

彰化縣和美鎮和美國民小學 113 學年度教學活動設計單

領域/科目	健康與體育 — 健康		設計者	張芸芸
實施年級	六年級		教學節次	共四節，本次教學為第二節
單元名稱	飲食放大鏡 2. 加工食品聰明選			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>一、區分加工食品與非加工食品。</p> <p>二、理解加工食品的類別與加工方式。</p> <p>三、知道加工食品對健康的影響。</p> <p>四、理解加工食品的健康飲食方式。</p>	核心素養	<p>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。</p> <p>一、活動主題： 透過採買食材的生活情境，引導學生對加工食品的了解，從而運用這些訊息做出健康的消費。</p> <p>二、活動要點： (一)了解加工食品與未加工食品 (二)說明加工食品的類別及加工方式 (三)加工食品的特性及對身體的影響 (四)能理解加工食品的健康飲食方式</p> <p>三、綜合歸納： 透過平板電腦 Kahoot 遊戲測驗，認識健康訊息及加工食品的健康飲食方式。</p>
	學習內容	<p>(一) 了解加工食品與未加工食品</p> <p>1. 什麼是加工食品？</p> <p>2. 什麼是未經加工食品？</p> <p>(二) 說明加工食品的類別及加工方式</p> <p>(三) 加工食品的特性及對身體的影響</p> <p>(四)能理解加工食品的健康飲食方式</p>		
議題融入	實質內涵	透過採買食材的生活情境，引導學生對加工食品的了解，從而運用這些訊息做出健康的消費。		
	所融入之學習重點	<p>(一)了解加工食品與未加工食品</p> <p>(二)說明加工食品的類別及加工方式</p> <p>(三)加工食品的特性及對身體的影響</p> <p>(四)能理解加工食品的健康飲食方式</p>		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	健康與體育課本 南一出版社			
教學設備/資源	電子書、播放設備、掃描 QRcode 的平板設備、課後學習單。			
學習目標				
<p>一、能區分加工食品與非加工食品。</p> <p>二、能理解加工食品的類別與加工方式。</p> <p>三、能知道加工食品對健康的影響。</p> <p>四、能理解加工食品的健康飲食方式。</p>				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、教學準備：電子書、播放設備、掃描 QRcode 的平板設備、課後學習單。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)了解加工食品與未加工食品</p> <p>老師提問：</p> <p>1. 什麼是加工食品？</p> <p>我們常看到的貢丸、香腸、罐頭、蜜餞、泡麵和火鍋料等等，都是加工做成的食品。食物在生產的過程當中，如果想要延長保存期限或增加風味，就會進行一些加工程序。此時，就會在食物中加入鹽、糖，或使用添加物等等。這些經過加工過的食物不能吃太多，以免攝取過多的鹽分和糖分。</p> <p>2. 什麼是未經加工食品？就是指原形的食物，如：蛋、魚、肉、新鮮的蔬果等等。這些都是未經加工的食品，我們可以安全的食用。</p> <p>(二)說明加工食品的類別及加工方式</p> <p>1、低溫急速冷凍法：凍結微生物的活動，例如低溫冷凍的水餃、火鍋料。</p> <p>2、高溫殺菌法：用高溫殺菌殺死微生物，但是，原來的食物營養成份也會被破壞。例如：罐頭、鋁箔包飲料等等。</p> <p>3、脫水法：將食物脫水就是乾燥法，是遏止微生物增生的方法，例如：水果乾、魷魚乾、魷魚絲、和一些乾果類的東西都是。</p> <p>4、醃製法：將食材浸入高濃度的鹽、糖裡面。破壞微生物的生存環境，例如：鹹魚、蜜餞和豆腐乳、泡菜這一類食物。</p> <p>5、添加物：為了延長保存時效或增加口感而加了防腐劑、香料等食品添加劑，例如：香腸、丸子。</p> <p>(三)加工食品的特性及對身體的影響</p> <p>大家都覺得泡麵很好吃、很香、很 Q 彈。吃泡麵對身體好嗎？當然不好，為什麼？因為泡麵中含有高鹽、高糖、高熱量以及其他的添加物，假如攝取過多的話，會影響我們身體的健康。</p> <p>(四)能理解加工食品的健康飲食方式</p> <p>1、老師提問：加工食品會影響哪些身體的健康呢？</p> <p>(1)發育：會影響身高跟體重的發育。</p> <p>(2)過度的肥胖：會造成身體的行動不便，太胖了也會影響人際關係和自尊心等心理的問題。</p> <p>(3)便秘：如果吃了太多的加工食物，添加劑會殘留在身體內，會造成便秘，會使糞便長時間停留在體內，我們知道，糞便都是有毒的物質，會容易造成肛門周圍有疾病，甚至有大腸癌等等的問題。</p> <p>2、討論時間：</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>實作評量</p>

<p>(1)說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？ 鹹豬肉、碳酸飲料、各種零食。</p> <p>(2)吃了過量的加工食品，對身體健康還會有哪些的影響？除了會影響發育、過度肥胖、還有造成便秘之外，長期食用下來，會有易升高血糖、血壓、血脂、增加高血壓、糖尿病等慢性疾病的罹患風險。</p> <p>(3)結論： 加工食品吃太多對健康都不好嗎？所以我們都不能吃了嗎？ 其實，現代人的飲食中，是完全沒有辦法去避免這些加工食品，但是，我們可以運用一些小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害，請問有哪些技巧呢？ 其實，現代人的飲食中，是完全沒有辦法去避免這些加工食品，但是，我們可以運用一些小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。</p> <p>有哪些技巧呢？</p> <p>1 飲料：可樂、手搖飲等，我們可以把它改成，無糖、去冰、不加珍珠、不加粉圓和奶精，以避免添加物過度使用。</p> <p>2 泡麵：少放調味包，湯不要喝完，避免造成身體的負擔。</p> <p>3 醃製、添加物食品：可以先蒸煮或水煮後再使用，以淡化添加物的濃度。</p> <p>4 沾醬：在吃火鍋的時候，儘量少使用醬料。或使用醬油來代替沙茶醬。這樣才能避開高鹽造成心血管疾病的風險。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>以平板電腦 Kahoot 遊戲測驗，認識健康訊息及加工食品的健康飲食方式。</p> <p>—————第二節結束—————</p>	<p>10分</p> <p>5分</p>	<p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>
<p><b>試教成果：（非必要項目）</b></p> <p><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></p>		
<p><b>參考資料：（若有請列出）</b></p> <p><u>若有參考資料請列出。</u></p>		
<p><b>附錄：</b></p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		