

彰化市忠孝國小 一年級健康與體育領域 教學活動設計

科目	健康	設計者	劉俊志
實施年級	一年級	總節數	共四節(160分鐘)
單元名稱	活力加油站~如何選擇早餐		
教材資源	南一版第一冊健康與體育課本、電子書、投影機		
學習目標		學習表現	
<p>一、能從閱讀中認識早餐的重要性。</p> <p>二、能說出早餐常見食物。</p> <p>三、能認識食物對身體健康的重要性。</p> <p>四、能接納並嘗試不同的早餐食物。</p> <p>五、能覺察珍惜食物的重要性。</p> <p>六、能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。</p> <p>七、能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。</p> <p>八、能選擇對身體健康有益的食物。</p> <p>九、能透過分享願意養成吃早餐的習慣。</p> <p>十、能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。</p>		<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	
		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-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	
教 學 活 動			
<p>★ 活動一、早餐真重要 (40分鐘)</p> <p>一、教師調查學童今天吃早餐了嗎？請有吃早餐的學童舉手。</p> <p>二、教師將學童分成甲、乙組，甲組學童閱讀沒吃早餐的圖，乙組閱讀有吃早餐的圖，再引導學童說一說。</p> <p>三、教師引導學童發表吃不吃早餐有什麼不一樣？</p> <p>四、教師引導學童討論並檢視。</p> <p>五、師生一起動動腦，幫沒吃早餐的同學想想法子，怎麼做才可以每天都吃早餐呢？</p> <p>六、早餐真重要PK大賽。</p> <p>七、師生共同歸納</p> <p>八、小小行動家：教師指導學童記錄一週「是否吃早餐」。</p>			

多運動、吃早餐，10 全 10 美的一天 / 衛生福利部國民健康署

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_bre2.html

- 早餐的重要！不吃早餐對人體的「五大危害」！ / 健康新世界

<http://healthlover.com/5588/>

- 為你的早餐總體檢 / 【全民健康保險雙月刊】第 88 期

https://www1.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/CustomPage/P_Detail.aspx?CP_ID=89

- 別讓孩子餓肚子！8 種早餐組合最健康 / 嬰兒與母親

https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=2&id=5292