

# 桃園市 106 學年度國民中小學教師優良教學示例獎勵計畫

## 教學活動設計 (請參用, 各校可依實際情形修改)

活動名稱	神奇的營養素	單元名稱	飲食與運動	
科目	健康與體育	教材來源	健康與體育 康軒版四上	
設計者	廖書婷	教學對象	四年級	
教學時數	200 分鐘 (五節)	演示節次	第二節	
學習目標		分段能力指標		
<p>認知：</p> <p>一、能了解每種食物皆含營養素，應均衡攝取不偏食。</p> <p>二、能了解六大營養素的意義及其功能，如：維生素、脂肪、礦物質、醣類、蛋白質或水。</p> <p>技能：</p> <p>一、能幫六大類食物做正確的分類。</p> <p>情意：</p> <p>一、養成不偏食的好習慣，每天都能攝取六大類食物。</p>		<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>		
教材內容分析		學生能力/背景分析		
<p>一、運用食物圖片進行舊經驗的複習。</p> <p>二、運用多媒體簡報及搭配問思教學法進行教學。</p> <p>三、運用教師自製的營養素圖表講義讓學生更容易記憶與複習。</p>		<p>四、學生能說出六大類食物的分類。</p> <p>二、學生已了解食物金字塔的含義。</p> <p>三、學生已了解不同的食物含有不同的營養素。</p>		
課程設計理念				
<p>一、藉由六大類食物的分類及食物含有的營養素之學習，循序漸進引導學生探討自身每日的飲食型態。</p> <p>二、藉由六大類食物、食物營養素的學習，引導學生食物本身富有的營養，進而探討加工食品對人體的傷害。</p> <p>三、藉由本單元的學習，讓學生重視自身的生活飲食、運動量缺乏的生活型態，並建立正確的運動及飲食習慣。</p>				
教學活動		教學資源	教學時間	評量方式
<p>-----課程開始-----</p> <p>三、準備活動、引起動機 <b>複習舊經驗</b> --- 「食話食說」</p> <p>1. 教師引導學生複習上一堂課所學習的內容。</p> <p>2. 教師揭示六大類食物圖片並讓學生進行分類。</p> <p>全穀根莖類：吐司、米飯、玉米、地瓜、紅豆</p> <p>蔬菜類：香菇、牛番茄</p> <p>豆魚肉蛋類：雞蛋、豆腐、牛肉、豆漿、螃蟹</p> <p>水果類：番茄、碗豆</p>		多媒體簡報	10 分鐘	口語評量

<p>低脂乳品類：鮮奶、起司</p> <p>油脂與堅果種子類：橄欖油、堅果類</p> <p>3.教師引導學生說出食物金字塔圖像的意涵。</p> <p>4.教師給予回饋。</p> <p>二、發展活動---「神奇的營養素」</p> <p>(一)神奇營養素的介紹</p> <p>1.教師介紹神奇的營養素---<u>醣類</u></p> <p>人體日常生活熱量的主要來源。</p> <p>功能：提供熱量、幫助脂質在體內的代謝。</p> <p>缺乏時：無法獲得足夠熱量、缺乏體力。</p> <p>2.請學生思考並舉例含有醣類的食物。</p> <p>3.教師介紹神奇的營養素---<u>脂質</u></p> <p>和醣類同為人體熱量的主要來源之一;分為<u>植物性與動物性</u>用油。</p> <p>功能：提供熱量、保護器官、增加食物美味及飽腹感</p> <p>缺乏時：皮膚粗糙、身材瘦小。</p> <p>4.請學生思考並舉例含有脂質的食物。</p> <p>5.教師介紹神奇的營養素---<u>蛋白質</u></p> <p>構成人體組織最主要的營養素，也是體內物質主要的輸送者。主要分布在乳品類及都於肉蛋類。</p> <p>功能：維持人體生長與發育、構成及修補細胞。</p> <p>缺乏時：生長發育遲緩、體重不足。</p> <p>6.請學生思考並舉例含有蛋白質的食物。</p> <p>7.教師介紹神奇的營養素---</p> <p>維生素不像醣類、蛋白質及脂肪可以產生熱量與組成細胞，但對人體具有<u>新陳代謝的調節作用</u>。</p> <p>功能：調節新陳代謝、幫助生長發育、維持健康與生命。</p>	<p>多媒體簡報</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p>
--	--------------	--------------	-------------------------------------

<p>缺乏時：維生素A：夜盲症、乾眼症</p> <p>維生素B：下肢水腫、口角炎</p> <p>維生素C：牙齦發炎、傷口難痊癒</p> <p>維生素D：鈣的吸收受影響，產生骨質疏鬆。</p> <p>8.請學生思考並舉列含有維生素的食物。</p> <p>9.教師介紹神奇的營養素---<u>礦物質</u></p> <p>構成骨骼和牙齒的要素，也是調節心跳及肌肉收縮的主要物質。</p> <p>功能：構成身體細胞的原料、調節生理機能。</p> <p>缺乏時：鈣-骨質疏鬆症，鐵-貧血。</p> <p>10.請學生思考並舉例含有礦物質的食物。</p> <p>11.教師介紹神奇的營養素---<u>水</u></p> <p>體內最好的潤滑劑和溶劑，體內有許多物質必須溶於水才可反應。</p> <p>功能：促進食物消化和吸收、維持正常循環作用及排泄作用、調節體溫、維持電解質的平衡。</p> <p>缺乏時：體內細胞無法運作、嚴重可能危及生命。</p> <p>12.教師引導學生回答每人每日建議的飲水量。</p> <p>建議水量 = 體重 x 30c.c.</p> <p>(二) 教師統整神奇的營養素課程內容並給予回饋</p>			<p>口語評量</p> <p>口語評量</p> <p>口語評量</p>
<p>三、綜合活動---營養小尖兵</p> <p>(一) 觀看「食物與營養」影片</p> <p>(二)營養小尖兵出任務</p> <p>1.教師發下「神奇的營養素」學習單，並引導學生回家複習與習寫。</p> <p>(二) 預告下節上課內容---運動與飲食。</p> <p>-----課程結束-----</p>	<p>六大營養素學習講義</p> <p>影片</p> <p>學習單</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>口語評量</p> <p>紙筆評量</p>