

# 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)			
<b>設計依據</b>				
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"> <li>● 電子書及播放設備、素養評量單。</li> <li>● 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。</li> <li>● 小朋友準備：超市或賣場的 DM 傳單、含營養素標示的紙容器。</li> </ul>			
<b>學習目標</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。</li> <li>2. 能理解營養素的意義。</li> <li>3. 能知道不同營養素的名稱及功能。</li> <li>4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。</li> <li>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。</li> </ol>				
<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
<b>【活動 2：神奇的食物王國】</b> 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&gt;魚類與海鮮&gt;蛋類&gt;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

<p>4. 幫助人體消化食物和排泄廢物→水。</p> <p>5. 鈣是其中一種，是組成骨骼和牙齒的重要成分→礦物質。</p> <p>(六) 教師請小朋友觀察 p. 58 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？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豆漿：水。</li> <li>2. 荷包蛋：蛋白質。</li> <li>3. 饅頭：醣類。</li> <li>4. 橘子：維生素。</li> </ol> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豆漿：水是主要成分，還含有礦物質、維生素和蛋白質。</li> <li>2. 荷包蛋：含有蛋白質、礦物質及維生素等。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>(九) 挑戰時間：老師揭示當日 111 年 12 月 12 日中午學校供應的營養午餐菜單，讓小朋友發表營養午餐菜單中分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。</p>	8	
	5	能參與討論、發表
參考資料	<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糧署兒童網</li> <li>• 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）</li> <li>• 衛生福利部國民健康署／我的餐盤手冊</li> <li>• 衛生福利部國民健康署／「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣</li> </ul>	