仁德國小低年級有機菜園教學檔案及設計

課程主題	有機菜園	設計教師	低年級教師群
單元名稱	健康五蔬果	教學節數	1 節
教學年級	低年級	教學地點	教室
核心概念	蔬菜與水果含有豐富的膳食纖維，可有效的預防便秘及血脂肪上升，對人體非常有益。所以，如何在每天攝取足量的蔬菜與水果便是一項重要的課題。盼望透過認識在地飲食、蔬果簡易餐的活動，讓學童喜歡食用在地生產的蔬菜與水果，擁有天天五蔬果的概念，進而在生活中實踐。		
能力指標	※健康與體育 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 ※自然與生活科技 1-2-1-1察覺事物具有可辨識的特徵和屬性。 1-2-5-2能傾聽別人的報告，並能清楚的表達自己的意思。 1-2-5-3 能由電話、報紙、圖書、網路與媒體獲得資訊。 7-2-0-3能安全妥善的使用日常生活中的器具。 ※家政教育 1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 1-2-5製作簡易餐點。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。		
教學目標	1.能說出蔬菜、水果對人體的幫助 2.能認識與分辨當季蔬果的種類 3.能說出食用當季當地蔬果的好處 4.能了解天天五蔬果的意涵 5.能搭配出簡易蔬果餐，並與他人分享		

教學活動設計	時間	教學資源	評量方式
活動一：蔬果你我他 一、準備活動： 教師： 1.收集有關蔬果的短片、廣告、圖片及天天 5 蔬果的概念製作 ppt 檔 2.電腦、電視 3.「蔬果高手」學習單 學生： 1.收集報章雜誌或生鮮超市印有蔬果圖片的傳單 二、發展活動： 1.以 ppt 檔進行教學，問題提問並與學生討論，提出解答並說明相關概念: ※有人知道我們的食物如何分類嗎？ ※請說說看，我們學過的「六大類食物」是哪些？	15	教學 ppt	能參與討論 能回答問題

※昨天吃了哪些蔬菜與水果？ ※多吃蔬菜類食物對身體有什麼好處呢？ ※多吃水果類食物對身體有什麼好處呢？ ※你認識這些蔬果的名稱、顏色及功能嗎? ※用當季學校「營養午餐食譜」說出這一季常吃的蔬菜與水果是哪些？ ※吃當季蔬菜與水果的好處是什麼？ 2. 介紹「天天五蔬果」的概念 「天天 5 蔬果」並不是指每天要吃 5 種的蔬菜水果，也不是只要吃到 5 種顏色的蔬果，重要的是必須吃到足夠的份量。「天天 5 蔬果」是每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果。 三、綜合活動： 1. 利用學生帶來的傳單，剪下蔬菜、水果的圖片，完成【蔬果高手】學習單	10 15	教學 ppt 蔬果高手學習單	能專心聽講 能完成學習單
參考資源 http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=80&pid=5047 http://health.edu.tw:8080/teacher/?q=node/416 http://youtu.be/f7qw-EWv_K0			

【蔬果高手】

姓名：_____

親愛的小朋友經過今天的努力，相信你對蔬菜與水果認識的功力，一定大大的提升吧！現在請你利用報章雜誌或生鮮超市的傳單，完成學習單吧！
希望每個人都能成為真正的超級蔬果高手！

任務一：蒐集報章雜誌或生鮮超市的傳單

任務二：將報章雜誌或生鮮超市的傳單上，你喜歡的蔬菜與水果的圖案剪下，貼在下面表格中。

任務三：將他的名稱、顏色及推薦吃法記錄下來。

種類	圖片	名稱	顏色	推薦吃法
蔬菜類				
蔬菜類				
水果類				

水果類				