

# 健體領域三上主題壹單元四教案

<b>領域/科目</b>	健康與體育	<b>設計者</b>	林均祐
<b>實施年級</b>	三上	<b>教學時間</b>	40分鐘
<b>主題名稱</b>	壹、健康一把罩		
<b>單元名稱</b>	四、營養補給站		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>
	學習內容	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	
<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育三上主題壹單元四		
<b>教學設備/資源</b>	● 電子書及播放設備、素養評量單。 ● 教師準備：臺灣四季水果圖片、在地及進口蔬果圖片。 ● 學童準備：超市或賣場的DM傳單、含營養素標示的紙容器。		
<b>學習目標</b>			
1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。 3. 能了解食用在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 4. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 5. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。			
<b>教學活動設計</b>			
教學活動內容及實施方式			時間
			評量方式

<p><b>【活動 1：吃當季、食在地】</b></p> <p>重點：經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季當地食物的好處。</p> <p><b>一、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享有無跟家人去賣場或水果攤買蔬果的經驗。</li> <li>2. 四季水果圖—不同季節的賣場裡，會買到不同種類的水果。</li> </ol> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)請學生觀察課本第 48 頁，</p> <p>Q1. 有哪些水果？(2 種，橘子、棗子)</p> <p>教師說明：</p> <p>(T1：橘子、棗子都是冬天的水果 T2：在賣場裡數量較多或是特價拍賣的水果，大部分都是當季的水果。)</p> <p>(二)請學生觀察課本第 48、50 頁，</p> <p>Q2. 課本中提到採購當季水果的好處有哪些？(新鮮、便宜、用藥少[農藥、保鮮防腐等用藥]、節能減碳)</p> <p>Q3 還有其他的好處嗎？(影片 2 分鐘)</p> <p>影片：一樣是蔬果，吃當季食材有什麼好處？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU">https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU</a></p> <p>教師說明：</p> <p>(T1：符合天時地利 T2：營養豐富 T3：滿足人體不同季節需求 T4：產量充足)</p> <p>(三)完成課本第 49 頁，</p> <p>Q4：有沒有想過：你想買的蔬果是當季盛產的嗎？怎麼看？ (農業易遊網)—可找到各季節盛產的水果。</p> <p>Q5：採買蔬果時，如何分辨是「在地」或「進口」呢？(搭配 PPT 圖)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 看蔬果包裝上的標示。</li> <li>2. 看賣場販賣區的標示。</li> </ol> <p>(農業兒童網)—可看到臺灣各地每月盛產的蔬果。 食物里程：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PCZFjCOXNk">https://www.youtube.com/watch?v=PCZFjCOXNk</a></p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)(翻翻樂)—透過遊戲加深對四季水果的記憶。</p> <p>(二)歸納吃當季、食在地的好處。</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束/共 5 節～</p>	<p>5</p> <p>20</p> <p>15</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論並完成評量</p> <p>能參與活動</p>
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 行政院農業委員會農業易遊網／臺灣水果旅行</li> <li>• 行政院農業委員會農業知識入口網／農漁生產地圖</li> <li>• 行政院農業委員會農業兒童網</li> </ul>	