

三年級 健康與體育 領域 教學自我省思

學習活動設計		
學習活動內容及實施方式	時間	自我省思
傳統食補新面貌(學習目標二) 一、藉由課本第 48 頁的情境，教師詢問學生有相似的飲食經驗嗎？食用後有什麼感覺呢？引導學生覺察食物特性與季節的關係，帶出傳統食補文化順應時節，食用不同的食材。 二、因應傳統食補型態的轉型，教師詢問學生平時使用食補需要留意什麼事呢？教師說明現代人食用傳統食補須具備的重要觀念。 三、藉由課本第 49 頁的情境，教師說明食補需考量個人的體質，以及避免中藥和西藥在體內產生藥物交互作用。	20 分鐘	藉由同儕分享及生活經驗回顧，能引起學生思考探究健康、食補與藥物之關係。
健康食品有保障(學習目標一、二) 一、教師貼出市面上常見宣稱促進健康的產品，請同學觀察這些產品在包裝外觀有何異同之處，點出健康食品標章。並藉由學生的回應，教師介紹健康食品標章是為了改善保健食品市場的氾濫。 二、藉由課本第 51、52 頁解說健康食品標章核可的功效與認證方式，並說明健康食品並沒有醫療功效，且其廣告詞須符合法規規定。 三、教師請學生完成課本第 52 頁的「Go 健康：不實廣告連連看」活動，找出涉及誇張不實、易產生誤或涉及醫療功效的廣告語詞，並分享原因。 四、教師說明若有使用健康食品的需求，可先透過「停、看、搜」的技能幫助自己選擇合適的產品。 (第二節結束)	25 分鐘	配合「健康消費一點通」之學習單，學生們更確切清楚家中健康食品的種類，與購買時應注意事項。