

彰化縣伸仁國民小學 109 學年度公開授課教學活動設計

單元設計

單元名稱	營養教育		
教學者	陳錦廣	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育	教學對象	四年級
教學資源	圖表、PPT、學習單		
核心素養	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。		
學習重點	學習表現	學習內容	
	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識速食對身體的影響 2. 學生能說對身體有害的十類食品 3. 學生能分辨營養的食物與垃圾食物 4. 學生能選擇聰明吃速食的方法 		

(一) 教學活動

教學目標	教學活動	時間	教學資源	評量
1	<p>一、引起動機</p> <p>1. 教師提問：(1)是否曾經到過速食店？ (2)那些食物吃起來的滋味如何？</p> <p>2. 老師總結：我們吃了什麼，身體就會變成什麼樣。</p> <p>二、教學活動</p> <p>(一)認識快速飲食的定義</p> <p>1.利用 power point 教學資料，教導學生認識速食是指短時間、自助式、標準化、單純化的餐飲店。</p> <p>2.教導速食的秘密，「納」含量對身體健康造成的影響。</p> <p>3.食品添加物的種類。</p>	5	PPT	自我察覺 口頭發表
	2	<p>(二)介紹十大垃圾食物</p> <p>1.利用 power point 教學資料，介紹十大垃圾食物：油炸類、醃製類、加工類、餅乾類、汽水可樂類、方便類、罐頭類、冷凍類、燒</p>		10

3	<p>烤類，以及對身體造成肥胖、齲齒、心血管相關疾病、致癌因子.....等傷害。</p> <p>(三)聰明吃速食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 利用 power point 教學資料，學習吃速食時也能更健康的聰明吃法。2. 教師說明：雖然有些垃圾食物很好吃，但營養成分不高，所以應少吃，以免阻礙生長、妨礙健康。	10		發表
---	--	----	--	----