

110年彰化縣彰化市石牌國民小學公開授課教案

單元名稱	第三單元 健康超能力 第二課 飲食好習慣			
設計者	張曉倩			
教學對象	石牌國小一年甲班	教學時間	共 2 節(80 分鐘)	
教材來源	康軒版國小一年級第一冊			
教學設備 / 資源	PPT、課本、紅色積木、綠色積木			
學生條件分析	1. 知道口渴時身體需要補充水分的信號。 2. 尚未具備含糖飲料對身體的危害概念。			
教學準備	1. PPT 2. 影片 3. 積木			
領綱素養	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	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。
	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。			
評量方式	口頭評量、實作評量、觀察評量			
與其他領域的連結				
與其他議題的連結	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			
學習目標代號	教學歷程	教學時間	教學資源	教學評量
	第一節課			
	一、引起動機	5 分		
	1. 教師詢問學生有口渴的經驗嗎？			

<p>2. 今天喝了多少水了呢？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)教師請學生翻開課本，共同閱讀課文內容後，開始提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們平常會在什麼時候喝水呢？ 2. 口渴時，你會喝什麼補充水分呢？ <p>重點歸納：人體需要大量的水維持生命，多喝水有益身體健康。</p> <p>(二)教師介紹綠燈飲料和紅燈飲料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綠燈飲料是新鮮的、天然的，有豐富的營養價值，對身體好，適合天天飲用。 教師舉例：白開水、純鮮奶、無糖優酪乳。 2. 紅燈飲料沒什麼營養，而且大多太甜，對健康有害。 教師舉例：碳酸飲料、手搖飲料、乳酸飲料、稀釋蔬果汁。 3. 補充：黃燈飲料可偶爾飲用，每週不超過3次。 教師舉例：蔬果汁、豆漿、調味乳、運動飲料。 4. 學生判斷今天飲用的飲品，有哪些是綠燈飲料、哪些是紅燈飲料？ <p>(三)遊戲-飲料紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備紅色積木及綠色積木，播放音樂的過程中，讓學生將積木傳下去。 2. 音樂暫停時，拿到紅色或綠色積木的同學，要分別說出一種紅燈飲料與綠燈飲料。(提醒學生可以看課本找答案) <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師用 PPT 中的圖片，請學生一起判斷是紅燈飲料還是綠燈飲料。 2. 總結本節課重點：健康的白開水(綠燈食物)可以讓我們活力充沛、健康強壯。 3. 提醒學生下週記得攜帶彩色筆。 <p style="text-align: center;">——第一節課結束——</p>	<p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>	<p>課本</p> <p>PPT</p> <p>音樂</p> <p>積木</p> <p>PPT</p>	<p>口頭評量： 學生能夠說出紅燈及綠燈飲料。</p> <p>觀察評量： 觀察學生是否能辨別紅燈及綠燈飲料。</p>
--	--	---	--