

領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	二	總節數	共 3 節，120 分鐘，此為第 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。 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。
	學習內容	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	
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
<p>第 40~45 頁</p> <p>活動一、分享吃壞肚子的經驗</p> <p>■請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</p> <p>■教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，</p>			20 分
			備註
			1. 實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。

<p>細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</p>		
<p>活動二、認識冷藏食品的保存方法</p> <p>■教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</p> <p>■分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。</p> <p>■教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7°C）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。</p>	20分	
<p>活動三、認識食品標示</p> <p>■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>	20分	1. 實作：能注意食品標示上的有效期限和保存方法。
<p>活動四、有效日期找找樂</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>■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>	20分	
<p>活動五、和健康的約定</p> <p>■教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>■請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打✓。</p> <p>■回家後宣讀內容並請家長簽名。</p>	15分	1. 自我檢核：能均衡攝取六大類食物。
<p>活動六、我的晚餐紀錄</p> <p>■請家長協助學生一起檢核晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和份量。</p> <p>■討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>■教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	25分	