

單元名稱		第 3 課 聰明選食物	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	領域核心素養	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。
	學習內容	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。		
核心素養呼應說明				
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				
摘要				
學習目標		1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4 上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備標示台灣優良農產品標章(CAS)、產銷履歷農產品標章(TAP)、鮮乳標章的食品。 2. 教師課前請學生和家長決定共同製作的料理，將料理名稱和食材記錄在第 194 頁「健康安全消費的方法」學習單。 3. 教師準備認識當季食材相關資料。 4. 教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝。 5. 教師準備第 195 頁「營養食物聰明選」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》健康安全消費的方法 (一)教師帶領學生閱讀課本第 22~23 頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。 1. 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章，例如： (1)台灣優良農產品標章(CAS)：標示「台灣優良農產品標章」的農產品、農產加工品，原料使用可追溯的國產品，而且衛生安全符合要求，品質規格和包裝標示都符合標準規定。			40'	1. 發表：說出挑選健康又安全食物的方法。 評量原則：能說出挑選健康又安全食物的方法，包含確認認證標章、注意保存期限、仔細觀察食物。 2. 實作：完成「健康安全消費的方法」學習單。 評量原則：能和家人挑選健康又安全的食材，

(2)產銷履歷農產品標章(TAP)：標示「產銷履歷農產品標章」的農產品、農產加工品，包裝上標示品名、驗證機構、追溯碼等等，就像是農產品的身分證，由此可以知道它從哪裡來。(可運用產銷履歷農產品資訊網查詢履歷追溯碼) (3)鮮乳標章：貼有「鮮乳標章」，表示是以國產生乳製造的鮮乳。 2. 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 3. 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。例如： (1)挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類食物時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。 (2)挑選番薯、馬鈴薯、芋頭等根莖類食物時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。 (3)挑選魚時，應選擇肉質堅實、眼睛明亮、魚鰓鮮紅、魚鱗不易脫落者。 (4)挑選蛋時，應選擇蛋殼乾淨、無破損或裂痕者。 (5)挑選蔬菜時，應選擇葉面鮮嫩、無凋萎、無斑痕者。 (6)挑選水果時，應選擇果皮完整、無腐爛、無壓傷、無破裂者。 (二)教師提問：你還知道哪些挑選食物的觀察訣竅呢？例如：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。 (三)教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 (四)教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打勾，並共同完成料理。 (五)重點歸納：學習挑選健康又安全的食物。 《活動2》當季食材新鮮吃 (一)教師帶領學生閱讀課本第24~25頁，並提問：	15'	共同完成料理。 發表：說出四季盛產的農產品。 評量原則：能說出四個季節盛產的農產品，至少各一項。
--	------------	---

你知道臺灣各個季節盛產的農產品有哪些？為什麼要多吃當季食材呢？

(二)教師說明一年四季盛產的食材：

1. 春季：草莓、蓮霧、紅蘿蔔、青椒、山藥、玉米、香菇等等。
2. 夏季：梨、水蜜桃、西瓜、鳳梨、火龍果、絲瓜、芒果、空心菜、苦瓜、秋葵等等。
3. 秋季：木瓜、柚子、柿子、蓮藕、芋頭、番薯、南瓜等等。
4. 冬季：柳橙、馬鈴薯、茼蒿、菠菜、高麗菜、大白菜、白蘿蔔等等。

(三)教師提醒：在臺灣，許多農產品一年四季都買得到、吃得到。但是，要吃到非當季的食材，必須花費更多時間、金錢和環境成本來培育與配送。因此，新鮮又營養的當季食材，是購買時的首要選擇。

(四)重點歸納：了解選擇吃當季食材的好處。

《活動3》牛乳聰明選

(一)教師帶領學生閱讀課本第26~27頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。

1. 確定需要買的原因。(喝牛乳能補充鈣，幫助生長發育。)
2. 列出可能的選擇。(鮮乳、調味乳。)
3. 確認包裝和標示。(確認鮮乳、調味乳的包裝和標示。)
4. 做出決定。

(二)教師提醒：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。

(三)教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。

1. 鮮乳的乳原料是100%生乳(從健康的乳牛、乳羊擠出，經過冷卻且未經其他處理的生乳汁)，鈣含量較高。
2. 保久乳是生乳或鮮乳經高壓或高溫滅菌，以無菌包裝後供飲用的乳汁，可以常溫保存，營養

25'

1. 實作：完成「營養食物聰明選」學習單。

評量原則：能運用生活技能「做決定」，挑選營養又安全的食物。

2. 總結性評量：完成課本第28~29頁「現學現用」。

評量原則

(1)能正確完成課本第28~29頁「現學現用」。

(2)現學現用答案：

①第28頁任務1：

白飯(醣類)；豆腐(蛋白質、維生素)；起司(蛋白質、礦物質、維生素)；青花菜(維生素)；蘋果(水、維生素)；核桃(脂肪)。

②第29頁任務2：

學生依實際情況作答；任務3：雞肉、鮮乳、青菜。

價值和鮮乳差不多。 3. 調味乳、乳飲品的乳含量較低，且含糖量較高。 (四)教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。 (五)重點歸納：運用生活技能「做決定」，挑選營養又安全的食物。		
教學提醒	1. 有些學生可能沒有挑選食材的經驗，本節課安排親子共學的學習任務——製作簡單的料理，從中學習認識食物，運用健康安全消費訊息與方法來挑選食材。 2. 教師可搭配衛生福利部 國民健康署《食民曆》手冊、《全穀雜糧食民曆》手冊，補充說明全穀雜糧、蔬果的營養價值、不同節氣所盛產的食材原料與其功能。 3. 市售的乳品可分為鮮乳、保久乳、調味乳、乳飲品。鮮乳、保久乳的乳原料都是100%生乳，鈣含量較高；調味乳、乳飲品通常會加入其他添加物，乳含量較低，鈣含量也相對較低。選購鮮乳、保久乳是較健康的選擇。	
網站資源	1. 行政院農業部——農產品3章1Q專區 https://www.moa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query 2. 行政院農業部——鮮乳標章 https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=2504840 3. 產銷履歷農產品資訊網 https://taft.coa.gov.tw/mp-1.html 4. 影片：臺灣農業誌——四季水果篇 https://www.youtube.com/watch?v=hEhqwUU9Igl 5. 衛生福利部國民健康署——食民曆、全穀雜糧食民曆手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4281	
關鍵字	食品安全, 當季蔬果, 營養標示, 保存期限, 鮮乳, 生乳, 保久乳	