

教學單元活動設計

單元名稱	守護健康有一套~愛吃蔬菜真健康	時間	共1節 40分鐘
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食對健康的影響。 3. 能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身心健康。 4. 能做到良好的飲食習慣，有助身體健康。 5. 能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。 6. 能做到珍惜食物，並養成良好的飲食習慣。 		
學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1a - I - 1 認識基本的健康常識。 		
學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識學校魚菜共生系統。 2. 親自採收魚菜共生的蔬菜。 3. 品嚐採收的新鮮蔬菜。 		
領綱核心素養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 		
核心素養 呼應說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成健康生活的習慣。 2. 主動表現促進健康的行動。 		
議題融入 說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 環境教育 E17養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 2. 品德教育 E1良好生活習慣與德行。 		

一、引起動機

1. 教師提問:孩子們，在健康課「守護健康有一套」單元中我們已經認識了六大類食物，也明白必須均衡飲食才能讓身體健康，今天老師要帶孩子們去親自去採收六大類食物中的蔬菜類喔！

二、發展活動(學習內容)

1. 認識學校魚菜共生系統

學校二樓設有魚菜共生大型教學區，在尊重樓二樓的走廊也設有魚菜共生的小型教學區，處處是學習場域，哪裡的蔬菜長大了，就帶著孩子們到那裡去學習。



了解魚菜共生原理

邀請專業的張主任為孩子解說。

魚幫菜、菜幫魚，簡單的向低年級孩子說明共生系統的原理，菜苗的養分來自魚缸中的水，水中魚的排泄物，透過硝化菌的轉化，變成了植物可以吸收的肥料，植物吸收了氮肥，也同時把水質淨化了，讓魚兒在乾淨的水中長大，互助的循環。



主任說 A 菜有種特殊的氣味，能減輕蟲害。



認識今日的蔬菜朋友-A 菜

2. 讓學童親自採收蔬菜：

孩子體驗採收並整理蔬菜的過程，在享用時更增了幸福的滋味！



3. 吃蔬菜真健康

在健康課中「守護健康有一套」單元孩子了解了吃蔬菜可以幫助排便更順暢，今天我們不僅是吃蔬菜，而且是吃吉慶國小無毒健康的蔬菜喔！



每個孩子吃下第一口蔬菜時，都不約而同發出讚嘆聲，紛紛表示蔬菜好好吃啊！我們也約定好，當蔬菜長大時，我們要再一起去採收，品嚐蔬菜的鮮甜滋味。



課程移到教室之外，孩子的透過了五感體驗學習，專注力絲毫不減，我們希望透過吉慶國小的一系列「飲食文化與食安」課程，讓孩子習得健康的知識，並內化成為應有的健康素養，懂得守護自己健康，享受美好的人生。