

111 學年度彰化縣大成國小公開授課教學理念和省思

領域/科目	健康與體育	設計者	尤資齡
實施年級	三上	教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、健康一把罩		
單元名稱	四、營養補給站(本節為第三節)		

教學理念和省思

首先從「吃當季、食在地」引導小朋友認識台灣的特色食材，分辨在地食材與進口食材在碳足跡的差異，建立食用在地食物是愛地球的行為理念。

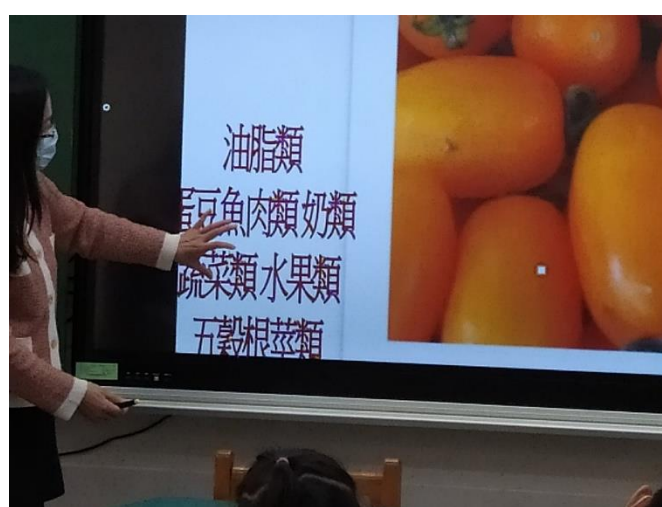
其次，透過六大類營養素的認識，透過營養素與食物配對活動，並輔以飲食金字塔來強化小朋友對六大營養素所代表的食物所需攝取的份量，讓小朋友從小建立正確的飲食觀念。

最後，透過課本範例小倫的早餐及本日(12月12日)學校營養午餐菜單及營養含量，從日常生活飲食判斷自己所攝取的食物是否營養均衡，從小建立維護自己健康的良好觀念和行為。

小朋友對於結合日常餐點(當季食材、每日早午餐)認識營養素，都興致盎然熱烈參與討論，展現出生活中獨立判斷與操作的健康技能及促進健康的行為。



老師運用簡報引導小朋友認識台灣的特色食材



進行六大類營養素與食物配對活動