附錄**-2**

**學進國小公開觀課教學方案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健康課 | **設計者** | 廖孟慧 |
| **實施年級** | 二年級(忠班) | **教學日期節次** | 10/月9日星期二第三節課10:35-11:15，共三節，本次教學為第 一節。 |
| **單元名稱** | 1-3飲食安全小祕訣 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習****表現** | 1a-I-1 認識基本的健康常識。4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。  | **核心****素養** | 健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。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。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** | Eb-I-1 健康安全消費的原則。 |
| **教材來源** | 翰林二上健康與體育課本 |
| **教學設備/資源** | **電腦、單槍、線上影片:** [**https://www.youtube.com/watch?v=qjyTI3jz9MM**](https://www.youtube.com/watch?v=qjyTI3jz9MM)[**https://www.youtube.com/watch?v=thBy4LHdskw**](https://www.youtube.com/watch?v=thBy4LHdskw) |
| **學習目標** |
| 1. 認識食品標示的有效期限。
2. 認識食品的保存方法。
3. 了解食品廣告中隱藏的秘密。
 |

|  |
| --- |
| **教學活動設計** |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| **活動一、分享吃壞肚子的經驗**■請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致肚子疼痛的經驗。■教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。**活動二、認識冷藏食品的保存方法**■教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。■分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。■教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0～7℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。**活動三、認識食品標示**■教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。■教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。■教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。**活動四、有效日期找找樂**■利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。■教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。**活動五、和健康的約定**■教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。■請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打ˇ。■回家後宣讀內容並請家長簽名。**活動六、我的晚餐紀錄**■請家長協助學生一起檢核晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和份量。■討論需要改進的飲食內容及方法。■教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。 | 20分20分20分20分15分25分 | 1.實作： 能注意食品標示上的有效期限和保存方法。1.實作： 能注意食品標示上的有效期限和保存方法。1.自我檢核：能均衡攝取六大類食物。 |
| **試教成果：（非必要項目）** |
| **參考資料：（若有請列出）** |
| **附錄：** |