

單元名稱	認識食物過敏		
適用年級	中高年級	活動人數	15-30 人 (分成 3 組，每組 5-10 人)
教學目標	<p>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 了解食物過敏的原因 ● 了解可能引起過敏的食物 ● 了解食物過敏如何影響日常生活 ● 食物過敏的應對方法 		
教學資源	簡報 PPT 活動道具-過敏食物舉牌(10 個過敏原牌子 X3 組)		
時間	教學活動		教具
5 分鐘	一、認識食物過敏 <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼會過敏 2. 食物過敏引起的症狀 3. 全身型過敏性反應和過敏性休克 		教學簡報
12 分鐘	二、看清楚食品成分標示 政府有規定，一定要在食品上標示的 11 種過敏原，一起來看看，他會出現在哪些食品中吧： <ol style="list-style-type: none"> 1. 甲殼類及其製品 2. 芒果及其製品 3. 花生及其製品 4. 牛奶、羊奶及其製品。 5. 蛋及其製品 6. 堅果類及其製品 7. 芝麻及其製品 8. 含麩質之穀物及其製品。 9. 大豆及其製品。 10. 魚類及其製品。 11. 使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品 		教學簡報
5 分鐘	三、食物過敏者的日常：來看看莎拉的故事吧。 莎拉是個 24 歲的女生，有多重致命性的食物過敏。 他不能吃花生、堅果、大豆、芝麻、貝類、魚、豆莢		教學簡報

	類的蔬菜和某些水果，來看看食物過敏如何影響她的生活。	
5 分鐘	<p>四、如果食物過敏發生在我們身上或我們身邊？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 交叉過敏反應 2. 運動誘發過敏症 3. 食物過敏也和年齡有關 4. 容易與食物過敏混淆的症狀 5. 朋友發生了全身型過敏反應怎麼辦？ 6. 我可能有食物過敏，該怎麼辦？ <p>五、食物過敏可以治好嗎？</p>	教學簡報
10 分鐘	<p>六、活動時間：</p> <p>我們在日常生活中遇到的各種食品，可能含有哪些過敏原呢？一起來猜猜看吧。</p> <p>活動方式：</p> <p>分成 3 組，每組 5-10 人，每組發 10 張過敏原小牌子，讓組內的同學每個人至少拿到 1 個過敏原小牌子。</p> <p>展示數張加工食品包裝的圖片(遮蔽住過敏原資訊)，請同學猜猜看，這些加工食品是否含有與手上牌子所列的過敏原。</p>	<p>教學簡報</p> <p>活動道具：過敏原小牌</p>
3 分鐘	<p>七、公布答案+結語：</p> <p>公布答案後，會發現光是看品名，很難看出所有的過敏原成分，即使這個產品原料沒有包含過敏原成分，同一個生產線上也有可能生產含有某類過敏原成分的食品。所以當自己或家中有人對食物過敏時，購買產品或去餐廳吃飯，一定要仔細看清楚過敏原標示，才能吃得安心又開心喔。</p>	教學簡報

參考資料

- 周正成文，吳怡蓓故事腳本.繪圖（2012）。哈啾!哈啾!過敏村。臺北市：原水文化。
- 吳立群作，楊永建繪（2018）。好癢!我為什麼會過敏?。臺北市：慈濟傳播人文志業基金會。
- 赤澤晃監修，いとうみつる插畫，沈俊傑譯（2020）。過敏性食物小圖鑑。新北市：瑞昇文化。
- 食品藥物管理署（2020）。公告食品過敏原標示規定，應標示之過敏原增加為 11 項。衛生福利部。<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>

- 維基百科 (2021)。免疫球蛋白 E。維基百科。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%8D%E7%96%AB%E7%90%83%E8%9B%8B%E7%99%BDE>
- 維基百科 (2021)。過敏性休克。維基百科。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8E%E6%95%8F%E6%80%A7%E4%BC%91%E5%85%8B>
- 游尚智 (2017)。小心全身型過敏 發病六小時內奪命。好醫師新聞網。
<https://tw.news.yahoo.com/%E5%B0%8F%E5%BF%83%E5%85%A8%E8%BA%AB%E5%9E%8B%E9%81%8E%E6%95%8F-%E7%99%BC%E7%97%85%E5%85%AD%E5%B0%8F%E6%99%82%E5%85%A7%E5%A5%AA%E5%91%BD-020048258.html>
- 優活健康網新聞部 (2018)。過敏體質要注意 亞硫酸鹽殘留引哮喘。優活健康網。
<https://kb.commonhealth.com.tw/library/366.html>
- 彰化縣衛生局。認識「亞硫酸鹽」。彰化縣衛生局。
<https://www.chshb.gov.tw/node/190925523>
- 林妤柔 (2020)。芒果排第一！超毒「易過敏水果」Top5 揭曉...醫：嚴重呼吸困難。ETtoday 健康雲。
<https://health.ettoday.net/news/1745337>
- 國家地理雜誌 (2016)。要命的食物過敏。國家地理雜誌。
https://www.youtube.com/watch?v=p1kgtkCH_EA
- Vogue 冷知識 (2020)。接吻、握手、參加派對前都要三思，致命性「食物過敏」對生活的不便超乎想像。Vogue Taiwan。
https://www.youtube.com/watch?v=ZymMqO6yr_c

