

健康與體育 領域二上 教案

領域/科目	健康與體育 / 健康	設計者	涂慧芬
實施年級	二上	教學時間	40分鐘
名稱	1-1健康飲食		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	
	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	
學生學習素養	健體-E-A1 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。 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。		
教材來源	●翰林二上健康與體育課本 p11-12、電子書。		
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
活動一、討論六大類食物對身體的益處 ■教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： 1. 全穀雜糧類——提供身體活動時所需的熱量。 2. 豆魚蛋肉類——幫助生長發育。 3. 乳品類——強健骨骼和牙齒。 4. 蔬菜類——促進腸胃健康，預防疾病。 5. 水果類——幫助消化，增強身體抵抗力。 6. 油脂與堅果種子類——提供熱量，保護皮膚和器官。 ■教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。		20分	1. 問答：能說出六大類食物對身體的益處。
活動二、「我的餐盤」6口訣 ■教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： 乳品類—— 每天早晚一杯奶 水果類—— 每餐水果拳頭大 蔬菜類—— 菜比水果多一點 全穀雜糧類—— 飯跟蔬菜一樣多		20分	1. 自我檢核：能均衡攝取六大類食物。

豆魚蛋肉類—— 豆魚蛋肉一掌心

油脂與堅果種子類—— 堅果種子一茶匙（相當於大姆指第 1 節大小，約杏仁 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒）

■教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。

參考資料

翰林二上健康與體育課本 p11-12、電子書。