

# 彰化縣橋頭國小 111 學年度教師專業發展實踐方案

## 公開授課教學設計

### 健康與體育 學習領域單元教學活動設計

單元名稱	營養補給站	適用年級	三年級	教學時間	40 分鐘
活動名稱	吃當季 食在地				
設計者	蔡幸娟				
單元學習目標		健康與體育領域核心素養			
1.能認識台灣四季生產的不同水果。 2.能了解食用當季食物的好處。 3.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 4.能於日常生活中作出適當的選擇，落實吃當季食在地的理念。		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。			
		健康與體育領域學習表現			
		Ia-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			
		健康與體育領域學習內容			
		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。			
教材資源	南一版 健康與體育 3 上 第四單元 影片－ (1) 四季水果抽抽樂影片 <a href="https://scratch.mit.edu/projects/728555680/">https://scratch.mit.edu/projects/728555680/</a> (2) 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> (3) 食物流浪了多久 才來到我們的餐盤？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uuPvCQ_sNsQ">https://www.youtube.com/watch?v=uuPvCQ_sNsQ</a>				
教學活動		時間	教學資源	評量方式與項目	
<b>壹、引起動機</b> 一、教師提問：你喜歡吃水果或蔬菜嗎？是否有和家人去買水果的經驗？		4		能用心聆聽	

<p>二、幸運抽小活動：四季水果抽抽樂影片</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>一、活動一：吃當季-誰是當季大明星</b></p> <p><b>(一) 教師提問</b></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.說說看採購當季水果的好處有哪些？</p> <p><b>(二) 分組討論</b></p> <p>1.各組討論：討論課本第 49 頁的 8 種水果，每一種水果是哪個季節盛產的水果？</p> <p>2.請各組學童將討論後的結果填在課本第 49 頁學習單。</p> <p>3.師生共同討論與核對答案。</p> <p><b>(三) 教師小結</b></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當季的水果。</p> <p><b>(四) 影片欣賞</b></p> <p>一樣是蔬果，吃當季食材有什麼好處？</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU">https://www.youtube.com/watch?v=f-nofpp6ArU</a></p> <p><b>(五) 教師提問</b></p> <p>要如何知道現在的當季蔬果是什麼？可以使用哪些方法？請學童打勾並分享。</p> <p><b>(六) 教師歸納：採購當季水果的好處</b></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<b>便宜</b>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<b>健康</b>。</p> <p>3.可以減少外地食物運送時耗費的能源及車輛排出的二氧化碳。</p> <p>4.在地食物可從產地直送賣場，不需使用保鮮、防腐等藥物。</p> <p>5.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><b>二、活動二：食在地-誰是採購小達人</b></p> <p><b>(一) 影片欣賞：</b></p> <p>食物流浪了多久 才來到我們的餐盤？</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uuPvCQ_sNsQ">https://www.youtube.com/watch?v=uuPvCQ_sNsQ</a></p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>影片</p> <p>課本</p> <p>課本</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p>	<p>能專心欣賞</p> <p>能用心聆聽</p> <p>能省思並分享 能參與討論</p> <p>能用心聆聽</p> <p>能省思並分享</p> <p>能專心欣賞</p> <p>能專心欣賞</p>
--	--	---	--

<p><b>(二) 教師提問：</b></p> <p>1.我們可以在哪裡買到在地的蔬果？</p> <p>2.採買蔬果時，要如何分辨是在地或是進口的呢？</p> <p>    (1) 看蔬果包裝上的產地標示。</p> <p>    (2) 看賣場的販賣區標示。</p> <p>(三) 請小朋友完成課本第 51 頁學習單。</p> <p>(四) <b>共同討論與核對答案。</b></p> <p>(五) <b>教師歸納：</b></p> <p>    食用當季與在地的食物，不但營養、健康、新鮮、便宜，更是愛地球的行為。</p> <p><b>叁、綜合活動—教師總結</b></p> <p>(1) 學習當一個食用當季與在地食物的聰明消費者、採購小達人，愛健康愛土地愛地球。</p> <p>(2) 假日陪家人到賣場採購當季與在地蔬果，完成後，下次上課再與同學分享。</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>課本</p>	<p>能聆聽並省思</p> <p>能覺察並發表</p> <p>能用心聆聽</p> <p>能用心聆聽</p>
--	----------------------------	-----------	---