

# 健體領域三上主題壹單元四教案

|                                                                                                                                                                             |      |                                                                                                   |            |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                       |      | 健康與體育                                                                                             | 設計者        | 周僅媛                                                    |
| 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                                                                                           |            |                                                        |
| 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。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>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。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。<br>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。<br>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                                                                                                                                                                     |      | ●電子書及播放設備、素養評量單。<br>●教師準備：臺灣四季水果圖片、在地及進口蔬果圖片、超市或賣場的DM 傳單。                                         |            |                                                        |
| 學習目標                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                   |            |                                                        |
| 1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。<br>2. 能理解營養素的意義。<br>3. 能知道不同營養素的名稱及功能。<br>4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。<br>5. 能了解食用當季食物的好處。<br>6. 能了解食用在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。<br>7. 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。 |      |                                                                                                   |            |                                                        |

## 教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 時間                                    | 評量方式                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>一、重點：經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)教師播放電子書的課文內容，請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。</p> <p>(二)教師提問</p> <p>1.從課本情境中可以知道冬季的當季水果有哪些？</p> <p>2.還有哪些是現在當季的水果？</p> <p>3.最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？</p> <p>4.課本中提到採購當季水果的好處有哪些？還有其他的好處嗎？</p> <p>(三)教師說明</p> <p>1.橘子及棗子就是冬季當季的水果。</p> <p>2.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>3.採購當季水果的好處</p> <p>(1)水果在適當的季節生長時，生長速度及產量最佳，也能以便宜的價格購買。</p> <p>(2)水果逢盛產期時，不須灑農藥就能生長得好，消費者也能吃得健康。</p> <p>(3)有時因為當季水果盛產導致價格崩跌，若食用當季水果，也能幫助農民維持生計。</p> <p>(四)誰是當季大明星</p> <p>1.請學童參考賣場的DM，將自己最想買的蔬果寫下來。</p> <p>(1)請學童分享想買的蔬果名稱，並說明原因。</p> | <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</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>(2)分組討論，賣場 DM 中有哪些是當季的蔬果？</p> <p>2.教師提問</p> <p>(1)你想買的蔬果是當季盛產的嗎？</p> <p>(2)你認為要如何選購蔬果，才是「聰明購物」的行為？</p> <p>3.計時 PK 賽</p> <p>(1)教師準備臺灣四季水果的圖片貼在黑板上，請學童依春、夏、秋、冬四季，將水果分類。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1.飲食習慣會受到不同因素影響，如個人喜好、自然環境、季節等。</p> <p>2.食用「當季」的食物，新鮮、健康又便宜。</p> <p>3.食用「在地」的食物，可減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳。</p> <p>4.食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。</p> | <p>5</p> <p>5</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</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> |                                 |