

領域 / 科目		健康與體育		設計者	
實施年級		6年級上學期		總節數	
課文名稱		第一單元：為飲食把關活動三：食安維護有妙招			
設 計 依 據					
學習重點	學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。		核心素養	●總綱 A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 C2人際關係與團隊合作 ●課綱 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。
	學習內容	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。			
議題融	實質內涵				
	所融入之學習重點	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			
教學設備 / 資源		投影機、筆電			
學 習 目 標					
1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 3. 解食品生產及衛生安全的注意事項。 4. 了解料理過程的重要環節。 5. 回顧本單元所學內容。					

教學活動內容及實施方式	時間
一、了解食品加工方式 1. 教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第22頁的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。 3. 教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學說明後，援引課本第38頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。 5. 教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？ 6. 同學自由回答。 7. 教師彙整同學回應後，援引課本第39頁的內容，依序說明食品的加工方式。 8. 教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。	10分
二、料理衛生大探索 1. 教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。 2. 教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。 3. 教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。 4. 教師彙整同學回應內容後，援引課本第40～41頁內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。 5. 教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有提到，但確實在料理過程中，有效維護食安的方式。 6. 教師統整活動3及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。	10分
三、小試身手～食安維護我最行 1. 教師請同學回顧活動3所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。 2. 小試身手參考答案： (1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E (2)適合冷凍保存：A (3)適合冷藏保存：B、F 3. 加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。	10分
四、小試身手～美味料理動手做 教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。	10分