



107學年第2學期沉浸式英語健康與體育領域五年級第一單元教案

實施年級	五年級	教學時間	200分鐘(五節)	
教學單元	消費停看聽	教學資源	圖卡、Computer, YouTube, 電子書	
教材來源	五下健康與體育教科書(南一版)			
學習目標	<p>一、 認知</p> <p>(一) 能認識食品包裝上的營養標示內容</p> <p>(二) 能明瞭食品保存的正確方式</p> <p>(三) 能認識食品加工的方式</p> <p>(四) 能說出加工食品的選購原則</p> <p>二、 技能</p> <p>(一) 能選擇食品保存的正確方式</p> <p>(二) 能舉例說明食品加工的方式</p> <p>(三) 能應用食品包裝上的營養標示內容，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>三、 情意</p> <p>(一) 能明瞭食品包裝上的營養標示內容</p> <p>(二) 選購加工食品時，能表現正確的消費行為</p> <p>(三) 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性</p>			
教學目標	單元目標		行為目標	
	<p>1. 明瞭食品包裝上的營養標示內容</p> <p>2. 選擇符合個人營養需求的食物</p> <p>3. 明瞭食品正確的保存方式</p> <p>4. 認識食品加工的方式</p>		<p>1-1能找出食品包裝上的營養標示</p> <p>1-2學會計算所攝取的熱量及營養素</p> <p>2-1依照營養標示的內容選擇食物</p> <p>3-1能說出正確的食品保存方式</p> <p>3-2檢視賣場、超商的食品保存方式</p> <p>3-3說出冰箱的溫度及適合的存放的食物種類</p> <p>4-1說出食品加工的方式及種類</p>	
分段能力指標				
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				
行為目標	教學活動		時間	評量

<p>1-1能找出食品包裝上的營養標示</p>	<p>活動一：營養標示知多少</p> <p>1、 課前準備 展示有標示營養的食品包裝盒</p> <p>2、 引起動機 請學生拿出食品包裝盒，說說看發現什麼？</p>	<p>5分</p>	<p>是否能踴躍回答</p>
<p>1-2學會計算所攝取的熱量及營養素</p>	<p>3、 發展活動</p> <p>1.請學童發表食品包裝盒上營養標示的項目。 2.教師指導學童計算該項食品的熱量及營養素。</p>	<p>20分</p>	<p>是否能踴躍發言 是否學會計算方法</p>
<p>1-2學會計算所攝取的熱量及營養素</p>	<p>教師說明：</p> <p>(1) 以400毫升的鮮乳為例，營養標示的基準量100毫升，本產品為400毫升，喝完整瓶會攝入營養標示的4倍。每喝完100毫升的鮮乳可以得到3.2公克的蛋白質，如果喝完一瓶400毫升的鮮乳，就攝取12.8公克的蛋白質。</p> <p>(2) 教師示範熱量的計算：熱量每100毫升鮮乳可提供65大卡，本產品為400毫升，就可以提供260大卡的熱量。</p>	<p>15分</p>	<p>是否能正確計算出來</p>
<p>2-1依照營養標示的內容選擇食物</p>	<p>4、 綜合活動</p> <p>教師拿出準備好的零食餅乾，請學生看食品標示並練習計算食品的熱量，並加以判斷此食品對身體健康有何影響。</p> <p style="text-align: center;">— 第一節結束 —</p> <p>1、 引起動機 營養標示輕鬆學 https://www.youtube.com/watch?v=tvY-qthWAa</p>	<p>10分</p>	<p></p>
<p>2-1依照營養標示的內容選擇食物</p>	<p>2、 發展活動</p> <p>1. 小組討論：學生進行「鮮乳比一比」活動 2. 了解個人需求，選擇適合的食品 小組討論：控制體重時，飲食應該注意哪些事項。</p> <p>3. 請同學分享個人選擇的鮮乳及理由為何。</p>	<p>20分</p>	<p>是否正確選擇身體所需的食品</p>
<p>2-1依照營養標示的內容選擇食物</p>	<p>3、 綜合活動 師生共同歸納</p> <p>1. 營養標示是說明該項食品所包含的熱量及營養素。 2. 購買食品前，必須先認明有營養標示圖，才能為自己和家人的健康以及消費權益把關。</p>	<p>10分</p>	<p>是否學會</p>

<p>3-3說出冰箱的溫度及適合的存放的食物種類</p> <p>3-2檢視賣場、超商的食品保存方式</p>	<p>3. 選擇食物前先確認個人需求，再從營養標示圖做出符合個人營養與健康需求的食品。 —第二節結束—</p> <p>活動二：食品保鮮有妙方</p> <p>1、 課前準備 展示各賣場或超商各食品放置櫃的圖片</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>冷凍櫃</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>冷藏櫃</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>熟食櫃 (一)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>熟食櫃 (二)</p> </div> </div> <p>2、 引起動機 請學童分享在學購食品的經驗</p> <p>3、 發展活動 分組討論與分享</p> <p>第一組：冷凍食品</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 冷凍食品の種類有哪些？ (2) 購買冷凍食品時應該注意哪些？ (3) 冷凍櫃的擺放位置應放置何處？ (4) 分享購買冷凍食品的經驗？ <p>第二組：冷藏食品</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 冷藏食品有哪些？ (2) 冷藏櫃的溫度為何？ (3) 超商及賣場冷藏櫃擺放的位置合宜嗎？ 	<p>看營養標示圖，並選擇健康食品</p> <p>10分 是否能踴躍發言</p> <p>20分 是否能發揮團隊精神共同討論出各項產品的保存方式 是否能專心聽講</p>
---	---	---

<p>3-1能說出正確的食品保存方式</p>	<p>(4) 分享購買冷藏食品的經驗？ 第三組：熟食區 (1) 超商常見熟食的食品有哪些？ (2) 購買熟食食品應注意那些事項？ (3) 分享在超商購買熟食的經驗及食物口感？ 第四組：一般商品區 (1) 一般商品櫃的商品分成哪幾類？ 【美妝類、餅乾類、酒類...】 (2) 購買商品時應注意那些事項？ (3) 各類商品如何區分和擺放？ (4) 分享在賣場或超商的購物經驗？</p> <p>4、綜合活動 教師總結 1. 不論選購冷凍食品、冷藏食品、熟食或一般商品應留意保存期限及包裝是否完好。 2. 可以透過觀察、嗅覺、觸覺來辨別食物是否新鮮，食物顏色改變或外表過於乾燥都不宜選擇。</p> <p style="text-align: center;">—第三節結束—</p>	<p>10分</p>	<p>是否能專心聽講</p>
<p>4-1說出食品加工的方式及種類</p>	<p>活動三：加工食品審慎選 1、課前準備 食物加工方式的圖片或資料</p> <p>2、引起動機 《食品添加物》 https://www.youtube.com/watch?v=5_Ztu45aQf8 請學生分享自己曾經吃過的哪些加工食品？ 是用何種方式製作而成？ 口感如何？ 你喜歡嗎？</p>	<p>10分</p>	<p>是否能踴躍發言</p>
	<p>3、發展活動 1. 請學生舉例生活日常中天然食物有哪些？ 2. 請學生舉例生活日常中加工食物有哪些？ 3. 比較看看天然食品與加工食品有何差別？ (鮮奶與起司、新鮮水果與果乾、現撈魚與魚罐頭...)</p> <p>《一》請學童發表食品有哪些加工方式？</p> <p>《二》教師補充 (1) 低溫冷凍法：冷凍湯圓、冷凍調理食品 (2) 高溫殺菌法：保久乳、罐頭 (3) 低溫殺菌法：果汁</p>	<p>10分</p>	<p>是否能專心聽講</p>

<p>4-1說出食品加工的方式及種類</p>	<p>(4) 乾燥法：牛肉乾、奶粉、葡萄乾 (5) 醃漬法：蜜餞、香腸、榨菜 (6) 發酵法：泡菜、酸筍、養樂多 (7) 添加防腐劑：豆干、醬油</p> <p>4、 綜合活動 (1) 各種食物的保存方式，要注意些什麼？對健康有什麼影響？ (2) 選購加工食品時，要注意什麼？</p> <p style="text-align: center;">—第四節結束—</p> <p>1、 引起動機 《食品的保存》 https://www.youtube.com/watch?v=smwBSzMoSYU</p> <p>2、 綜合活動 1.請每個學生畫出一種加工食品並張貼在黑板上 2.將全班分成兩組 3.教師說出任一種加工方式，學童上台尋找相對加工食品 4.答題最多組別獲勝</p> <p>3、 師生共同歸納 1. 選購加工食品時，應注意包裝是否完整、標示是否清楚、食品是否變色、有無異味... 2. 我們要選擇正確加工方式的食物，才能吃得營養又健康。</p> <p style="text-align: center;">—第五節結束—</p>	<p>5分</p> <p>25分</p> <p>10分</p>	<p>是否能發揮團隊精神，正確找出各項食品的加工方式</p> <p>是否能專心聽講</p>
------------------------	--	---------------------------------	---