/Food_Safety/page6.html">http://plan-consumer.fda.gov.tw/Food_Safety/page6.html</a></p> <p>●這樣洗蔬果，愈洗愈毒《常春》<br/><a href="http://www.ttv.com.tw/lohas/green17775.htm">http://www.ttv.com.tw/lohas/green17775.htm</a></p> <p>●食品藥物消費者資訊服務網<br/><a href="https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=104&amp;pid=5050">https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=104&amp;pid=5050</a></p> <p>●行政院農業委員會/休閒與生活/冷凍食品的解凍與烹調要領<br/><a href="http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=3000">http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=3000</a></p> <p>●有「營」菜式——營養要求《衛生署》<br/><a href="http://restaurant.eatsmart.gov.hk/files/pdf/esr_nutritional_requirement.pdf">http://restaurant.eatsmart.gov.hk/files/pdf/esr_nutritional_requirement.pdf</a></p> <p>●大紀元/紙容器小心用<br/><a href="http://www.epochtimes.com/b5/3/8/6/n354419.htm">http://www.epochtimes.com/b5/3/8/6/n354419.htm</a></p> <p>●食品藥物消費者資訊網/食品器具容器包裝衛生標準<br/><a href="https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&amp;lawid=107">https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&amp;lawid=107</a></p> <p>●綠十字健康網 <a href="http://www.greencross.org.tw/enviroment/DEHP.htm">http://www.greencross.org.tw/enviroment/DEHP.htm</a></p> |                           |