

彰化縣靜修國小 111 學年度校長暨教師公開授課

健康與體育科 教學觀察/公開授課教案

單元名稱	單元四 營養補給站 第 2 課 神奇的食物王國		總節數	共 5 節，200 分鐘 (第 2 節 40 分鐘)
設計依據				
學習重點	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辦法。 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。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結		無		
摘要				
學習目標		1. 能知道不同營養素的名稱及功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。		
教材來源		南一版健康與體育三上主題壹單元四		
教學設備/資源		電子書及播放設備、素養評量單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
【活動 2：神奇的食物王國】 一、重點 (一)能理解各種營養素的名稱及功能。 (二)能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。 二、活動 (一)教師發表課程引言：食物是維持健康的必需品，若食物兼具美味與營養，相信大家能愉快享用食物，並獲得充足的營養。 (二)教師播放電子書情境 1.認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 2.營養素又稱為養分，是人體成長及維持健康所需的			40'	能舉例說出空氣汙染時，在

物質。

(三)補充活動：認識營養素

1.請學童選擇一種食物，並藉由網路資料或書籍找出食物所含的營養素。

2.可以從衛生福利部食品藥物管理署網站的「食品營養成分資料庫」搜尋食物的營養素成分。

3.介紹方式：投影片、海報或其他自行製作的道具。

4.報告內容

(1)介紹食物名稱及外觀。

(2)介紹食物的營養素種類。

5.因課程還未詳細介紹營養素，教師只需引導學童理解食物中含有不同的營養素即可。

(四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。

1.水

(1)占身體體重的70%，大部分食物及飲品都有水的存在。

(2)功能：促進人體消化食物及排泄廢物、調節體溫、潤滑組織表面等。

2.脂肪

(1)主要來自油脂與堅果種子類。

(2)功能：在體內保護內臟器官、維持體溫。

(3)攝取過多動物性脂肪會導致飽和脂肪及膽固醇過高，建議以堅果種子代替食用油及高热量的加工食品。

3.醣類

(1)主要來自全穀雜糧類。

(2)功能：提供身體活動最主要的熱量來源、節省蛋白質。

(3)攝取過多精製醣類仍會造成肥胖，應盡量選擇未精製的全穀類。

4.蛋白質

(1)主要來自奶類和豆魚蛋肉類。

(2)功能：提供熱量、建造和修補身體組織細胞、抵抗疾病。

(3)建議的攝取來源順序為豆類>魚類與海鮮>蛋類>肉類。

5.維生素

戶外活動對身體健康會造成的影響。

能說出紅色空品旗升起時，盡量不要在戶外活動。

能完成體驗活動。

(1)主要來自水果類及蔬菜類。

(2)功能：維生素是人體生長發育和維持生命的重要營養素，以常見的

維生素C為例，維生素C能影響人體的免疫系統及心血管健康。

6.礦物質

(1)主要來自蔬菜類。

(2)功能：和維生素互相輔助人體機能的運作，幫助代謝、建構身體主

要成分。例如：鈣是組成骨骼和牙齒的重要成分。

(五)教師指導學童完成連連看

1.在體內可以保護器官→脂肪。

2.人體需要的量不多，但能幫助生長發育和維持生命→維生素。

3.提供身體主要的熱量來源→醣類。

※醣類、脂質和蛋白質皆能提供身體熱量，最主要的是醣類。

4.幫助人體消化食物和排泄廢物→水。

5.鈣是其中一種，是組成骨骼和牙齒的重要成分→礦物質。

(六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲

1.教師課前製作各類營養素卡牌，一個種類需兩張，單面貼上營養素圖

案。

2.帶領學童複習營養素的名稱與功能，再請學童分成數組或兩人一組對

決。

3.遊戲規則

(1)教師將卡牌隨機排列，先將圖片面朝上，三十秒後翻到背面。

(2)兩位學童猜拳，獲勝者先翻兩張卡牌，若是同一種營養素，要先說

出一種營養素的功能，成功就能獲得該組卡牌，並繼續翻下一組。

(3)翻錯或說不出功能就輪到對方。

(4)卡牌全部翻到正面後，比賽結束。

(5)擁有卡牌組數較多的一方獲勝。

(七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐（一杯豆漿、饅頭夾蛋和

一顆橘子）含有哪些主要的營養素？

1.豆漿：水。

能完成評量

能參與討論、發表

<p>2.荷包蛋：蛋白質。</p> <p>3.饅頭：醣類。</p> <p>4.橘子：維生素。</p> <p>(八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。</p> <p>1.豆漿：水是主要成分，還含有礦物質、維生素和蛋白質。</p> <p>2.荷包蛋：含有蛋白質、礦物質及維生素等。</p> <p>3.饅頭：主要成分是醣類，其中含有少量蛋白質、脂肪、維生素及礦物質。</p> <p>4.橘子：含有維生素、礦物質和水分，可以養顏美容、幫助消化，還能補充水分。</p> <p>(九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。～第二節結束/共5節～</p>		<p>能參與活動</p>
<p>教學提醒</p>		
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 行政院農業委員會農業易遊網／臺灣水果旅行 • 行政院農業委員會農業知識入口網／農漁生產地圖 • 行政院農業委員會農糧署兒童網 • 衛生福利部食品藥物管理署／食品藥物消費者專區／食品營養成分資料庫（新版） • 衛生福利部國民健康署／我的餐盤手冊 • 衛生福利部國民健康署／「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣 	
<p>關鍵字</p>		