

教學單元	第四單元 營養補給站	設計者	林欣儀
教學對象	三年級	教學時間	40分鐘
教學目標	1. 能知道不同營養素的名稱及功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 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。 4. 能利「我的餐盤」六句口自我檢核是否達到營養均衡。 5. 能了解食用在地的食物, 不但新鮮、營養, 更是愛地球的行為。	教學日期	111.11.17
設計依據設計依據			
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康飲食生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 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。 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 品德教育 品E1 良好生活習慣與德行。 ● 環境教育 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	● 南一版健康與體育第五冊〔上〕主題壹第四單元		
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 電子書及播放設備、素養評量單。 ● 教師準備我的餐盤相關影片、我的餐盤圖卡、蔬菜圖卡、午餐菜餚、超市、餐廳與賣場菜單DM、餐盤、學習單。 		
教	學	活	動
教學資源			時間

<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備各類食物照片，包括新鮮食材、加工食品、油炸類食物、零食與飲料等。 2. 問學生喜愛哪些食物？請幾位學生上台挑選自己最喜愛的食物。 3. 利用舉手表決的方式，票選出最受歡迎的三樣食物。 4. 教師提問：這些你們喜愛的食物都有營養嗎？ 5. 從課本情境中可以知道冬季的當季水果有哪些？ 6. 還有哪些是現在當季的水果？ 7. 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？ 8. 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？ 	超市賣場菜單DM	5 分鐘
<p>二、教學活動</p> <p>(一) 認識不同營養素名稱，利用影片教學資料，教導學生認識食物的六大營養要素：醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質與水份。</p> <p>(二) 介紹常見的食物名稱及外觀，其食物所含的營養成分，說明常見的食物含有的營養種類與功能，如：水、脂肪、醣類、蛋白質、維生素、礦物質。</p> <p>(三) 分辨營養的食物與垃圾食物</p>	影片教學資料	10 分鐘
<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用先前準備的食物，請學生將這些分成兩國，一國是營養的食物，一國是垃圾食物。 2. 再檢視先前票選出來的食物，應歸類在營養國或垃圾國。 3. 教師說明：雖然有些垃圾食物很好吃，但營養成分不高，所以應少吃，以免阻礙生長、妨礙健康。 <p>第一節結束</p>	我的營養餐盤圖片與影片	15 分鐘
<p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明兒童應遵守的營養守則，並逐條討論兒童是否達到目標。 2. 參閱本週午餐食譜，請學生討論是否含有六大營養素，營養是否均衡？ 	學習單	
<p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組依據喜好與營養原則設計一份午餐的菜單。 2. 也可當成家庭作業，親子共同完成。 		