

營養食農教育教學設計

領域/科目		健康與體育 綜合活動		設計者	
實施年級		國小1-6年級		總節數	1節(40分鐘)
單元名稱		鈣世武功-練出一身好骨氣			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。		領域核心素養	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 C2人際關係與團隊合作
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。			
設計理念					
以「提升兒童健康飲食素養」為主要目標，透過圖像、互動與書寫等方式，幫助學生理解鈣質對身體的重要性，並能應用於日常飲食選擇中。 透過簡報和講解，使學生理解「鈣能幫助骨骼與牙齒健康」。結合圖片、圖卡，協助學生辨認出高鈣來源的食物。從學習單設計出發，鼓勵學生記錄自己的飲食，培養日常營養意識。 依不同年齡層設計學習單，低年級（圈選圖片、連連看、畫圖著色）、中年級（食物分類、填空、簡單計算與反思）、高年級（是非題、簡答題、菜單設計與計算）。 藉由問答導入引發動機與興趣，連結生活經驗，產生好奇心。簡報傳遞核心知識，透過視覺與聽覺強化學習。食物圖卡分類與操作提升記憶。學習單練習書寫與表達能力，將所學內化，培養反思能力。 讓學生不僅「知道」鈣的重要，也能「選擇」高鈣食物，並逐漸「實踐」在生活中。					
其他議題融入 (若無融入議題，本欄免填)		議題	實質內涵		
		食農教育	B-1-1認識食物 B-1-2飲食的均衡與健康 B-1-3生命發展階段與營養 B-1-4飲食與疾病 C-1-1飲食的重要性		
與其他領域/科目的連結 (若無跨領域/科目，本欄免填)		跨領域/科目	學習內容		學習表現
教材來源		1. 教學簡報 https://reurl.cc/laVl4d (一般版) https://reurl.cc/nlzyA1 (注音版) 2. 教學海報(四類高鈣食物，預留食物圖卡黏貼處) 3. 食物圖卡(總共18張高鈣食物圖卡) 4. 學習單(分低、中、高年級版本，含解答)			
教學設備/資源		電腦、大屏/投影機、筆(寫學習單用)			

學習目標		
1. 了解鈣質對身體的重要性。 2. 認識常見富含鈣質的食物。 3. 藉由遊戲、學習單，學會選擇健康的高鈣食物。 4. 學會計算每日攝取的鈣質是否達到建議攝取量。		
教學活動設計	時間	評量 (請呼應 學習目標)
【導入與暖身】 【教師提問】： 你們知道骨頭要靠什麼營養來變健康嗎？ 誰喝過牛奶？有沒有聽過「鈣」這個字？	5分鐘	
【簡報說明】 【第一卷-長高的秘密】： 幫助骨骼成長、強壯牙齒、預防骨折。 【第二卷-鈣多多食物】： 1. 乳品類：5種食物。 2. 蔬菜類：5種食物。 3. 豆魚蛋肉類：5種食物。 4. 堅果種子類：3種食物。 【第三卷-鈣要吃多少】： 1. 7-9歲，800mg/天。 2. 10-12歲，1000mg/天。 【第四卷-鈣質好朋友】： 充足睡眠、多曬太陽、多做運動。 【第五卷-鈣質壞朋友】： 咖啡因、碳酸飲料加工肉品、高糖/鹽零食飲料。	10分鐘	
【互動遊戲-尋寶鈣厲害】 【遊戲規則】： 1. 找出簡報中早餐、午餐、晚餐內隱藏的高鈣食材。 2. 將食物圖卡分到四類高鈣食物的海報上。 3. 並且計算每一餐攝取的鈣質分別為多少。 4. 吃完三餐是否有達到鈣質的每日建議攝取量。 【道具】： 1. 教學海報(四類高鈣食物，預留食物圖卡黏貼處) 2. 食物圖卡(總共18張高鈣食物圖卡) 3. 1000cc量杯2個 + 水(有顏色更好，看得更清楚)	10分鐘	
【學習單活動】 1. 發下學習單讓學生填寫。 2. 填寫完畢對答案同時複習。	10分鐘	學習單 學習目標 1、2、3、4
【回顧與提問】 【教師總結】： 為什麼我們每天都需要攝取鈣？ 分享今天學到的「1樣高鈣食物或菜色」給旁邊的同學。	5分鐘	
參考資料：(書籍、期刊、網站等)		
教學心得與建議：		
附錄：(學習單或相關資源)		

