

宜蘭縣頭城鎮二城國民小學四年級健康與體育「健康飲食有一套」教案

授課教師	蔡宜珍老師
教學目標	1. 知道不同國家有不同的飲食特色或習慣。 2. 了解運動前、後的適當飲食方式。 3. 認識各種食品認證標章。 4. 能判讀食品標示訊息。
能力指標	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
教學時間	四節課，160 分鐘
教具	食品包裝盒、

教學活動			
活動說明	評量重點	時間	教材教具
<p>第一堂課 早餐大不同</p> <p>1. 請學生分享今天吃了什麼樣的早餐。</p> <p>2. 請新住民子女或有去過國外的學生分享所吃過不同的早餐。</p> <p>3. 從課本中案例知道各個國家有不同的早餐，並請學生說出各種早餐中所包含的營養素。</p>	<p>學生能分享經驗</p> <p>學生能專心聆聽</p> <p>學生能回答問題</p>	40 分	
<p>第二堂課 運動飲食有技巧</p> <p>1. 請學生分享平常所做的運動。</p> <p>2. 請學生說說看在運動前、後適合做哪些事。</p> <p>3. 說明運動前、後的正確飲食方式。</p>	<p>學生能分享經驗</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聆聽</p>	40 分	
<p>第三堂課 食品標章大蒐集</p> <p>1. 事先請學生蒐集食品認證標章，於課堂上分享。</p> <p>2. 認識食品認證標章及其意義。</p>	<p>學生能專心聆聽</p>	40 分	
<p>第四堂課 認識食品標示</p> <p>1. 事先請學生準備食品外包裝，並請學生注意包裝上的食品標示訊息。</p> <p>2. 以老師準備的食品包裝盒上的標示說</p>	<p>學生能專心聆聽</p>	40 分	<p>食品包裝盒</p> <p>健康學習單</p>

<p>明購買前所應注意的相關訊息。</p> <p>3. 判讀食品包裝上的食品標示，並將相關訊息記錄在學習單上。</p>	<p>學生能實際操作</p>		
---	----------------	--	--

宜蘭縣頭城鎮二城國民小學四年級健康與體育「健康飲食有一套」教學成果



判讀食品包裝上的食品標示，並將相關訊息記錄在學習單上

食品標示 & 食品認證標章

一、你知道食品上有哪些標示嗎？請先檢視你收集的食品包裝盒（袋）上的標示，勾選出所包含的項目，並在項目後方填寫標示訊息。

- 商品名稱：_____
- 成分說明：_____
- 重量或容量：_____
- 製造日期：_____
- 有效日期：_____
- 保存期限：_____
- 保存方法：_____
- 廠商名稱或地址：_____
- 檢查合格字號：_____
- 食品認證標章：_____
- 其他標示：_____

二、你知道哪些食品認證標章？請將收集到的食品認證標章貼在下方格子內，並註明是在哪一項食品上收集到的。

三、近年因為食安問題，讓擁有多多年歷史的GMP優良產品認證標章遭受質疑，已於104年正式轉型為「臺灣優良食品標章」，請寫出它的英文名稱。
GMP→（ ）

四、完成上列事項後，請將你的包裝盒（袋）黏貼於學習單背面。