

111 學年度彰化縣大成國小公開授課教學活動設計單

領域/科目	健康與體育		設計者	尤資齡
實施年級	三上		教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、健康一把罩			
單元名稱	四、營養補給站(本節為第三節)			
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。	總綱與領綱之核心素養	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。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 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。		
融入議題與其實質內涵	無			
與其他領域/科目的連結	無			
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	<ul style="list-style-type: none"> ● 電子書及播放設備、素養評量單。 ● 教師準備：臺灣四季水果簡報、在地及進口蔬果簡報、營養午餐簡報。 ● 小朋友準備：超市或賣場的 DM 傳單、含營養素標示的紙容器。 			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能理解營養素的意義。 3. 能知道不同營養素的名稱及功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 5. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 2：神奇的食物王國】 一、重點				

<p>(一)能理解各種營養素的名稱及功能。</p> <p>(二)能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。</p> <p>二、活動</p>	2	
<p>(一)教師引言：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。</p> <p>(二)教師播放簡報</p> <p>1.認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。</p> <p>2.營養素又稱為養分，是人體成長及維持健康所需的物質。</p>	15	能踴躍發言
<p>(三)教師引導小朋友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，以及說明營養素代表的食物餅請學生舉例說明，過程中用圖卡請學生配對。</p> <p>1.水</p> <p>(1)占身體體重的 70%，大部分食物及飲品都有水的存在。</p> <p>(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。</p> <p>2.脂肪</p> <p>(1)主要來自油脂與堅果種子類。</p> <p>(2)功能：在體內保護內臟器官、維持體溫。</p> <p>(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。</p> <p>3.醣類</p> <p>(1)主要來自全穀雜糧類。</p> <p>(2)功能：提供身體活動最主要的熱量來源、節省蛋白質。</p> <p>(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。</p> <p>4.蛋白質</p> <p>(1)主要來自奶類和豆魚蛋肉類。</p> <p>(2)功能：提供熱量、建造和修補身體組織細胞、抵抗疾病。</p> <p>(3)建議的攝取來源順序為豆類>魚類與海鮮>蛋類>肉類。</p> <p>5.維生素</p> <p>(1)主要來自水果類及蔬菜類。</p> <p>(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。</p> <p>6.礦物質</p> <p>(1)主要來自蔬菜類。</p> <p>(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。</p>	5	積極參與活動並發表
<p>7.說明營養素代表的食物餅請學生舉例說明，請學生進行食物圖片與營養素配對活動。</p> <p>(五)教師指導小朋友完成 p.57 連連看</p> <p>1.在體內可以保護器官→脂肪。</p> <p>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。</p> <p>3.提供身體主要的熱量來源→醣類。</p> <p>※醣類、脂質和蛋白質皆能提供身體熱量，最主要的是醣類。</p>	5	能完成評量

