**12年國教素養導向教學方案格式**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | | 健體領域 | | **設計者** | | | 馬秀惠 |
| **實施年級** | | 四年級 | | **節/總節數** | | | 2/2 |
| **單元名稱** | | 第五單元 健康守護者 | | | | | |
| **設計依據** | | | | | | | |
| **學習**  **重點** | **學習表現** | | ◎1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的  方法。  ◎2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規  範。  ◎3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習  策略。 | | **核心**  **素養** | 健體-E-A1  具備良好身體活動與健康生  活的習慣，以促進身心健全  發展，並認識個人特質，發  展運動與保健的潛能。 | |
| **學習內容** | | ◎Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和  需求。。  ◎Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與  家庭飲食型態。 | |
| **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** | | | 翰林版健康與體育第七冊、財團法人台灣癌症基金會 《福利熊與蔬果探險隊—‶笑外教學》 | | | | |
| **教學設備/資源** | | | 電腦、單槍、小白板、《福利熊與蔬果探險隊—‶笑〞外教學》 | | | | |
| **學習目標** | | | | | | | |
| * 培養正確的飲食與防癌觀念。 * 能在生活中實踐正確的用眼觀念。 | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教學活動設計** | | |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| 一、引起動機:  1.教師請小朋友猜一猜「不在天上的彩虹」，指的是什  麼?    二、發展活動：  (一)為什麼要吃蔬果  1.老師請小朋友演出福利熊和香蕉狗的對話。  2.聽完同學的對話及看過漫畫後，再請同學說說看，「不在  天上的彩虹」，指的是什麼?  3.為什麼「蔬果」，我們會把他們稱做「不在天上的彩虹」  呢?  教師說明 : 因為蔬果像彩虹一樣可分為七種顏色，只不過  他們不同於彩虹的七種顏色 (紅、橙、黃、綠、藍、靛、  紫)，而是紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七種顏色。  4.不同顏色的蔬果，都有不一樣的「植化素」，可以防止身  體的好細胞變成壞細胞，增強免疫力，預防癌症。  (二)認識植化素  植化素:植物生長的必要元素，也是植物五顏六色之天然色  素和植物氣味之物質來源。植化素提供植物自我保  護的功能 。  教師:我們可以從蔬果的顏色大致辨別其富含的植化素，接  下來，我們就來介紹五種植化素。   1. 胡蘿蔔素: 2. 是橘色的光合色素。 3. 胡蘿蔔素能夠活化維他命 A，預防夜盲症及視力減退，亦可以滋潤眼睛，預防眼部發炎，並且預防及改善視網膜黃斑區病變、白內障、乾眼症、眼睛疲勞等眼部問題；預防老化及動脈硬化。 4. 存在紅黄色的蔬菜和水果中，例如胡蘿蔔、哈密​​瓜 、地瓜 、木瓜 、 5. 南瓜 …… 5. 葉黃素: 6. 是黃色的天然色素。 7. 具有吸收光線的特殊性質，有助於過濾藍光等有害光線 8. 普遍存在深綠色的蔬菜，像是菠菜、青花菜、地瓜葉 9. 花青素: 10. 是藍紫色的天然色素。 11. 花青素可以增加眼睛感光物質「視紫質」的生成，而「視紫質」可以促進視覺的敏銳度，擴大眼睛在黑暗中的視野範圍，因為可以提高在昏暗燈光下的視力，對於夜間駕駛者還有長期注視螢幕的人都非常有幫助，也是飛行員的最愛，並可預防重度近視及視網膜剝離。抗發炎、抗氧化、預防糖尿病、保護心血管、延緩皮膚衰老。 12. 多存在蔬果中，如紫色茄子、蔓越莓、藍莓、櫻桃、草莓、葡萄、紫甘藍、紫地瓜等紫色蔬果。 13. 蒜素: 14. 是大蒜辛辣味的主要來源。 15. 具有殺菌、防止腫瘤增生、預防大腸癌、胃癌、延緩凝血預防心血管疾病等功能。 16. 存在於大蒜、洋蔥和其他蔥科植物中 17. 茄紅素: 18. 一種天然色素存在於自然界中，呈紅色，因最早發現於蕃茄中而得名。 19. 具有「抗氧力」、「免疫力」、「防癌力」。 20. 存在於紅色蔬果如番茄、西瓜和葡萄柚   (三)蔬果對對碰  1.請小組在白板上將各種蔬果和其所含有的植化素進行配  對。  2.展示各組答案。  3.進行檢視與討論。  三、綜合活動：  **(一)**習寫福利熊與蔬果探險隊第5頁  1.請學生打開《福利熊與蔬果探險隊—‶笑″外教學》，  並獨力完成第5頁。  2.老師從行間的檢視與批改了解學生學習情形並做觀念  的釐清。  **(二) 總結：**老師將本節課的學習重點加以歸納：  1. 植化素是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色之  天然色素和植物氣味之物質來源。植化素提供植物自  我保護的功能 。  2. 植化素對治療與預防慢性疾病，如高血壓、糖尿病、  肥胖症、骨質疏鬆、心血管病皆有助益，也能改善睡  眠、記憶，改善體質，促進健康長壽，增強免疫，抗  老及防癌。因人體本身無法製造植化素，必須從各種  食物來攝取。  3.所以每位同學都要記得每天吃到不同顏色的蔬果，讓  自己健康長大喔!  (第一節完) | **3分**  **7分**  **15分**  **5分**  **5分**  **5分**  **10分** | 能說根據關鍵進行推測  學生能專注聆聽，並回答出正確答案  學生能注意聆聽  學生能專注聆聽並搭配生活經驗  小組操作:  組員能合作學習，具體操作，最後準確的完成連連看。  學生能獨力並正確的完成指定任務  能專心聆聽 |