

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	黃宏田
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。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 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。 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 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ●環境教育 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 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。 ●資訊教育 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： (一)施明智著（民79年），食物學原理，臺北：藝軒圖書出版。 (二)黃韶顏著（1990年），食物製備原理，臺北：華香園出版社。 二、軟、硬體資源： 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			
	時間	評量方式	
【活動 2：食物料理有技巧】			
一、重點 (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。 (二)能知道解凍肉品的方法。	5	●參與討論 ●口頭發表	
二、活動（建議節次：第二至三節） (一)課前準備 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。 2. 詢問家人食物清洗、解凍的資訊。 (二)引起動機 1. 蔬果在食用前為什麼要清洗？ 2. 你和家人是怎樣清洗蔬果的？	20		
(三)發展活動 1. 選購食物的方法 (1)學童分組分享「家人選購食物的方法」？ (2)討論：如何挑選才能買到安全又衛生的食物？ ①看：觀看食物的外觀是否完整，沒有腐壞。 ②聞：用鼻子聞聞看食物是否有異味或腥臭味。 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。 2. 選擇正確的洗滌方式 (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？ (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？	10	●參與討論 ●口頭發表	

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。 表皮較硬的瓜果可用軟毛刷輕刷，增加清洗效果。 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。 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。 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。 (五)師生共同歸納 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。 2.選購時掌握看、聞與摸的原則，才能買到新鮮的食物。 3.使用正確的洗滌方式，才能避免營養素的流失。	5	●參與討論 ●口頭發表
參考資料	●南一版健康與體育五上教師手冊 ●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 https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=109&pid=423 ●包裝食品營養標示應遵行事項 https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=%20518&lawid=587 ●認識食品標章 https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=527&pid=6677 ●食品安全館 http://plan-consumer.fda.gov.tw/Food_Safety/page6.html ●這樣洗蔬果，愈洗愈毒《常春》 http://www.ttv.com.tw/lohas/green17775.htm ●食品藥物消費者資訊服務網 https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=104&pid=5050 ●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 http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=3000 ●有「營」菜式——營養要求《衛生署》 http://restaurant.eatsmart.gov.hk/files/pdf/esr_nutritional_requirement.pdf ●大紀元/紙容器小心用 http://www.epochtimes.com/b5/3/8/6/n354419.htm ●食品藥物消費者資訊網/食品器具容器包裝衛生標準 https://consumer.fda.gov.tw/Law/Detail.aspx?nodeID=518&lawid=107 ●綠十字健康網 http://www.greencross.org.tw/enviroment/DEHP.htm	