

單元名稱		第 2 課 認識營養素	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	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。		
核心素養呼應說明		無		
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點	無		
與其他領域/科目的連結		生活		
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識營養素及其功能和食物來源。</li> <li>2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。</li> <li>3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</li> <li>4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元一		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備六大類食物教學影片、食物主要營養素圖卡。</li> <li>2. 準備健康餐盤(兒童篇、青少年篇、成年篇、銀髮篇)教學影片。</li> <li>3. 準備第 160 頁「各類食物中的主要營養素」學習單。</li> <li>4. 準備第 161 頁「家人的飲食注意事項」學習單。</li> </ol>		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 4》家人的飲食注意事項</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 18~19 頁情境，並說明：每個人都需要各類食物中的營養素，但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。</p> <p>(二)教師說明：各人生階段的家人及其飲食的注意事項。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「幼兒期」飲食注意事項：身體正在發育，需要蛋白質、各類維生素、鈣、鐵等營養素，幫助生長。由於腸胃容量較小，正餐吃較少，兩餐之間需要吃健康的點心(例如：水果優格、燕麥牛奶搭配堅果等)，補足身體需要的營養。</li> <li>2. 教師請學生思考：想一想，小澤的弟弟可以吃哪</li> </ol>			40'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表：說出各人生階段的飲食注意事項。 評量原則：能說出各人生階段的飲食注意事項，各階段至少一項。</li> <li>2. 實作：完成「家人的飲食注意事項」學習單。 評量原則：能了解各人生階段的家人飲食的注意事項，完成學習單。</li> </ol>

些食物攝取蛋白質、鈣、鐵呢？（見課本第12～17頁食物舉例）

3. 教師說明「兒童期」飲食注意事項：身體持續生長，需要注意蛋白質和鈣的攝取，幫助骨骼生長並強健骨骼。早餐以全穀雜糧類為主，搭配豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類等食物，使體力充足，有充分的精力投入學習。
4. 教師請學生思考：想一想，小澤可以選擇哪些食物作為健康的早餐？（見課本第12～17頁食物舉例）
5. 教師說明「青少年期」飲食注意事項：身體正在快速成長，需要注意蛋白質和鈣的攝取，幫助生長發育。因女生進入青春期中後開始有月經，需補充含鐵的食物。除此之外，還要補充維生素C來幫助身體吸收鐵。
6. 教師請學生思考：想一想，小澤的姐姐可以吃哪些食物攝取鐵、維生素C？（見課本第12～17頁食物舉例）
7. 教師說明「中年期」飲食注意事項：中年期時骨質會慢慢流失，須注意鈣和維生素C的攝取，曬太陽促進身體合成維生素D，並規律運動，預防骨質疏鬆。有貧血問題者，平時需攝取含鐵量較高的食物。
8. 教師請學生思考：想一想，小澤的爸爸、媽媽可以吃哪些食物攝取鈣、維生素C、維生素D呢？小澤的媽媽可以吃哪些食物攝取鐵，以減輕貧血的狀況呢？（見課本第12～17頁食物舉例）
9. 教師說明「老年期」飲食注意事項：需注意蛋白質、維生素和礦物質的攝取，以維護骨骼強健，增加肌肉的力量。由於牙齒和消化功能逐漸退化且活動量少，需少量多餐，最好多吃容易咀嚼的軟質食物，維持身體需要的營養。
10. 教師請學生思考：想一想，小澤的爺爺、奶奶可以吃哪些食物攝取蛋白質、維生素、礦物質？哪些食物容易咀嚼，適合老年人吃？（見課本第12～17頁食物舉例）

(三) 教師說明：活動量較大的人需要較多熱量和營養，兩餐間可以吃健康的點心，例如：無糖優格、起司、燕麥堅果餅乾等。

(四) 教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，輪流上臺分享。

(五) 教師播放衛生福利部 國民健康署健康餐盤（兒童

<p>篇、青少年篇、成年篇、銀髮篇) 教學影片，鼓勵學生課後可運用各人生階段的健康餐盤影片提醒家人飲食注意事項。</p> <p>(六)重點歸納：了解各人生階段的家人飲食的注意事項。</p>		
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師可運用課本的食物照片、食物主要營養素圖卡，舉例營養素的食物來源。</li> <li>2. 本課六大類食物的主要營養素內容，參考衛生福利部 國民健康署《中高年級(3~6年級)學童期營養手冊》編寫。</li> <li>3. 參考衛生福利部 國民健康署幼兒期、學童期3~6年級、青春期，以及女士、男士、老年期營養手冊，補充說明各人生階段的飲食注意事項。</li> </ol>	
<p><b>網站資源</b></p>	<p>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  <a href="https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&amp;rand=1763056506">https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&amp;rand=1763056506</a></p>	
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>營養素, 六大類食物, 家人營養需求, 醣類, 蛋白質, 脂肪</p>	

單元名稱		第 3 課 聰明選食物	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備標示台灣優良農產品標章(CAS)、產銷履歷農產品標章(TAP)、鮮乳標章的食品。 2. 教師課前請學生和家長決定共同製作的料理，將料理名稱和食材記錄在第162頁「健康安全消費的方法」學習單。 3. 教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝。 4. 教師準備第163頁「營養食物聰明選」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動1》健康安全消費的方法 (一)教師帶領學生閱讀課本第20~21頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 1. 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章，例如： (1)台灣優良農產品標章(CAS)：標示「台灣優良農產品標章」的農產品、農產加工品，原料使用可追溯的國產品，而且衛生安全符合要求，品質規格和包裝標示都符合標準規定。 (2)產銷履歷農產品標章(TAP)：標示「產銷履			40'	1. 發表：說出挑選健康又安全食物的方法。 評量原則：能說出挑選健康又安全食物的方法，包含確認認證標章、注意保存期限、仔細觀察食物。 2. 實作：完成「健康安全消費的方法」學習單。 評量原則：能和家人挑選健康又安全的食材，共同完成料理。

「農產品標章」的農產品、農產加工品，包裝上會有品名、驗證機構、追溯碼等，就像是農產品的身分證，由此可以知道它從哪裡來，安全有保障。（可運用產銷履歷農產品資訊網查詢履歷追溯碼）

(3)鮮乳標章：貼有「鮮乳標章」，表示是以國產生乳製造的鮮乳。

2. 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。

3. 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。例如：

(1)挑選米、麥、紅豆、綠豆等穀類食物時，應選擇顆粒堅實完整、無霉味、無沙粒或其他異物者。

(2)挑選番薯、馬鈴薯、芋頭等根莖類食物時，應選擇外表完整堅硬、沒發芽者。

(3)挑選魚時，應選擇肉質堅實、眼睛明亮、魚鰓鮮紅、魚鱗不易脫落者。

(4)挑選蛋時，應選擇蛋殼乾淨、無破損或裂痕者。

(5)挑選蔬菜時，應選擇葉面鮮嫩、無凋萎、無斑痕者。

(6)挑選水果時，應選擇果皮完整、無腐爛、無壓傷、無破裂者。

(二)教師補充說明：當季盛產的蔬菜、水果較不會殘留過多農藥，應優先購買。（可運用衛生福利部國民健康署《食民曆》手冊介紹當令的蔬菜、水果）

(三)教師提問：你還知道哪些挑選食物的觀察訣竅呢？例如：新鮮的貝殼類外殼緊閉、互敲時聲音響亮清脆。

(四)教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。

(五)教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打勾，並共同完成料理。

(六)重點歸納：學習挑選健康又安全的食物。

### 《活動 2》牛乳聰明選

(一)教師帶領學生閱讀課本第 22~23 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。

1. 確定需要買的原因。（喝牛乳能補充鈣，幫助生長發育。）

40'

1. 實作：完成「營養食物聰明選」學習單。

評量原則：能運用生活技能「做決定」，挑選營養又安全的食物。

2. 總結性評量：完成課本第

<p>2. 列出可能的選擇。(鮮乳、調味乳。)</p> <p>3. 確認包裝和標示。(確認鮮乳、調味乳的包裝和標示。)</p> <p>4. 做出決定。</p> <p>(二)教師提醒：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。</p> <p>(三)教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。</p> <p>1. 鮮乳的乳原料是100%生乳(從健康的乳牛、乳羊擠出，經過冷卻且未經其他處理的生乳汁)，鈣含量較高。</p> <p>2. 保久乳是生乳或鮮乳經高壓或高溫滅菌，以無菌包裝後供飲用的乳汁，可以常溫保存，營養價值和鮮乳差不多。</p> <p>3. 調味乳、乳飲品的乳含量較低，且含糖量較高。</p> <p>(四)教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。</p> <p>(五)重點歸納：運用生活技能「做決定」，挑選營養又安全的食物。</p>		<p>24~25 頁「現學現用」。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能正確完成課本第 24 ~25 頁「現學現用」。</p> <p>(2)現學現用答案：</p> <p>①第 24 頁(任務 1)：白飯(醣類)；豆腐(蛋白質、維生素)；起司(蛋白質、礦物質、維生素)；青花菜(維生素)；蘋果(水、維生素)；核桃(脂肪)。</p> <p>②第 25 頁(任務 2)：學生依實際情況作答。</p> <p>③第 25 頁(任務 3)：雞肉、鮮乳、青菜。</p>
<p><b>教學提醒</b></p>	<p>1. 有些學生可能沒有挑選食材的經驗，本節課安排親子共學的學習任務—製作簡單的料理，從中學習認識食物，運用健康安全消費訊息與方法來挑選食材。</p> <p>2. 市售的乳品可分為鮮乳、保久乳、調味乳、乳飲品。鮮乳、保久乳的乳原料都是100%生乳，鈣含量較高；調味乳、乳飲品通常會加入其他添加物，乳含量較低，鈣含量也相對較低。選購鮮乳、保久乳是較健康的選擇。</p> <p>3. 根據衛生福利部 國民健康署《中高年級(3~6年級)學童期營養手冊》，臺灣的學生鈣缺乏情形嚴重。教師宜鼓勵學生喝鮮乳攝取鈣，若有乳糖耐受不良的情形，可先從小分量嘗試，再慢慢增加攝取量，或選擇乳含量低的優酪乳、起司作為替代食物，避免腸胃不適。</p>	
<p><b>網站資源</b></p>	<p>1. 行政院農業委員會—農產品 3 章 1Q 專區  <a href="https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&amp;type=tag">https://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=tag_query&amp;type=tag</a></p> <p>2. 行政院農業委員會—鮮乳標章 <a href="https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2504840">https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2504840</a></p> <p>3. 產銷履歷農產品資訊網 <a href="https://taft.coa.gov.tw/default.html">https://taft.coa.gov.tw/default.html</a></p> <p>4. 衛生福利部國民健康署—食民曆手冊  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4281&amp;pid=13478">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4281&amp;pid=13478</a></p>	
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>食品安全, 營養標示, 保存期限, 鮮乳, 生乳, 保久乳</p>	