

12 年國教素養導向教學方案格式

領域/科目	健康與體育		設計者	石玲惠
實施年級	三年級		教學節次	共_1_節，本次教學為第_1_節
單元名稱	認識地瓜			
設計依據				
學習重點	學習表現	健康與體育領域 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。	核心 素養	<ul style="list-style-type: none"> ● E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 ● E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 ● E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	健康與體育領域 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> 		
與其他領域/科目的連結	自然科學領域 INb-Ⅱ-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。			
教材來源	YouTube 影片、三年級健康與體育教學資源			
教學設備/資源	投影機、地瓜種子、地瓜莖、盆栽、土壤			
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> ● 認識地瓜在生活中的應用 ● 認識地瓜的種類。 ● 認識地瓜的根、莖、葉、花、果實、種子。 ● 認識地瓜的繁殖方式。 ● 實際操作種植地瓜。 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
引起動機 1. 安頓學生秩序，待學生準備好上課的狀態才進入課程。 2. 教師詢問學生是否吃過地瓜？什麼時候吃過？ 學生可能回答：地瓜圓、冰品、烤地瓜等	3分鐘 3分鐘	口頭評量

<p>3. 教師準備地瓜產品，例如：地瓜餅、地瓜洋芋片、蜜地瓜等，讓學生了解地瓜在我們生活中無處不在。</p>		
<p>發展活動</p>		
<p>1. 複習：平時的飲食需要兼顧多方面的類別，請觀賞以下的影片，我們找找看有哪些需要兼顧的類別吧！ https://youtu.be/iTvuMXWPpzs 影片結束後詢問學生，從影片中看到哪些種類的食物是需要每日攝取的？</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>口頭評量</p>
<p>2. 介紹地瓜的根、莖、葉、花、果實、種子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問 1：我們知道植物會有根、莖、葉、花、果實、種子等構造，我們平常吃的地瓜是吃它的什麼部位呢？ 教師說明：我們現在吃的地瓜是食用它的「根」，跟其他的植物不太一樣，地瓜的根會儲存很多養分，膨脹成「塊根」。因為地瓜把很多養分都儲存在塊根中，所以我們平常吃的地瓜是很營養的農作物。你們知道，平常吃的地瓜在食物的分類中，算是哪一類的食物呢？(教師引導學生回答全穀根莖類) 全穀根莖類 https://youtu.be/zJ5E9BXpzo 地瓜除了有豐富的營養外，因為有許多的纖維，對於我們的消化很有幫助。 教師補充說明：我們平常吃的馬鈴薯不相同，馬鈴薯是把養分儲存在莖裏頭，變成塊莖喔！ 	<p>10 分鐘</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問 2：那除了吃胖胖的塊根之外，我們還會食用地瓜的什麼部位呢？ 學生可能回答：地瓜葉。 教師說明：沒錯，我們吃的地瓜葉，算是哪個類別的食物呢？(教師引導學生回答蔬菜類) 蔬菜類 https://youtu.be/pKh1o4YFtfA ● 教師說明：地瓜葉含有豐富的維生素 A，對我們的眼睛很好，而且生長快速，口感也很不錯，大家要多吃青菜！ 	<p>10 分鐘</p>	
<p>影片小結：https://youtu.be/QiGJnRALpHI</p>	<p>2 分鐘</p>	<p>實作評量</p>
<p>綜合活動</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● 教導學生利用塊根種植地瓜 教師準備地瓜的塊根和土壤，讓學生以水耕的方式種植地瓜，並教導學生等地瓜發芽後，可以將地瓜種植到土壤中，讓地瓜順利長大。 地瓜縮時攝影：https://youtu.be/oHMI9umqrqo 	<p>7 分鐘</p>	
<p>試教成果：(非必要項目)</p>		
<p>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		

參考資料：（若有請列出）

https://fae.coa.gov.tw/food_item.php?type=AS01&id=1

餐桌上的地瓜

https://kids.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=D01&id=89

<https://youtu.be/QiGJnRALpHI>

附錄：

上課投影片

番薯

番薯又稱為地瓜或甘藷，
請問你有吃過地瓜嗎？



你吃過哪些 地瓜製成的食物呢？

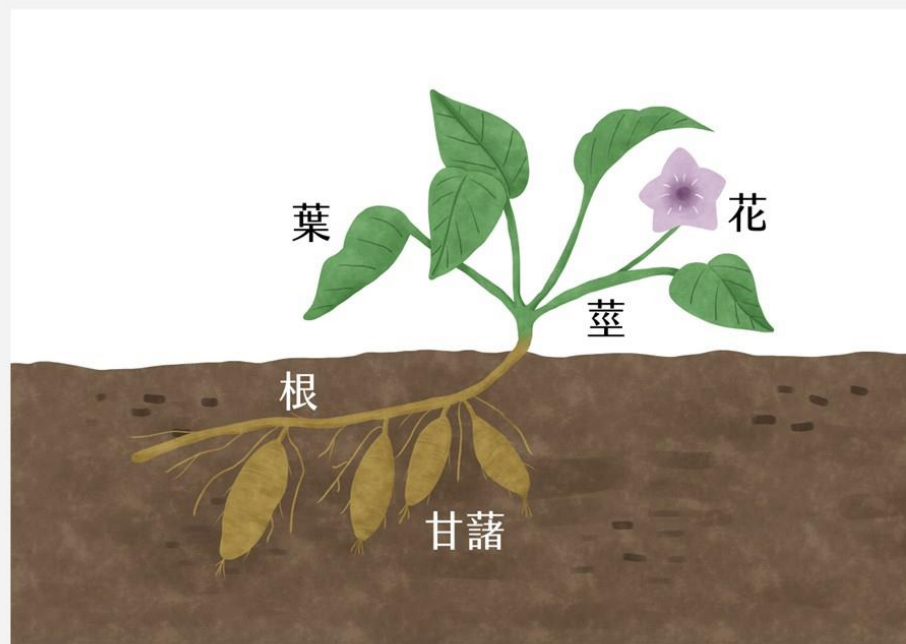


複習：怎麼吃才均衡？

[HTTPS://YOUTU.BE/ITVUMXWPPZS](https://youtu.be/ITVUMXWPPZS)

我們平常吃的地瓜
是屬於哪一種類別的食物呢？

地瓜的構造



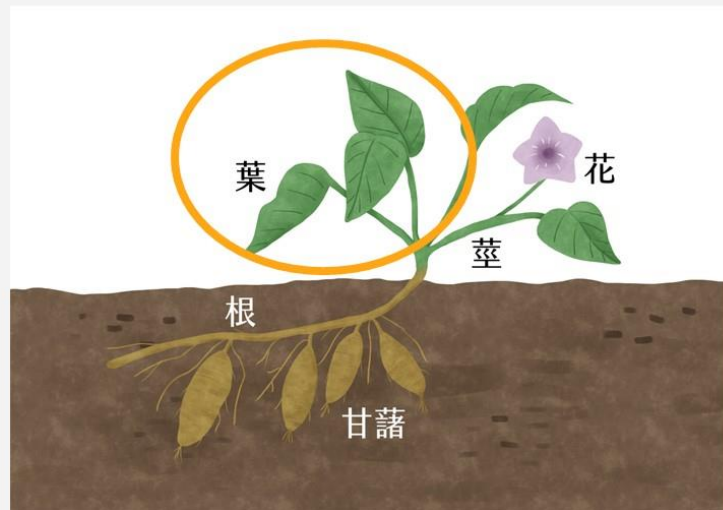


很營養的地瓜可以幫助我們補充能量，屬於全穀根莖類喔！

- 我們現在吃的地瓜是食用它的「根」，跟其他的植物不太一樣，地瓜的根會儲存很多養分，膨脹成「塊根」。因為地瓜把很多養分都儲存在塊根中，所以我們平常吃的地瓜是很營養的農作物。

• <https://youtu.be/zj5E9BXpzo>

除了吃胖胖的塊根之外，我們還會食用地瓜的什麼部位呢？



- 我們吃的**地瓜葉**，算是哪個類別的食物呢？

[HTTPS://YOUTU.BE/PKH104YFTFA](https://youtu.be/pkh104yftfa)

- 富含纖維素的地瓜葉屬於**蔬菜類**，可以幫助腸胃蠕動。且地瓜葉含有大量的維生素A對我們的眼睛也很好喔！

看看影片複習
今天所學

[HTTPS://YOUTU.BE/QIGJNRALPHI](https://youtu.be/qigjnralphi)



地瓜是很優質的
植物，我們來種
植地瓜吧！

地瓜長大的影片

[HTTPS://YOUTU.BE/OHML9UMQRQO](https://youtu.be/OHML9UMQRQO)