

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	學年共編
實施年級		三上		教學時間	第一節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。 1a-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。 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-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：臺灣在地四季水果圖片、小白板、白板筆。 ●學童準備：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。 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
【活動1：吃當季、食在地】 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。					

二、活動 (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。 (二)教師提問 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？ (三)教師說明 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 (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。 4.教師提問 (1)你想買的蔬果是當季盛產的嗎？ (2)你還吃過什麼水果？是在哪一個季節出現？ 3.計時PK賽 (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。(一組一季) (2)每一組輪流上臺發表當季的水果種類。 三、師生共同歸納 1.食用「當季」的食物，新鮮、健康又便宜。 2.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。 3.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。 ～第一節結束～	5	能參與討論、發表
參考資料 • 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	5	能參與活動 能完成評量
	5	能參與討論、發表
	15	能進行演練活動 小白板 白板筆
	10	能完成評量