

興國國小 101 學年度上學期 數位電台學習加油站節目 教學活動設計
***此活動設計將提供給各班導師於節目播放完畢後，指導學生達成教學目標**

教學主題		營養教育			
單元名稱		低碳健康從「食」做起			
設計者		營養師 梁春枝			
播放日期及週次		9 月 13 日上午 8：00~8：30			
適用年級		1-6 年級			
教學目標	1-3 年級: 1.能了解低碳飲食對地球的重要性。 2.能認識高低碳食材。	能力指標	1-3 年級: 健 2-1-3-1 培養良好的飲食習慣。 健 1-2-3-3 體認健康行爲的重要性，並運用 作決定的技巧來促進健康。		
	4-6 年級: 1.能比較六大類食物的碳排放量之高低。 2.能認識低碳烹調及食用原則。 3.能了解低碳食材的選購原則。		4-6 年級: 健 2-1-3-1 培養良好的飲食習慣。 健 1-2-3-3 體認健康行爲的重要性，並運用 作決定的技巧來促進健康。		
教學流程		教學時間	教學資源	教學者	教學評量
1.節目播放： (1)小主播主題介紹 (2)營養講座播放 營養師解說今年 6 月桃園區暴雨成災，8 月天秤颱風重創台東及南部地區，地球暖化日益嚴重，導致氣候異常現象層出不窮。認識低碳食物，選對食物「吃」，也可以輕鬆愛地球，為地球減緩暖或現象。低碳健康從「食」做起，選擇當季、在地的原態食材，少油、少鹽、少糖、少加工，吃多少煮多少減少廚餘，減少炭排放量，低碳又健康。		15 分	學習加油站	營養師 導師	能看懂節目內容
2. 1-3 年級 (請開啓教學資源--簡報一)： 老師解說選購低碳食材可減少溫室氣體二氧化碳排放量(簡稱碳排量)，對減緩地球暖化非常重要。 (一)老師解說蔬菜果香對碳排放量低，少吃肉減緩地球暖化。 (二)白肉(雞肉)、魚、海鮮類(蚵、蛤蜊、蜆、小卷、蝦)之碳排低於紅肉(豬、羊、牛)。 (三)老師解說原態食物比加工食物碳排放低。 (四)油炸類食物碳排放量高。 (五)儘量選購包裝材料少、不需冷藏設備(當季)及在地食材(運輸距離短)。		15 分	數位電台教材庫 簡報一 P1 P2 P3-p4 P5 P6	導師	能了解低碳飲食的重要性 能認識高低碳食材
4-6 年級 (請開啓教學資源--簡報二)： 老師解說選購低碳食材可減少溫室氣體二氧化碳排放量(簡稱碳排量)，對減緩地球暖化非常重要。 (一)老師解說低碳食材購買時注意事項。		15 分	數位電台教材庫 簡報二 P1		能認識低碳

<p>(二) 老師解說低碳烹調及食用原則，烹調方式碳排放由低至高：快炒<烹煮<烤，食物烹調時間愈短，能源消耗愈少，碳排放愈少。出外自備餐具少用免洗餐具.少垃圾又健康，吃飯八分保最健康，避免長時間保溫，可減少待機能源用量，吃多少煮多少.全部吃光光，熟食應稍為放涼後.在放置於冰箱。</p> <p>(三) 老師解說豆魚肉蛋類碳排放之比較，黃豆為蛋白質的優良來源，優先時用原態黃豆，其次選擇加工豆製品，成熟期短的白肉碳排放量較低，選擇量多、成熟期短容易撈捕之海鮮，便宜新鮮美味又環保。</p> <p>(四) 老師解說低碳食材選購原則，我國稻米足以自給自足，品質優良口感佳，吃省產稻米低碳又好吃。低碳攝取排行豆類排行遠低於其他三類，白肉及魚類碳排放也相對低於紅肉。蔬菜種植最低碳，蔬食健康又美麗，每日五蔬果，健康跟著我。奶類為鈣質重要來源.為避免攝取過多蛋白質及脂質，每日不宜超過 2 份(240CC/份)。每人每日應飲用 2000CC 開水.帶環保瓶或環保杯裝開水最低碳。</p> <p>3.有獎徵答討論： 發下有獎徵答卷，全班一起討論完成並繳交至數位電台</p>	<p>P2-3</p> <p>P4</p> <p>P5-6</p>	<p>導師</p>	<p>烹調及食用原則。</p> <p>能了解低碳食材的選購原則。</p> <p>能回答有獎徵答題目</p>
<p>教學省思或教學紀錄（請指導老師於上完課程後，協助填寫，以利設計者參考及修正）：</p>			
<p>參考資料：</p>			

此份教學紀錄請於（週一）交學年主任，並隨
同學年會議記錄簿交回，謝謝！

（ ）年（ ）班 導師_____

