融入食農教育的健體教案範例：國小三上康軒版適用

許多既有的各領域課程其實都能融入食農教育議題！  
以健康教育課程為例，從保健身體器官延伸到品嚐與進食，探討健康生活的飲食選擇，包含反思餐桌上食物的營養及美味的意義，進而參與關心食物來源、分辨食物安全性等等，都是食農教育中「飲食教育」不可或缺的重要元素！以下為國小三上康軒版教材為範例，提供老師們融入食農議題的教案設計。

食農教育體驗活動重點：從認識舌頭感官開始，經由實際體驗食物，訓練孩子分辨味道的技能，延伸出品嚐及愉悅進食的素養。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 融入議題 | 核心素養 |
| 五 | 9/24 |  9/28 | 二、寶貝我的感官 | 愛護鼻、舌和皮膚 | 學習表現  1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和 生活技能。  2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因 素之影響。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技 能。  3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的「自我調 適」技能。  學習內容  Db-I-2 身體的認識與 衛生保健重要性的覺察 | 1.說出舌頭的基本構造。  2.學會體驗基本的五大味覺，並試著接受食物的綜合味道。  3.學會舌頭傷害事件的處理方法。 | 【活動四】認識舌頭與保健  1.教師請學生取出小鏡子觀察自己的舌頭，包含舌體、舌尖、舌根和舌中線的認識。教師說明舌頭是味覺器官，由肌肉、血管和神經組成。上方有一粒粒的乳突，乳突有大有小，可以測出食物的酸、甜、苦、鹹、鮮等不同的味道。  2. 讓學生嘗試五個基本味道相對應的食物：甜- 砂糖，酸- 檸檬片，苦- 黑巧克力，鹹- 鹽，鮮- 柴魚片。讓學生品嚐其他食物，並試著歸類看哪些食物各有什麼味道。教師可引導學生了解一種食物可能同時有好幾個味道（蘋果有酸有甜），有的味道容易被感覺到（泡菜先酸後鹹），有的味道比較慢才出現（茶回甘）。  3. 教師引導學生了解：若只吃單一味道的食物會有味覺疲勞而越吃越多，例如糖吃多了、對「甜」的敏感性降低、越吃越多可能不自覺而對身體有不良影響（蛀牙、變胖、注意力不集中）  4. 教師引導學生去試著品嚐平常比較不常吃或沒吃過的食物，看看是否能找出不同的味道。（回家作業：寫出品嚐心得）  【活動五】舌頭急救站  1.師生共同討論舌頭受傷時的處理方法。愛護舌頭並學會舌頭受傷時的處理方法。 | 健  康  1 | 1. 每個學生準備一個小鏡子，小湯匙、小碗及飲用水  2. 準備以下品嚐食物：  白砂糖  黑砂糖  檸檬片  黑巧克力  鹽  柴魚片  蘋果或鳳梨  台式泡菜  無糖紅茶或綠茶  海苔片 | 提問回答  作業 | 食農教育議題  主題： 飲食生活與文化  單元： 愉悅的進食 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題 |