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 |