

國小健康與體育領域第七冊(四上) 飲食生活面面觀

領域/科目	健康與體育		總節數	共 3 節，120 分鐘	
實施年級	四				
單元名稱	單元一 飲食智慧王 活動二 飲食生活面面觀				
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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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-3 飲食選擇的影響因素。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林四上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
 第二節 長高長壯好方法 ● 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ ● 請學生想一想： 1.吃哪些食物會長肌肉？ 2.吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ ● 你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ ● 教師提問： 1.你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ 2.每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。				20 分	發表：能說出幫助生長發育的因素。 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。

3.你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ 4.每天都幾點睡覺？幾點起床呢？ ● 營養小達人 ● 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。 1.排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？ 解答： (1)排便不順，可能是缺乏膳食纖維。 (2)要補充膳食纖維，可選擇蔬菜類、水果類食物。 2.骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？ 解答： (1)骨頭痠牙齒不好，可能是缺乏礦物質中的鈣質。 (2)要補充鈣質，可選擇乳品類、海鮮等食物。 3.全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？ 解答： (1)全身無力，應該要補充醣類來提供身體所需能量。 (2)要補充醣類，可選擇全穀雜糧類食物。 4.幫助生長發育的三個要素為：飲食、運動、睡眠。要達成這三個要素，日常生活需要注意哪些事項呢？ 解答： (1)飲食：三餐必須均衡攝取六大類食物。 (2)運動：每天運動30分鐘以上。 (3)每天睡滿8小時以上。 ~~~~~本節課完~~~~~	20 分	自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的影響。 實作：能寫出有助於生長發育的要素。
參考資料： 體重控制有一套 https://h5.hle.com.tw/toolbar/release/index.html?key=f2a21ac4-d640-4936-a345-7e1e902eff99		