

鳳霞國小公開授課教案格式

單元名稱	第四單元營養補給站				
設計者	施欣蘋				
教學對象	三年忠班	教學時間	112 年 11 月 21 日 14：20-15：00		
教材來源	南一國小健康課程教案				
教學資源	南一三上健康與體育課本				
學生條件分析	水果是學生常會接觸的農產品、大部分學生有陪同家人買水果的經驗				
教學準備	課本、影片、教學簡報、學習單				
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。	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。	
	學習 內容	Ea-II-3飲食選擇的影響因素。 Eb-II-健康安全消費的訊息與方法。			
學習目標	1.能認識臺灣四季生產的不同水果。 2.能了解食用當季食物的好處。 3.能了解食用在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 4.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 5.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。				
學習目標代號	教學歷程		教學時間	教學資源	教學評量
	【活動一：吃當季、食在地】 一、引起動機 1.學生分享跟家人買蔬果的經驗。 2.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？ 3.瞭解在賣場裡數量較多或是特價拍賣的水果，大部分都是當季的水果。		5 分	課本 教學簡報	參與討論

	二、發展活動 引導學生閱讀與觀察課本48-50頁課文與圖片。 1. 生活中各季節的蔬果有哪些？ (瞭解各種蔬果都有生長的環境與季節) 2. 為什麼臺灣是水果王國？ (1. 水果不僅多樣化且品質優良，並受其他國家歡迎。2. 認同並珍惜家鄉農產品。) 3. 採購當季蔬果的好處有哪些？ 4. 在哪裡可以買到在地蔬果？ 5. 當季水果量產時有哪些多樣化行銷方式？ 6. 進口的蔬果必須經過哪些程序？如何保鮮？ 7. 採買蔬果時，如何分辨是在地或是進口？ 8. 採購在地蔬果的好處有哪些？ ※影片：台灣芒果入日本營養午餐，學生大讚歐依喜！ ※影片：一樣是蔬果，吃當季食材有什麼好處？ 三、統整 1. 飲食習慣會受到不同因素影響，如個人喜好、自然環境、季節等。 2. 當季蔬果產量充足、營養成分最充足，能滿足人體不同季節需求。 3. 食用「當季」的食物，新鮮、健康又便宜。 4. 食用「在地」的食物，可減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳。 5. 食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。 ～第一節結束/共4節～	30 分	教學簡報 學習單 影片	參與討論 學習態度
參考資料	南一三上健康與體育教學指引、網路各季蔬果介紹			