

嘉義縣 110 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

健康好「食」機

領域：綜合活動領域

適用年段：國小五年級

嘉義縣東石鄉港墘國民小學

| 課程設計者：侯慧敏、陳彥蓁

目錄

壹、課程理念	1
貳、課程架構	1
參、教學方法	1
肆、評量方式	2
伍、教學活動	2
陸、教學成果	9
一、教學過程	9
二、學生作品	12
柒、教學省思	14

嘉義縣 110 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

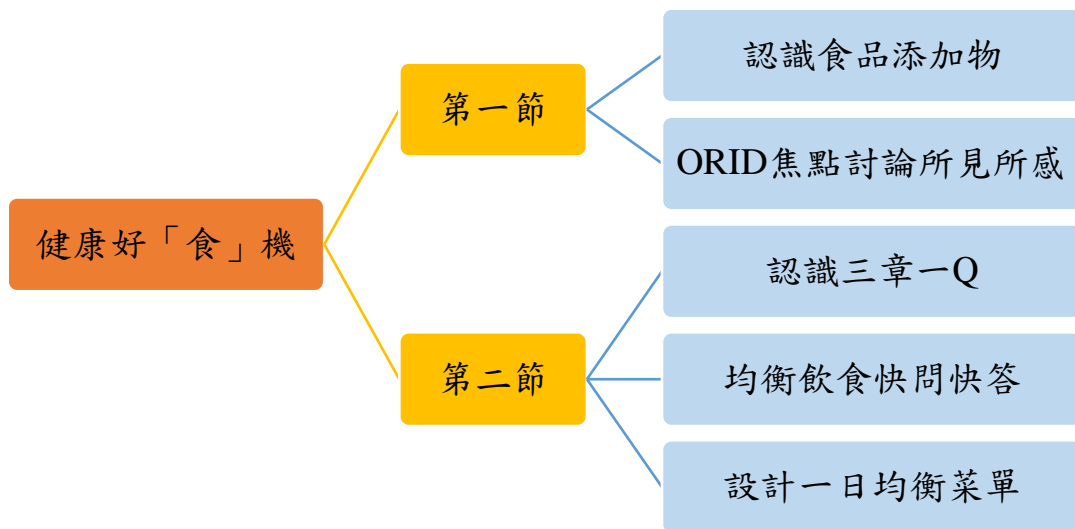
教案格式

壹、課程理念

十二年國民基本教育以「自發」、「互動」、「共好」為理念，因此本課程——健康好「食」機以 ORID 引導學生進行深度思考，討論新聞報導中提及的食品安全問題，鼓勵學生在過程中勇於展現自己、發表自己對於食安議題的所見所感。除此之外，本課程亦設計了多樣的小組合作活動，促使學生學習與他人互動、合作，共同完成小組任務，並進一步將小組研擬的行動策略實踐在生活中。

素養導向教學強調情境化、脈絡化的重要，並期望學生將所學應用到生活中實踐力行，本課程因此以生活情境導入，期待課程與生活接軌，引導學生從食品標示認識食品添加物與三章一 Q 標誌，以及了解均衡飲食的重要性，接著擬訂購買食材的行動策略與設計均衡菜單，鼓勵學生未來能將所學實踐在生活中，時時關注自身的飲食健康。

貳、課程架構



參、教學方法

本課程——健康好「食」機第一節課採用 ORID 焦點討論法進行，引導學生從生活經驗出發，搭配新聞報導的解說，了解食品添加物無所不在，若要維持健康均衡的飲食，參為消費者的我們必須相當謹慎選擇。

本課程採 3 人異質性分組，課堂中安排許多小組討論、完成任務的學習活動，鼓勵學生彼此合作，共同擬訂未來生活的行動對策，而教師則擔任協助者的角色，觀察學生的合作學習情形，並適時給予指導。

肆、評量方式

本課程運用觀察評量、口頭評量實作評量與同儕互評檢核學生的學習情形，以利教師於課堂上了解學生的學習難點，進而再次講解、補充，並給予協助。

1. 觀察評量：主要運用於觀察學生是否投入課堂活動、用心完成學習任務，以及了解小組成員間的合作情形等。
2. 口頭評量：運用於確認學生是否理解課程和任務內容，並能回應教師的指令及提問等。
3. 實作評量：用於檢核學生是否能進行小組合作或個別學習，完成 ORID 焦點討論法學習單、設計一日菜單與分享、發表等學習任務。
4. 同儕互評：期待學生透過彼此回饋的方式共求進步，學習給予評論和建議，同時也學習聆聽他人看法、採納對方的建議。

伍、教學活動

領域/科目	綜合活動領域	
實施年級	五年級	
主題名稱	健康好「食」機	
主題內容 勾選 可複選	<input type="checkbox"/> 農事教育、 <input type="checkbox"/> 人類與糧食生態永續、 <input checked="" type="checkbox"/> 產銷履歷 <input type="checkbox"/> 綠色生產與消費、 <input type="checkbox"/> 碳足跡、 <input checked="" type="checkbox"/> 食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 健康飲食、 <input type="checkbox"/> 午餐禮儀、 <input type="checkbox"/> 感恩惜物、 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
設計依據		
學習重點	學習表現	2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。
	學習內容	Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。
核心素養	總綱	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作
	領綱	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。
教材來源		自編
教學設備/資源		1. 教學簡報 2. 新聞報導影片：【舌尖上的真相】粉飾太平舌尖上的真相！直擊一口湯 82 添加物 https://www.youtube.com/watch?v=tMHiJWvooNA 3. ORID 焦點討論法學習單 4. 一日均衡菜單學習單 5. 線上計時器

教學單元活動設計			
單元名稱		健康好「食」機	時間 80 分鐘(共 2 節)
學習重點	學習表現	2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。	
	學習內容	Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。	
學習目標		<p>一、知識</p> <p>1-1 了解食品添加物的用途，以及攝取過量可能帶來的危害。</p> <p>1-2 認識三章一 Q 所代表的意涵。</p> <p>1-3 了解均衡飲食的概念。</p> <p>二、技能</p> <p>2-1 以 ORID 焦點討論法進行思考，並說明自身對於食品添加物的所見所感。</p> <p>2-2 能擬定購買食材的行動策略。</p> <p>2-3 能分類三章一 Q 的農產品類別。</p> <p>2-4 設計營養均衡的一日菜單。</p> <p>三、態度</p> <p>3-1 專心投入於課堂活動，認真完成 ORID 焦點討論法學習單。</p> <p>3-2 積極發表意見、參與討論，並尊重他人的發言。</p> <p>3-3 與組員相互合作，交換意見，共同完成學習任務。</p>	
領綱核心素養		<p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>	
核心素養呼應說明		<p>本單元期待能帶領學生了解食品安全、認識三章 1Q，知道如何購買有保障的食材、維持健康飲食後，進一步擬定未來採買食材的行動計畫，並設計一日菜單，符應總綱中之核心素養「A3 規劃執行與創新應變」與綜合活動領域領綱「綜-E-A3」的精神。</p> <p>本單元以 ORID 焦點討論法引導學生觀察思考、反思、行動與分享，也透過自由發表、隨機分組與小組合作等方式促進同儕互動、達成小組任務，使學生在與同儕的交流過程中了解多方觀點，學習彼此尊重，此符應總綱中之核心素養「C2 人際關係與團隊合作」與綜合活動領域領綱「綜-E-C2」的理念。</p>	

第一節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以簡報導入情境：天氣好冷，老師想要吃火鍋，於是到大賣場採買食材，看見了許多口味的火鍋湯底。 2. 請學生觀察火鍋湯底包裝的照片，思考以下問題。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 你們家平常會買火鍋湯底回家煮嗎？ ✓ 你覺得這些火鍋湯底健康嗎？為什麼？ ✓ 這些成分是什麼？為什麼要加入這些成分？ ✓ 將這些東西吃下肚後，可能對我們會造成什麼影響呢？ ✓ 你們贊成老師買火鍋湯底回家煮嗎？ 	<p>【時間】 5分</p> <p>【評量重點】 學生能舉手發表相關生活經驗，並說明自己對於火鍋湯底成分的看法。</p>
<p>【發展活動——食品添加物之 ORID 焦點討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放食品添加物相關的報導影片，引導學生了解許多食物都含有多樣化學添加物(0:00~2:26)，長期食用可能會對身體造成影響；有些火鍋店在準備湯底時，會加入調味粉等添加物，目的是讓湯底更美味或減少成本(4:03~4:54)。 https://www.youtube.com/watch?v=tMHjJWvooNA 2. 教師發下 ORID 焦點討論法學習單，請學生填寫 Objective(客觀、事實)層次的欄位，並自由發表對於報導的觀察與發現，再由教師進行統整。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 思考層面：報導中提到哪些重點？你注意到哪些事情？ 3. 學生填寫 Reflective(感受、反應)層次的欄位，並和班上一位同學分享，教師進行行間巡視。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 思考層面：看完這個報導後，你的心情感受如何？報導中的內容讓你聯想到什麼事情？ 4. 教師統整學生對於食品添加物的感受與反應。 	<p>【時間】 20分</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認真觀賞報導影片並思考食品安全相關問題。 2. 學生能用心填寫學習單，並樂於與他人分享自己的看法。
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生填寫 Interpretive(意義、詮釋)層次的欄位，並以三人小組的方式討論，由一位同學代表分享小組的看法。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 思考層面：你如何看待報導中提到的問題？你對於食品添加物有什麼新的了解？攝取過多食品添加物對我們的影響是？ 2. 三人小組共同討論 Decisional(決定、行動)層次，擬定採買食材的行動策略，設想可以多留意哪些面向。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 思考層面：面對食安問題，我們可以做些什麼？以後購買食材時，我們可以注意哪些地方？ 3. 各組上臺分享採買食材的行動策略後，教師統整各組的想法。 4. 學生綜合自己、小組與其他組別的想法，完成 Decisional(決定、行動)層次的欄位。 5. 教師收回學習單，再次複習採買食材的行動策略。 	<p>【時間】 15分</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生投入於小組討論，能共同擬定行動策略。 2. 學生能用心填寫學習單。

第二節：教學活動內容及實施方式	備註
<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以簡報導入情境：根據小朋友們的建議，老師想了想，決定回家用蔬菜和排骨熬湯底，後來老師繼續買配料，看到有些食材都貼著標誌。 2. 請學生觀察幾個食材包裝的照片，思考以下問題。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 這些標誌是什麼？ ✓ 你在哪裡看過這些標誌呢？ ✓ 你和家人去採買食材的時候，會特別留意它們嗎？ ✓ 貼有這些標誌的農產品有什麼特別之處？ 	<p>【時間】 5分</p> <p>【評量重點】 學生能說出自己對於三章一Q的認識與了解。</p>
<p>【發展活動——設計一日菜單】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以簡報講解三章一Q的標誌與意涵。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 產銷履歷農產品標章：安全用藥、藥殘合格、安全無虞。 ✓ 有機農產品：不用農藥、環境親和、未檢出藥殘。 ✓ CAS優良農產品：安全用藥、藥殘合格、安全無虞，驗證產品包含肉品、冷凍食品、蛋品、點心食品、水產品、乳品等。 ✓ 臺灣農產品生產追溯條碼：了解生產來源，對生產者、消費者、通路業者皆有保障。 2. 教師以快問快答方式引導學生複習均衡飲食的概念，全班起立回答問題，答錯者淘汰。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 米飯、麵食、吐司屬於全穀根莖類。 ✓ 食物營養比好吃更重要。 ✓ 每天都要吃豆魚肉蛋類，可以只吃蛋就算均衡了。 ✓ 全穀根莖類是每天必須攝取最多的食物類型。 ✓ 如果常常吃堅果，心臟病發的機率會變高。 ✓ 加工食品很美味，我們可以天天吃。 ✓ 成人每天都要吃3到5份蔬菜類，還有2到4份水果類才算均衡。 3. 三人小組設計一日菜單，須符合均衡飲食建議，並勾選該項食材可能出現的三章一Q標誌。 	<p>【時間】 20分</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出三章一Q所代表的意涵，以及可見到三章一Q的農產品類別。 2. 學生能根據教師的敘述快速做出反應，選出符合均衡飲食的敘述。 3. 學生能以小組為單位共同討論，設計健康菜單。
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組輪流上臺分享一日均衡菜單內容，其他各組輪流給予回饋與評分。 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 回饋：優點、建議。 ✓ 評分：每人1至5分，各組依得分高低增加班級點數。 2. 教師回顧本單元課程內容，引導學生歸納結論：做個仔細又有智慧的消費者，才能讓自己更健康。 	<p>【時間】 15分</p> <p>【評量重點】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生專心聆聽各組報告，並回饋與評分。 2. 學生能說出本節課的重點。

<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生填寫學習單、執行小組任務與發表的時間需精準掌握，教師可用計時器提醒學生。 2. 進行配對分享、小組討論時，教師可協助分組，或是抽籤決定，讓學生有機會和更多同儕互動與合作。 3. 進行同儕互評前，教師應先告知學生認真聆聽各組分享，並秉公評分。 4. 教師在介紹三章一 Q 時，可強調學校營養午餐皆使用三章一 Q 食材，品質有保障，平時學生到超市等地方採買時，也可以多留意三章一 Q 的存在。
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臺北市農業主題網 https://www.recreational-agriculture.taipei/News_Content.aspx?n=27C108B471086273&sms=8B545C705E4A7C7A&s=305C269D50FFD96C 2. 台灣優良農產品發展協會 http://www.cas.org.tw/ 3. 臺灣農產品生產追溯系統 https://qrc.afa.gov.tw/Page
<p>附錄</p>	<p>包含學習單與教學簡報，完整檔案皆附於光碟之中。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ORID 焦點討論法學習單 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border-radius: 10px;">ORID 焦點討論法</div> <div style="text-align: right;"> 班級：__年__班 座號：__號 姓名：_____ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 2px 10px; display: inline-block;">O 客觀的、事實的</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 2px 10px; display: inline-block;">R 反思、感受</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">議題：_____</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 2px 10px; display: inline-block;">I 解說、詮釋</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%; text-align: center;"> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 2px 10px; display: inline-block;">D 決定、行動</p> </div> </div> </div>

2. 一日均衡菜單

一日均衡菜單

組員：_____

菜色	類別	食材包裝上可能看到哪些標誌？
早餐	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
午餐	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
晚餐	<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3. 簡報檔案

Let's be healthy!

健康好「食」機

第一節

食品添加物知多少

• <http://www.youtube.com/watch?v=MHDWvaoNA>



ORID焦點討論法

Objective(客觀、事實)

- 報導中提到哪些重點？
- 你注意到哪些事情？

ORID焦點討論法

Reflective(感受、反應) 兩人
輪流分享

- 看完這個報導後，你的心情感受如何？
- 報導中的內容讓你聯想到什麼事情？

ORID焦點討論法

Interpretive(意義、詮釋) 三人小組
討論

- 你如何看待報導中提到的問題？
- 你對於食品添加物有什麼新的了解？
- 攝取過多食品添加物對我們的影響是？



ORID焦點討論法

Decisional(決定、行動)

- 面對食安問題，我們可以做些什麼？
三人小組
討論、發表
- 以後購買食材時，我們可以注意哪些地方？

根據小朋友們的建議，老師想了想，決定回家用蔬菜和排骨熬湯底，後來老師繼續買配料，看到有些食材都貼著標誌。



有機農產品



- 完全不用化學農藥
- 環境親和
- 未檢出藥殘

臺灣農產品生產追溯條碼



- 了解生產來源
- 對生產者、消費者、通路業者皆有保障

設計一日菜單

Let's be healthy!

健康好「食」機

第二節



產銷履歷農產品標章

- 安全用藥
- 藥殘合格
- 安全無虞

CAS優良農產品



- 安全用藥
- 藥殘合格
- 安全無虞
- 驗證產品包含肉品、冷凍食品、蛋品、點心食品、水產品、乳品等。

2022/3/3

均衡飲食快問快答

我學到了.....

- 購買食材要注意哪些事？
- 什麼是三章一Q？
- 怎樣才能均衡飲食？

陸、教學成果（勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）

一、教學過程（含照片）



學生分享對於購買火鍋湯底回家烹煮的看法



學生觀賞食品添加物相關的報導影片



學生填寫 ORID 焦點討論法學習單



學生填寫 ORID 焦點討論法學習單



學生分享 Interpretive(意義、詮釋)層次的看法



學生分享 Interpretive(意義、詮釋)層次的看法



小組共同擬定食材購買策略



小組共同擬定食材購買策略



各組報告食材購買策略



各組報告食材購買策略



認識三章一Q



認識三章一Q



均衡飲食快問快答



均衡飲食快問快答



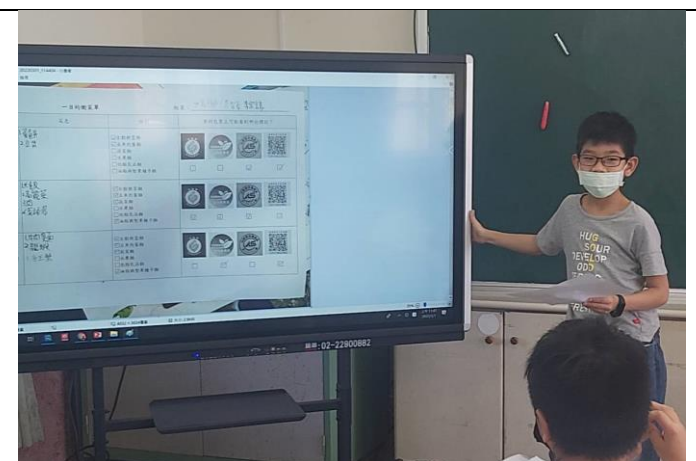
小組討論-設計一日菜單



小組討論-設計一日菜單



學生分享一日菜單設計



學生分享一日菜單設計

二、學生作品（學習單或其他）

班級：五年甲 號：7 號 下
姓名：[Redacted]

ORID焦點討論法

O 客觀的、事實的

火鍋的湯底不全是自己熬的。
要注意添加物。


R 反思、感受

覺得不安心。
注意身體的安全。

議題：食品添加物

I 解說、詮釋

好吃就完事了。
無
好吃但吃太多對身體不安全。



D 決定、行動

選擇已比較知道的成分。
看標示。

ORID 焦點討論法學習單

班級：五年甲 號：8 號
姓名：[Redacted]

ORID焦點討論法

O 客觀的、事實的

1. 報導中的食品添加物可能會對身體有影響。
2. 我完全沒聽過有那種粉。

R 反思、感受

老闆
1. 不作可能會破產。
2. 可以不加就不加。

議題：食品添加物

I 解說、詮釋

1. 就看每個人的想法。
2. 我沒想到一袋粉會有那麼多的食品添加物。
3. 老了可能病會變多。

D 決定、行動

1. 不要拿食品添加物很多的食物。
2. 買的時候要看：添加物、
製作日期、
效期。

ORID 焦點討論法學習單

一日均衡菜單

組員： 

	菜色	類別	食材包裝上可能看到哪些標誌？
早餐	1. 蛋餅 2. 豆漿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
午餐	1. 米飯 2. 高麗菜 3. 肉 4. 菜頭湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
晚餐	1. 牛肉麵 2. 龍蝦 3. 帝王蟹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

一日菜單設計

一日均衡菜單

組員： 

	菜色	類別	食材包裝上可能看到哪些標誌？
早餐	① noodles ② 牛角麥麵包 ③ 麥麵包	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
午餐	① 牛肉麵 ② 炒飯 ③ 鱈魚意麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
晚餐	① 蚵仔煎 ② 來一客 ③ 合菜	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 低脂乳品類 <input type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

一日菜單設計

柒、教學省思（教學者反思）

今天教完這個單元，發覺學生對於食品添加物有更進一步的了解與認識，有些學生表示先前從未聽過可以煮火鍋的粉，透過新聞報導與教學者的經驗分享，再運用 ORID 焦點討論法引導學生反思、詮釋與行動，讓學生可以了解業者使用含有多樣食品添加物之風味粉來烹煮火鍋鍋底的原因、外食族的食安危機，以及食用過多食品添加物對人體可能造成什麼影響，再讓學生擬定行動策略，思考如何在品嚐美食的同時，也維護自己的健康。

由於這是教學者第二次帶領學生藉由 ORID 焦點討論法認識議題，教學者在準備時，觀摩不同領域的課程案例，摸索如何提問更能符合 ORID 各層次的核心內涵，因此這次進行教學時，針對每個層次的問題設計更加明確具體，更能引導學生了解問題，促進學生進行省思並記錄，學生不僅更清楚學習單的填寫方向，也更願意分享自己的觀點，十分踴躍的舉手發言。

學生設計一日均衡菜單並分享方面，教學者發現有些組別難以取得共識，或是只寫上自己想吃的食物，可能是由於教學者在講解時未能更強調菜單必須「均衡」這項規範，因此在行間巡視時發現此一困難，立即針對各組加以協助、澄清。而學生在報告時，無法自行用完整的句子報告，或是容易笑場，多是教學者問一句、學生念出一些語詞，因此未來若繼續執行此課程，可以提供句型作為鷹架，事先引導學生練習，輔助學生進行口頭報告。

食品安全不可輕忽，除了從課堂學習之外，更重視日常生活的實踐。教學者根據學生的好奇提問，分享了許多自己的生活經驗，亦勉勵學生平時多留意自己的飲食是否均衡，購買食物時，也要仔細查看食品標示，以維護自身健康。於此同時，教學者也不斷省思自己的日常食材選擇，並提醒自己，要時時留意以身作則，採取健康飲食策略、選購合格的食材，做學生的榜樣，也保持自己的健康。