彰化縣平和國民小學 12 年國教素養導向教學教案

領域/科目	健康與體育	設計者	黃佩佳
實施年級	四	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	單元二 消費高手 活動二 聰明選安心吃		
設計依據			
學習重點	學習表現	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	核心素養
	學習內容	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	
		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		翰林四下健康與體育課本	
教學設備/資源		教用版電子教科書	
學習目標			
<ul style="list-style-type: none"> ● 認識食品標章。 ● 了解食品標章的意義。 ● 了解食品消費的注意事項。 ● 了解食品的保存方式。 ● 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 ● 學會閱讀食品包裝的標示內容。 ● 認識有食品標章的商品。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
食品的選擇 <ul style="list-style-type: none"> ● 購買食品的注意事項： 1. 請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 2. 分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 ● 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意包裝上的哪些事項。 		10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表：家中如何選購食品。 ● 發表：看過哪些商品標章？
認識食品標章 <ul style="list-style-type: none"> ● 食品標章的意義： 		10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 討論：

彰化縣平和國民小學 12 年國教素養導向教學教案

<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表在哪些商品看過標章。 2. 教師以第33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 3. 教師說明選擇有認證標章商品的好處。 		<p>購買食品要注意什麼？</p>
<p>食品與食物的保存方式 (15 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 常見的食品保存方式： <ol style="list-style-type: none"> 一、教師說明常見的食品保存方式。 二、教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 三、教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ 四、教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： <ol style="list-style-type: none"> 1. 乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 2. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。 3. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 4. 高溫加熱法：用高溫殺菌。 ● 閱讀商品標示內的保存方式： <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 2. 分組討論找出食品適合的保存方式。 ● 小小行動家解答 <ol style="list-style-type: none"> 1. 保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 2. 需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 3. 需要冷凍：火鍋料、魚、肉。 ● 小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 	<p>15 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀：學會閱讀商品標示內的保存方式。 ● 問答：能說出除了冷藏、冷凍外，還有哪些食物的保存方法？
<p>小試身手 (5 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師請學生蒐集一個商品包裝。 ● 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 ● 教師請學生從家裡找出有第37頁三種標章的商品，並完成小試身手問題。 	<p>5 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 書寫：尋找三種有標章的商品，並記錄在課本

彰化縣平和國民小學 12 年國教素養導向教學教案

	<p>內。</p> <ul style="list-style-type: none">● 閱讀： 閱讀食品包裝的標示內容，並回答課本問題。
--	--