

單元六教案

單元、活動名稱	教學者
單元六 食在安心 第 3 課 食品中毒解密	葉榮仁
資料來源	
版別	南一
領域冊別	健康與體育領域第十二冊(6 下)單元六
教學時間	
2 節(80 分鐘)	
場地	
教室	
學習目標	
1.了解食品中毒的定義。 2.了解造成食品中毒的原因。 3.了解食品中毒的處理方法。 4.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 5.了解食品中毒在人體消化系統的影響。 6.學會發生食品中毒的自我照護方式。	
能力指標、重大議題	
2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	
評量要點	
問答	
發表	
教學活動	
【活動一】食品中毒知多少 20' (一)教師引導學生閱讀課本內容，並請學生推測<u>玉潔</u>一家人身體不適的原因。 (二)教師說明食品中毒的處理方法： 1.迅速就醫。 2.保留剩餘食品及食品中毒者的嘔吐物或排泄物（須密封並留存於冰箱中低溫冷藏，不可冷凍）。 3.醫療院所發現食品中毒病患，應在 24 小時內通報各縣市衛生單位。 (三)教師說明食物中毒的定義：當兩人或兩人以上攝取相同的食品後，發生相似的症狀。接著帶領學生討論課本第 129 頁的圖片，了解引起食品中毒的原因： 1.必須冷藏、冷凍的食品，貯存時溫度未達標準：一般冷藏食品應保存於 7℃ 以下，冷凍食品保存於-18℃ 以下。 2.食品被汙染或含有毒素。	

3. 食用者或調理人員的衛生習慣不佳，食品遭到汙染，例如：食用者沒有先洗手，卻用雙手拿取食物吃；調理人員一邊吃東西、一邊調理食品，或是配戴飾品或手錶等。
4. 烹調食品時，未充分煮熟。
5. 調理器具使用不當，造成生食汙染熟食。
6. 食品加熱溫度未達標準：須加熱超過 70°C，才有效滅菌。

(四) 教師徵求學生思考是否有其他的預防食品中毒的方法，並鼓勵學生確實遵守。

(五) 重點歸納：食品中毒的發生常是因為人為的疏忽所造成，為了讓大家吃得安心又健康，所以在購買、調理及食用的過程中，應以安全、衛生為優先考量。

【活動二】食品中毒放大鏡 20'

(一) 配合課本圖片說明食物中毒的種類：

1. 細菌性食品中毒：因為食材的處理過程不當，例如：調理人員手上有傷口、烹煮溫度不夠等，使細菌藉由食物進入人體，並在腸道繁殖或產生毒素而導致食品中毒。多於食後 1~8 小時出現症狀。中毒症狀：嘔吐、噁心、腹痛、腹瀉、輕微發燒。代表細菌：金黃色葡萄球菌。
2. 病毒性食品中毒：透過與病毒性食品中毒病患共食、接觸到他們的排泄物、唾液或吃到汙染的食物。易受汙染的食品有沙拉、三明治、冰品、生鮮魚、貝類。代表病毒：諾羅病毒。
3. 化學性食品中毒：因農夫在作物噴灑過多農藥，或是未到安全採收期即採收販賣，使作物殘留的化學物質超過標準，長期食用可能會導致慢性中毒。
4. 動物性食品中毒：處理食材不當或誤食，例如：河豚。多於食後 3 小時內（通常是 10~45 分鐘）產生。中毒症狀：脣舌發麻、手麻、腳麻、嘔吐、頭痛等。
5. 植物性食品中毒：有些植物會產生抵抗病蟲害的物質，是一種天然毒素，食用過多可能會導致急性中毒，例如：發芽的馬鈴薯（即使挖除發芽的部分並煮熟後食用，仍會吃到過量的毒素。）中毒症狀：頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等。
6. 黴菌毒素：黴菌在生長環境適宜的情況下，會產生毒素，最容易發生在玉米、花生、稻米、堅果、咖啡豆等食品上。中毒症狀：不會立即發作，但有致癌的可能性。

(二) 教師引導學生發表，日常生活中是否曾經碰過上述食品中毒的情形，以及當時處理的方式，並討論可以如何預防。

(三) 重點歸納：食品中毒的種類及症狀雖然多且複雜，但是只要平時在挑選、調理食品及飲食的過程中多加注意，就可以避免食品中毒的發生。

【活動三】食品中毒不要來 40'

(一) 教師配合課本第 132 頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。

(二) 教師說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）後，身體器官會產生收縮、蠕動等反應，使病患嘔吐、腹瀉。這是身體的一種保護機制，能夠將不好的食物盡快排出體內，降低病菌對身體的影響。

(三) 請學生思考自己或家人是否曾經發生過食品中毒？當時是如何處理？徵求學生自由發表。

(四) 教師提問：「發生食品中毒時，可以繼續正常進食嗎？」、「飲食上要注意哪些事情？」、「食品中毒時可以自行服用藥物嗎？」，鼓勵學生發表。

(五) 教師澄清並歸納學生發表的內容，並配合課本第 133 頁說明：

1. 發生疑似食品中毒的症狀時，盡量不要再吃任何食物，感覺到便意就去廁所，以排出身體

內有毒物質。

- 2.未經醫師或藥師指示不服用任何藥物，避免增加腸胃負擔。
- 3.隨時觀察病情，若未好轉要立即再就醫。
- 4.飲食要清淡，食用容易消化的食物，例如：稀飯。
- 5.適時補充口服電解液，以維持體內電解質的平衡。
- 6.落實洗手的習慣，以避免吃進細菌，尤其是飯前及上完廁所後。

(六)重點歸納：發生食品中毒時，一定要保持冷靜並迅速處理。

教學資源

- 1.教師於課前準備一些食品中毒案例，作為本節課的引起動機。
- 2.請學生於課前上網查詢國內歷年來食品中毒的統計資料。
- 3.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。
- 4.教師準備人體器官的圖片。

網站資源

- 1.衛生福利部食品藥物管理署——食品中毒常見問與答
<https://www.fda.gov.tw/tc/siteContent.aspx?sid=2572>
- 2.衛生福利部食品藥物管理署——各類食品中毒原因介紹
<https://www.fda.gov.tw/tc/site.aspx?sid=1931>
- 3.影片：預防食品中毒五要原則（阿貴篇） <https://www.youtube.com/watch?v=aK7hIWMwf10>

關鍵字

食品中毒,上吐下瀉,處理,原因,種類,預防,消化系統,照護原則