

彰化縣健體課程五上 教案

領域/科目		健康與體育	設計者	陳妙花
實施年級		五上	教學時間	111/10/20(40 分)
單元名稱		健康飲食～認識蔬菜及料理	總節數	共二節，演示第一節
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習 慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生 活技能。	領域核心素 養	健體-E-B1 具備運用體育與 健康之相關符號知能，能以 同理心應用在生活中的運 動、保健與人際溝通上。
	學習內容	健 Ea-1-1 生活中常見的食物與 珍惜食物 健 Ea- I -2 基本的飲食習慣		
學習目標		2-1 認識蔬菜食用部位與種類 2-2 認識蔬菜的營養價值 2-3 運用蔬菜製作健康蔬食涼拌菜或菜餚		
教材來源		自編、蔬菜-飲食探索大驚奇手冊，澧食公益飲食文化教育基金會		
教學設備/資源		1. 教師準備要進行教學的蔬菜、示範的菜餚-小黃瓜涼拌菜。 2. 教師準備砧板、菜刀、梅子醋、蜂蜜等食材及廚具。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
【引起動機】 《活動 1》認識蔬菜-小黃瓜、南瓜、香菜 (一)教師提出以下問題，請學生發表看法： 1. 小朋友平常在家裡愛吃蔬菜嗎？ 2. 看過以下幾種蔬菜嗎？小黃瓜、南瓜、苦瓜、香 菜(以照片及實物呈現) 3. 這些食物平常你的家人如何烹調？吃起來的口感 如何？你喜歡吃蔬菜嗎？ (二)教師說明：你知道這些蔬菜中含有甚麼營養成分？ 對人體有哪些好處？ (三)教師分享彩虹食物及飲食探索大驚奇當中內容 【主要活動】 《活動 2》製作涼拌小黃瓜			10 	

(一)教師之前已事先將小瓜切片，並以鹽巴醃製過後，將水分捏乾。接下來請小朋友動手做。 1.準備部分尚未處理的小黃瓜，示範切片的方法，請小朋友進行體驗，將小黃瓜切片。 2.說明醃製的方法，先將水分捏乾，小黃瓜在涼拌時更容易入味。 3.教師拿出事先準備妥的小黃瓜切片，教導學童加入糖、香油、白醋、香菜和蒜末。 4.讓學童進行攪拌，並等待其充分入味 (二)教師提問： 1.討論涼拌菜有甚麼營養成分? 2.小黃瓜除了涼拌，還可以如何烹調?或和甚麼食物搭配在一起?(吐司、壽司等) (三)請小朋友進行試吃，並分享試吃心得 【延伸活動】 (一) 請學童回到家中，能協助家人進行食物的準備。 (二) 請學童協助家中家務的處理。	10	3.演練：同學能進行涼拌小黃瓜的製作 4.同學們能品嚐食物，並說出自己的感受 5.學童能謝住家人進行家務的處理
--	-----------	---