

領域/科目	健康與體育		設計者	陳惠珍	
實施年級	六		總節數	2	
單元名稱	單元一 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	健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
	學習內容	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。			
議題融入	實質內涵	家庭教育			
	所融入之學習重點	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。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林版			
教學設備/資源					
學習目標					
● 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 ● 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 ● 了解冰箱的正確使用方式。 ● 了解如何維護存放食物的空間。 ● 了解食品加工、保存的方式。 ● 了解生活中哪些食物是加工食品。 ● 了解食品生產及衛生安全的注意事項。 ● 了解料理過程的重要環節。 ● 回顧本單元所學內容。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課 保存方式要分明 ● 教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。 ● 教師彙整同學回應後，援引課本情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。 ● 教師帶學生回顧活動2提到的食物挑選方式，再根據課本內容，自全穀				20 分鐘	問答：能說出食物的正確保存方式。 實作：檢查家中的

雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。 ● 教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。 ● 教師請同學根據所學，實際演練「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。 保存空間要注意 ● 教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？同學自由分享。 ● 教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰箱功能及冷度，導致保存效果不佳。 ● 教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。 ● 教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。 ● 教師彙整同學回應後，援引課本的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。 ● 教師請同學回答課本的「說一說」，並根據回應給予回饋。 ● 教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。	20 分鐘	食物保存方式。 發表：說出家中冰箱使用的情況。 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。
第二節課 了解食品加工方式 ● 教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 ● 教師彙整同學回應後，援引課本的小知識，說明早期食物的加工保存方式，以此帶入食物的加工法，並舉例說明常見的加工食品。 ● 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。 ● 教師彙整同學說明後，援引課本的情境，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。 ● 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？同學自由回答。 ● 教師彙整同學回應後，援引課本的內容，依序說明食品的加工方式。 ● 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。	15 分鐘	發表：說出哪些食物可能是加工食物。 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。

料理衛生大探索 ● 教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。 ● 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。 ● 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。 ● 教師彙整同學回應內容後，援引課本內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。 ● 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，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。 ● 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。 小試身手～食安維護我最行 ● 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。 ● 小試身手參考答案： 適合在乾燥陰涼處保存：D、E 適合冷凍保存：A 適合冷藏保存：B、C、F 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。 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。	15 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	發表：說出實際製作料理的經驗。 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 填答：完成食品保存方式填答。 實作：完成料理設計製作與填答。
試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
參考資料：(若有請列出)		
附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		