

單元名稱		第 2 課 認識營養素	總節數	第 2 節/共 2 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	領域核心素養	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。		
學習目標		1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4 上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備健康餐盤（銀髮篇）教學影片。 2. 教師準備第 193 頁「家人的飲食注意事項」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》家人的飲食注意事項 (一)延續《活動 1》，配合課本第 20 頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。 1. 教師說明「老年期」飲食注意事項： （1）需要注意蛋白質、維生素和礦物質的攝取，以維護骨骼強健、增加肌肉的力量。 （2）由於牙齒和消化功能逐漸退化且活動量少，要少量多餐，最好多吃容易咀嚼的軟質食物，維持身體需要的營養。 2. 問題討論：想一想，<u>小澤</u>的祖父、祖母可以吃哪些食物來攝取蛋白質、維生素、礦物質呢？哪些食物容易咀嚼，適合老年人吃呢？ （請學生參照見課本第 12～17 頁食物，列舉適合銀髮族的食物。） (二)教師提醒：活動量較大的人需要較多熱量和營養，兩餐間可以吃健康的點心，例如：無糖優格、起司、燕麥堅果餅乾等等。 (三)教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 (四)重點歸納：了解各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動 2》烹調方式我決定			10	1. 發表 （1）說出老年期階段的飲食注意事項。 （2）說出烹調方式對食物營養價值的影響。 評量原則 （1）能說出老年期階段的飲食注意事項，至少一項。 （2）能說出過度烹調或以不當方式烹調，會破壞食物的營養價值，並對人體造成不良影響。 2. 實作：完成「家人的飲食注意事項」學習單。 評量原則：能了解各人生階段家人的飲食注意事項，完成學習單。
			20	

(一)教師提問：哪些烹調方式能保留較多食物中的營養？吃下以不同方式烹調的料理，對人體會有什麼影響呢？ (二)教師統整學生的回答，並配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響： 1. 清蒸：運用水蒸氣來加熱食物，可以最大程度保留食物的營養，避免有害物質的產生。 2. 油炸：運用大量的、高溫的油來烹調食材，可能使蛋白質、油脂變質，並且容易攝取過多熱量。 3. 滷製：以醬油、滷包等調味料長時間高溫燉煮，容易破壞食材營養價值，且油脂與鈉的含量較高。 4. 水炒：以少量的水拌炒食材，能降低食物的營養素流失，並減少油脂的攝取。 (三)教師提醒：烹調食物時，可採用蒸、煮、拌或水炒等方式，並掌握少油、少糖、少鹽的原則，才能吃出健康。 (四)重點歸納：了解不同的烹調方式對食物營養價值的影響。	10 10'	
網站資源	影片：「我的餐盤」均衡飲食_銀髮篇 https://www.youtube.com/watch?v=vEn4X-5lK14	