

健體領域三上主題壹單元 4-1 教案

領域/科目	健康與體育	設計者	林宜瑩
實施年級	三上	教學時間	40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。 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
	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	● 電子書及播放設備、素養評量單。 ● 教師準備：臺灣四季水果圖片、在地及進口蔬果圖片。 ● 學童準備：超市或賣場的 DM 傳單、含營養素標示的紙容器。		
學習目標			
1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。 3. 能了解食用在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 4. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 5. 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
【活動 1：吃當季、食在地】			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> <ol style="list-style-type: none"> 1.從課本情境中可以知道冬季的當季水果有哪些？ 2.還有哪些是現在當季的水果？ 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？ 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>(三)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.橘子及棗子就是冬季當季的水果。 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。 3.採購當季水果的好處 <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 (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>(四)誰是當季大明星</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生分組討論課本答案，課本答案完成之後，使用 Chrombook 完成問答測驗。 2.教師公布答案。 <p>(五)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.吃當季水果除了新鮮、便宜外，還有哪些好處呢？ 2.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✓並分享 <ol style="list-style-type: none"> (1)詢問家人。 (2)參考店家的 DM 文宣。 (3)上網查詢。 (4)其他。 <p>(六)教師播放電子書，引導學童觀察店員推薦阿倫及媽媽買在地食物的情境。</p> <p>(七)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.吃在地食物有哪些好處？ <ol style="list-style-type: none"> (1)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。 (2)在地食物可從產地直送賣場，不需使用保鮮防腐等藥物。 2.我們可以在哪裡買到這些在地蔬果？ <ol style="list-style-type: none"> (1)大賣場、超市和菜市場。 (2)當地農會或農夫市集。 3.採買蔬果時，要如何分辨是在地或是進口的呢？ 	<p>80</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論並完成線上評量</p> <p>能參與活動</p> <p>能完成評量</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>(八)演練時間</p> <p>1.請學童利用假日和家人一起到賣場選購在地蔬果。</p> <p>2.完成任務後，再與同學分享買了哪些蔬果。</p> <p>(九)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>～第一節結束～</p>	能參與討論、發表 能參與討論、發表
參考資料	<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	