**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 |