

領域/科目	健康與體育		設計者	黃兆永
實施年級	四年級健康(每週一節)		節 數	共 1 節, 40 分鐘
單元名稱	飲食智慧王 活動一：飲食新概念			
一、設計依據				
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。		
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		
	學習內容	Ea-II-1食物與營養的種類與需求。 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。		
學習目標	1. 了解六大類食物的類型。 2. 了解六大類食物的攝取量 3. 了解飲食均衡對健康的重要性 4. 願意從日常生活中實行均衡飲食 5. 了解飲食選擇的影響因素 6. 能說出營養素的主要食物來源及功能			
教材來源	翰林出版社-四上健康			
教學設備 /資源	1. 平板/無線網路 2. 雲端速測。			

二、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 教師提問:食物分為哪六大類? 營養素的主要食物來源及功能?		5min	問答
● 活動一：雲端速測(前測) 透過平板掃描QRcode，讓學生做測驗，針對飲食智慧王單元中的活動一飲食新概念內容施以測驗，確認學生的了解狀況。		5min	隨堂測驗
● 活動二：分析施測結果，並請學生分組討論、分享 經由學生前測結果，了解學生比較不熟悉的觀念，請學生針對不熟悉的觀念分組討論，並分享。		20min	討論發表
● 活動三：雲端速測(後測) 再次透過平板掃描QRcode，讓學生再做一次測驗，確認學生的了解狀況。			隨堂測驗
● 單元總結:老師針對飲食新概念內容歸納說明。		5min	

級距	100~90	89~80	79~70	69~60	未滿 60	分數	家長簽章

日新國小 飲食新概念前測 國小健康與體育 命題教師：黃兆永 年 班 座號： 姓名：
：

一、是非題（每題 4.5 分，共 22.5 分）

- () 早餐只要吃得飽就好，吃什麼並不重要。
- () 食物可以提供我們生活的能量和營養素。
- () 如果沒吃早餐，容易導致精神不佳，上課時也不能集中注意力。
- () 營養素當中的維生素 A 能使皮膚健康、幫助傷口癒合。
- () 每日的飲食應於三餐中均衡攝取五大類食物及營養素。

二、選擇題（每題 4.5 分，共 22.5 分）

- () 我們可以從魚類、菇類、乳製品等食物中攝取什麼營養素，以增進鈣質吸收，促進骨骼健康？ ①維生素 E ②維生素 D ③維生素 A ④維生素 C。
- () 哪一種食物的類別和其他三項不同？ ①豆腐 ②雞蛋 ③優格 ④蝦子。
- () 關於一日飲食建議量，哪一類食物不是 3~4 份？ ①蔬菜類 ②全穀雜糧類 ③豆魚蛋肉類 ④水果類。
- () 「一日飲食建議量」是由哪一個政府機關所制定的？ ①衛生福利部 ②文化部 ③教育部 ④經濟部。
- () 小陽家今天的早餐是全麥土司、煎荷包蛋和鮮奶，如果小陽的媽媽想再加上一道食物，讓營養更均衡，應該選擇下列哪一種？ ①起司片 ②烤雞腿 ③綜合堅果 ④生菜沙拉。

三、對的畫○，錯的打×（每格 4 分，共 40 分）

- 關於早餐的選擇，哪些適合天天吃？適合的畫○，不適合的打×。
 - () (1) 調味乳。
 - () (2) 蒸地瓜。
 - () (3) 煎餃。
 - () (4) 水果。
 - () (5) 燙青菜。
 - () (6) 炸雞塊。
- 下課時，小音和幾位同學討論關於食物的分量，請問誰說對了？請將說對的畫○，說錯的打×。
 - () (1) 小音：1 碗糙米飯＝2 碗稀飯。
 - () (2) 小風：1 碗芭樂＝1 根香蕉。

- () (3) 小文：半個手掌大的魚約 35 公克。
- () (4) 小利：起司 1 片＝鮮奶 1 杯。

四、題組（每格 5 分，共 15 分）

- 小嵐每天不管早餐吃什麼，都會配上一杯鮮奶，因為媽媽跟她說：「想要長高就要多喝牛奶。」請問：
 - () (1) 喝牛奶有助於長高，是因為裡面含有哪一種礦物質？ ①鐵 ②鈣 ③鋅 ④鎂。
 - () (2) 承上題，這種礦物質除了乳品類，還可以從哪一種食物來攝取？ ①綠色蔬菜 ②海鮮 ③芝麻 ④以上皆是。
 - () (3) 星期日的早餐，媽媽做了一點變化，把鮮奶替換成水果優格，請問每個人的優格要準備多少公克，才相當於一杯鮮奶呢？ ① 120 公克 ② 150 公克 ③ 210 公克 ④ 300 公克。