

彰化縣永靖鄉永靖國民小學 109 學年度入班觀課課程簡案

教學活動設計

|           |                                     |                     |   |   |      |          |
|-----------|-------------------------------------|---------------------|---|---|------|----------|
| 領域/科目     | 健康與體育 領域課程                          |                     |   | 設計者   | 洪素敏  |          |
| 主題(單元)名稱  | 單元：營養的食物 活動 2：飲食好習慣(共 3 節)          |                     |   |   |      |          |
| 實施年級      | 一年級                                 | 節次                  | 1 | 教學時間  | 40   |          |
| 教材資源      | 翰林版健康與體育課本第 1 冊                     |                     |   |   |      |          |
| 總綱核心素養    | A1 身心素質與自我精進                        | 領綱核心素養              |   | 健體-E-A1<br>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。 |      |          |
| 學習重點      | 學習表現                                | 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 |   |   |      |          |
|           | 學習內容                                | Ea- I -2 基本的飲食習慣。   |   |   |      |          |
| 學習目標      | (一) 了解每天吃早餐的重要性。<br>(二) 養成每天吃早餐的習慣。 |                     |   |   |      |          |
| 教學歷程/活動設計 |                                     |                     |   |   |      |          |
| 學習目標代號    | 教 學 活 動                             |                     |   | 時間  | 教學資源 | 學習成效評量方式 |

|  |   |                                 |  |                         |
|--|---|---------------------------------|--|-------------------------|
|  | <p>活動一：天天吃早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：不論古今中外，都非常重視早餐，雖然隨著飲食文化的改變，早餐的內容有所不同，但每天吃早餐，仍然是全世界營養專家公認的重要生活習慣之一。</li> </ol> <p>活動二：調查吃早餐的習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師調查班上學生吃早餐的情形。</li> <li>2. 請學生發表自己的早餐習慣受到哪些因素影響。</li> <li>3. 教師歸納強調早餐的重要性。</li> </ol> <p>活動三：討論如何養成吃早餐的習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師與學生共同探討沒吃早餐的原因。</li> <li>2. 師生共同針對班上不吃早餐的學生，探討原因並提供改進對策。</li> </ol> <p style="text-align: center;">【課程活動 結束】</p> | <p>5'</p> <p>15'</p> <p>20'</p> | <p>教學電子書</p> <p>參考資訊「董事基金會-食品營養特區」</p> | <p>口頭評量</p> <p>發表評量</p> |
|--|---|---------------------------------|--|-------------------------|