

彰化縣埔心鄉太平國小教師公開授課教學活動設計暨同儕視導共同備課單

公開授課年班	一年甲班	公開授課教師	林冠汝		
公開授課科目	健康與體育	公開授課日期	110/03/10	公開授課節次	第四節
授課單元名稱	壹、守護健康有一套 一、飲食面面觀				
學校願景	健康進取、多元展能、美德樂群				
教材來源	南一版	第?節 / 總節數	3/4		
教學設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識基本的健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	核心素養	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。	
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。			
議題融入	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> • 環境教育 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 • 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 			
與其他領域/科目的連結	無				
學習目標					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做到好的飲食習慣，有助身體健康。 2. 能做到珍惜食物，並養成良好的飲食習慣。 					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式			時間	備註(學習評量)	
(一)重點 1. 認識用餐的好行為。 2. 養成良好的用餐好習慣。 3. 養成珍惜食物的好習慣。 (二)活動 1. 教師播放電子書，引導學童仔細觀察後，說一說圖中小朋友用餐的情形。 (1)情境一：有小朋友在邊吃邊玩。 ①結果如何？ 例：食物噴濺到桌上、同學身上及餐盤裡。 ②玩食物會造成什麼影響？ 例：浪費食物、弄髒環境。 ③正確用餐禮儀是什麼？			5	能觀察圖片情境，並依照圖片內容回答問題 能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論	

<p>答：專心吃飯不嬉戲。</p> <p>(2)情境二：學童吃不完食物。</p> <p>①吃不完的原因是什麼？</p> <p>答：分量太多、沒胃口、不喜歡吃。</p> <p>②食物沒有吃完，會造成什麼影響？</p> <p>答：浪費食物。</p> <p>③避免食物吃不完的方法是什麼？</p> <p>答：吃多少拿多少。</p> <p>(3)情境三：小朋友把過期的麵包丟掉。</p> <p>①麵包過期的可能原因是什麼？</p> <p>答：買太多吃不完、放太久。</p> <p>②食物過期會造成什麼影響？</p> <p>答：浪費食物。</p> <p>③要避免食物過期，我們可以怎麼做？</p> <p>答：在保存期限內吃完、不要一次買太多、吃完了再買。</p> <p>2.教師用漢堡圖形的教具引導學童思考要製作一個漢堡需要多少人才能做成，如麵包需要農夫種植、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。</p> <p>3.教師指導學童完成〈活力存摺〉。</p> <p>先由老師提問請學童回答</p> <p>提問1: 有哪些食物屬於全穀雜糧類？</p> <p>提問2: 有哪些食物屬於蔬菜類？</p> <p>提問3: 有哪些食物屬於豆魚蛋肉類？</p> <p>提問4: 有哪些食物屬於乳品類？</p> <p>提問5: 有哪些食物屬於水果類？</p> <p>提問6: 有哪些食物屬於油脂與堅果種子類？</p> <p>學生回答完後再請學童填寫表格</p> <p>4.師生共同歸納</p> <p>(1)不管是在家用餐或多人用餐，都應該要做到用餐好行為，才能愉快用餐。</p> <p>(2)養成珍惜食物的好習慣，吃多少拿多少，才不會浪費食物。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>能觀察圖片情境，並依照圖片內容回答問題</p> <p>能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論</p> <p>能觀察圖片情境，並依照圖片內容回答問題</p> <p>能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論</p>
<p>參考資料或參考網址：(若有請列出)</p> <p>南一版健體一下教師手冊</p> <p>• 董氏基金會食品營養特區 / 偏食的孩子你家有嗎？ https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=3&bid=66&cid=90</p> <p>• 健康醫療網 / 1 成兒童偏食恐影響腦力發展 https://www.healthnews.com.tw/news/article/20209/1成兒童偏食恐影響腦力發展</p> <p>• 衛生福利部國民健康署 / 每日飲食指南手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208</p>		

• 衛生福利部國民健康署 / 我的餐盤聰明吃營養跟著來
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

◆ 共備教師姓名：

1	黃旭君	2	游雅真
---	-----	---	-----