

健體領域三上主題壹單元四教案

領域/科目		健康與體育		設計者	孫茂城
實施年級		三上		教學時間	共5節200分鐘
主題名稱		壹、健康一把罩			
單元名稱		四、營養補給站			
設計依據					
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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。
	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		無			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		南一版健康與體育三上主題壹單元四			
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：臺灣四季水果圖片、在地及進口蔬果圖片。 ●學童準備：超市或賣場的 DM 傳單、含營養素標示的紙容器。			

各單元學習重點與學習目標

單元名稱	學習重點		學習目標
單元四 營養補給站	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	能認識臺灣的當季水果。 2. 能理解營養素的意義。 3. 能知道不同營養素的名稱及功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 5. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。
	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。	6. 能了解食用當季食物的好處。 7. 能了解食用在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 8. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 9. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。
--	--	---	---

三、單元 4-2 設計

教學單元活動設計			
單元名稱	營養補給站	授課節	第 2 節
主要設計者	陳素鳳		
學習目標	能理解營養素的意義。 3. 能知道不同營養素的名稱及功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 5. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。		
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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		
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。		
領綱核心素養	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。		
核心素養呼應說明	透過觀察家中帶至學校牛奶包裝盒的標示，能了解有效期限、製造日期及鮮乳標章的意涵，實際做到安全選購食品的原則，與 A2 系統思考與解決問題相呼應。		
議題融入說明	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。		
第二節：教學活動內容及實施方式			備註
引起動機：把人體想像成是一座工廠，有各項機械在運作，每個機械需要的零件(營養素)不同？ 二、發展活動 【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師播放電子書情境 1.認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂			

肪。

2. 營養素又稱為養分，是人體成長及維持健康所需的物質。

(三) 補充活動：認識營養素

1. 請學童選擇一種食物，並藉由網路資料或書籍找出食物所含的營養素。

2. 可以從衛生福利部食品藥物管理署網站的「食品營養成分資料庫」搜尋

尋食物的營養素成分。

3. 介紹方式：投影片、海報或其他自行製作的道具。

4. 報告內容

(1) 介紹食物名稱及外觀。

(2) 介紹食物的營養素種類。

5. 因課程還未詳細介紹營養素，教師只需引導學童理解食物中含有不同的營養素即可。

(四) 教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健

康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。

1. 水

(1) 占身體體重的 70%，大部分食物及飲品都有水的存在。

(2) 功能：促進人體消化食物及排泄廢物、調節體溫、潤滑組織表面等。

2. 脂肪

(1) 主要來自油脂與堅果種子類。

(2) 功能：在體內保護內臟器官、維持體溫。

(3) 攝取過多動物性脂肪會導致飽和脂肪及膽固醇過高，建議以堅果種

子代替食用油及高热量的加工食品。

3. 醣類

(1) 主要來自全穀雜糧類。

(2) 功能：提供身體活動最主要的熱量來源、節省蛋白質。

(3) 攝取過多精製醣類仍會造成肥胖，應盡量選擇未精製的全穀類。

4. 蛋白質

(1) 主要來自奶類和豆魚蛋肉類。

(2) 功能：提供熱量、建造和修補身體組織細胞、抵抗疾病。

(3) 建議的攝取來源順序為豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 肉類。

5. 維生素

(1) 主要來自水果類及蔬菜類。

(2) 功能：維生素是人體生長發育和維持生命的重要營養素，以常見的

維生素 C 為例，維生素 C 能影響人體的免疫系統及心血管健康。

能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論

6.礦物質

(1)主要來自蔬菜類。

(2)功能：和維生素互相輔助人體機能的運作，幫助代謝、建構身體主

要成分。例如：鈣是組成骨骼和牙齒的重要成分。

(五)教師指導學童完成連連看

1.在體內可以保護器官→脂肪。

2.人體需要的量不多，但能幫助生長發育和維持生命→維生素。

3.提供身體主要的熱量來源→醣類。

※醣類、脂質和蛋白質皆能提供身體熱量，最主要的是醣類。

4.幫助人體消化食物和排泄廢物→水。

5.鈣是其中一種，是組成骨骼和牙齒的重要成分→礦物質。

(六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲

1.教師課前製作各類營養素卡牌，一個種類需兩張，單面貼上營養素圖

案。

2.帶領學童複習營養素的名稱與功能，再請學童分成數組或兩人一組對

決。

3.遊戲規則

(1)教師將卡牌隨機排列，先將圖片面朝上，三十秒後翻到背面。

(2)兩位學童猜拳，獲勝者先翻兩張卡牌，若是同一種營養素，要先說

出一種營養素的功能，成功就能獲得該組卡牌，並繼續翻下一組。

(3)翻錯或說不出功能就輪到對方。

(4)卡牌全部翻到正面後，比賽結束。

(5)擁有卡牌組數較多的一方獲勝。

(七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐（一杯豆漿、饅頭夾蛋和

一顆橘子）含有哪些主要的營養素？

1.豆漿：水。

2.荷包蛋：蛋白質。

3.饅頭：醣類。

4.橘子：維生素。

(八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之

外，還含有其他的營養素。

1.豆漿：水是主要成分，還含有礦物質、維生素和蛋白質。

2.荷包蛋：含有蛋白質、礦物質及維生素等。

3.饅頭：主要成分是醣類，其中含有少量蛋白質、脂肪、維生素及礦物

能完成評量

能參與討論、發表

質。 4.橘子：含有維生素、礦物質和水分，可以養顏美容、幫助消化，還能補充水分。 (九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。	能參與活動
教學提醒	1. 學生先備經驗 ■學生能認識臺灣的當季水果。 ■學生能理解營養素的意義。 2. 教學準備 ■教師：電腦、電子教科書、投影機。 ■學生：課本、當季水果照片。 3. 評量： ■口頭評量：檢視學生能說出食品標章的作用 ■實作評量：檢視學生能找到食品包裝標示的有效日期 4. 學生特性：學生單純活潑且好動、有幾位學生專注力差需時常提醒；多數學生踴躍參與課堂活動，回答問題時易出現答非所問的情形。
參考資料	• 行政院農業委員會農業易遊網／臺灣水果旅行 • 行政院農業委員會農業知識入口網／農漁生產地圖 • 行政院農業委員會農糧署兒童網 • 衛生福利部食品藥物管理署／食品藥物消費者專區／食品營養成分資料庫（新版） • 衛生福利部國民健康署／我的餐盤手冊 • 衛生福利部國民健康署／「我的餐盤」均衡飲食圖像及口訣