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	**4-6 年級**

教學目標	**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。	**能力指標**	4-6 年級: 健 2-1-3-1 培養良好的飲食習慣。 健 1-2-3-3 體認健康行為的重要性，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	能看懂節目內容 能了解低碳飲食的重要性
2、請開啓 NAS→教師上傳下載區→學習資料站資料放置區→0913 低碳健康從食做起資料夾→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。** **（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，熱食應稍為放涼後.在放置於冰箱.。** **（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。** **（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**	15 分	簡報二 P1 P2-3 P4 P5-6	導師	能認識低碳烹調及食用原則。 能了解低碳食材的選購原則。

碳，蔬食健康又美麗，每日五蔬果，健康跟著我。奶類爲鈣質重要來源.爲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。 **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			導師	能回答有獎徵答題目
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）:				
參考資料：				
行政院環境保護署。民 100 年。國民低碳飲食選擇參考手冊。				

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_____