

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	四		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元一 飲食智慧王 活動一 飲食新概念				
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要。 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。			
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.了解六大類食物的類型。 2.了解六大類食物的攝取量。 3.了解飲食均衡對健康的重要性。 4.願意從日常生活中實行均衡飲食。 5.了解飲食選擇的影響因素。 6.能說出營養素的主要食物來源及功能。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
 第一節課 營養大盤點 ● 教師詢問： 1 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 食物大分類： 1 教師將各類食物圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。				20 分	實作：能將六大類食物做分類。

● 教師統整。 1.蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 2.乳品類：牛奶、乳酪等。 3.豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 4.油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 5.水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 6.全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。		
六大類食物攝取量 ● 教師說明： 1.每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 2.兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 ● 教師提問： 1.有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 2.把早餐的內容做六大類分類，<u>討論份量的大小</u>。 ● 一日飲食攝取量 1.根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。 2.教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。	20 分	自評：檢視自己早餐的內容
第二節 認識營養素 ● 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ 1.蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。 2.脂質：油類、腰果、杏仁果等。 3.醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。 4.礦物質：不同食物中含有不同的礦物質，例如：鈣質、鐵質等。 (1)含有鈣質的食物：牛奶、乳酪等乳製品，以及魚類等海鮮。 (2)含有鐵質的食品：紅肉、動物內臟、魚類、綠色葉菜類等。 5.維生素：維生素有很多種類，不同的食物也都有不同的維生素營養。以下介紹維生素A、C、D、E。 (1)含有維生素A的食物：深色葉菜類、胡蘿蔔、蛋及肉類等。 (2)含有維生素C、膳食纖維的食物：蔬菜、香蕉、水果等。 (3)含有維生素D的食物：魚類、菇類、乳製品等。 (4)含有維生素E的食物：堅果種子類、植物油、深色葉菜類等。 ● 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。 ● 教師統整： 1.要選擇天然、新鮮的食物攝取，才会有豐富的營養素。 2.加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。 3.堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。	40 分	問答：能說出不同食物含有不同的營養素。

試教成果：(非必要項目)

試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。

參考資料：(若有請列出)

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。