

# 健體領域（健康）五上主題教案

|                                                                                              |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 領域/科目                                                                                        |      | 健康與體育                                                                                                                                                          |  | 設計者        | 陳建文                                                                                                                 |      |
| 實施年級                                                                                         |      | 五上                                                                                                                                                             |  | 教學時間       | 40分鐘                                                                                                                |      |
| 主題名稱                                                                                         |      | 壹、健康                                                                                                                                                           |  |            |                                                                                                                     |      |
| 單元名稱                                                                                         |      | 四-3. 飲食放大鏡～食物保鮮有妙方                                                                                                                                             |  |            |                                                                                                                     |      |
| 設計依據                                                                                         |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
| 學習重點                                                                                         | 學習表現 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 |  | 總綱與領綱之核心素養 | 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。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。 |      |
|                                                                                              | 學習內容 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。<br>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。<br>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。                                                                         |  |            |                                                                                                                     |      |
| 融入議題與其實質內涵                                                                                   |      | ・家庭教育<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。                                                                                                                             |  |            |                                                                                                                     |      |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                  |      | 無                                                                                                                                                              |  |            |                                                                                                                     |      |
| 教材來源                                                                                         |      | ・南一版健康與體育五上主題壹單元四-3                                                                                                                                            |  |            |                                                                                                                     |      |
| 教學設備/資源                                                                                      |      | ・電子書及播放設備。                                                                                                                                                     |  |            |                                                                                                                     |      |
| 學習目標                                                                                         |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
| 1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。<br>2. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。<br>3. 能了解各類食品的特性並正確保存。<br>4. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。 |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
| 教學活動設計                                                                                       |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                  |      |                                                                                                                                                                |  |            | 時間                                                                                                                  | 評量方式 |
| 【活動 3：食品保鮮有妙方】                                                                               |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |
| 一、重點                                                                                         |      |                                                                                                                                                                |  |            |                                                                                                                     |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>(一)能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。</p> <p>(二)能了解用冰箱保存食品應注意的事項。</p> <p>二、活動（建議節次：第四節）</p> <p>(一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先請一至二位學童發表，接著請學童分組討論，將答案寫在黑板上。</li> <li>2. 錯誤的存放方式說明 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)冰淇淋：放在冷藏室會使冰淇淋融化變質。</li> <li>(2)泡麵：放在冰箱會使麵體受潮，影響食用品質。</li> <li>(3)鮮乳：存放於室溫會使鮮乳產生凝固、沉澱、發出異味等變質狀況。</li> <li>(4)豬肉：肉類須冷藏於4度以下才能抑制細菌生長，放在室溫櫥櫃會使新鮮豬肉變質壞掉。</li> </ol> </li> </ol> <p>(二)引導學童認識加工食品的儲放方式：室溫、冷藏與冷凍。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 室溫 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)存放方式：一般櫥櫃，保持乾燥。</li> <li>(2)適用食品：蜂蜜、鹽巴、泡麵、沙拉油等。</li> </ol> </li> <li>2. 冷藏 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)存放方式：以近期食用或不須冷凍為原則，置於冰箱冷藏櫃。</li> <li>(2)適用食品：鮮乳、高麗菜、貢丸、豬肉。</li> </ol> </li> <li>3. 冷凍 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)存放方式：以長期食用或須保存冷凍為原則，置於冰箱冷凍櫃。</li> <li>(2)適用食品：冰淇淋、冷凍水餃、貢丸、豬肉等。</li> </ol> </li> </ol> <p>(三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冷藏室的溫度為7℃以下，冷凍室的溫度為-18℃以下，能使微生物降低或停止活動。</li> <li>2. 冷凍室的保鮮期會較冷藏室久，因此須長期保存的食品以冷凍為原則。</li> <li>3. 運用演繹法，教師舉例讓學童判斷食品保存方式。</li> </ol> <p>(四)教師說明冰箱使用6大招</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冰箱背面和兩側面至少留10公分，以利散熱，確保冰箱安全及增進食品保存安全。</li> <li>2. 不要太常開冰箱，避免冰箱內溫度迅速上升，造成食物無法保存。</li> <li>3. 冰箱內的食品不要放太滿，也不要堵住出風口，以利空氣流通，增進冷凍效果和食品安全。</li> <li>4. 儲放食品時，要分類且適當密封或包裝，避免食品互相汙染，也能方便找取食品，縮短開冰箱的時間。</li> <li>5. 定期清理冰箱，以維持冰箱的整潔，促進食品保存安全。</li> <li>6. 確認食品保存期限，增進食品安全。</li> </ol> <p>(五)其他使用冰箱注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱食降溫至60℃左右即可放進冰箱保存，避免壞菌快速孳生。</li> <li>2. 生食與熟食要分開放，以保持食物衛生。</li> <li>3. 鮮魚、鮮肉應妥善包裝，放在冷凍室貯藏。</li> </ol> | <p>10</p> <p>20</p> <p>10</p> | <p>能參與討論、發表並完成評量</p> <p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|

|                                                                         |                                                                                                               |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 4. 先把蔬菜、水果表皮的水分擦乾或晾乾再放入冰箱內。<br>5. 定期使用溫水或中性清潔劑擦拭、清洗冰箱。<br>～第四節結束/共 5 節～ |                                                                                                               |  |  |  |
| 參考資料                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• 南一版健體五上教師手冊</li><li>• 行政院農業部食農教育教學資源平臺</li><li>• 產銷履歷農產品資訊網</li></ul> |  |  |  |