

1. 彰化縣大城鄉大城國民小學 110 學年度教學活動設計表

授課 教師	朱亭榕	學 習 目 標	1. 認識健康餐盤,了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 觀察平常吃的食物是否符合健康餐盤原則。
授課 年級	三年級		
教學 領域	健康與體育	學 生 先 備 經 驗 或 教 材 分 析	1. 了解六大類食物 2. 六大類口訣
教學 單元	吃出健康		
教材 來源	康軒版三年級健康與體育		
教學 日期	民國110年 9 月 17日 第 7 節		
教學活動			
1. 教師帶領學生回想上一節課一日三餐的檢視結果。			5 分
2. 配合課本舉例,老師以小柚舉例,說明改變飲食習慣的方法。 ◎選擇一項需改進的目標。(例如:早餐都沒吃……) ◎制定改變的目標(每天從喝一杯豆漿或牛奶的習慣,不要空腹上學) ◎擬定執行計畫跟目標(前一晚先去買好明天的早餐,起床晚了還可以帶去學校喝)			15 分
3. 詢問三甲同學早餐吃了什麼,今天中午的午餐吃了什麼? ◎早餐少吃的蔬菜類及水果類,可以回家後補回來。 ◎中餐沒吃到的堅果類,回家後可以當課後點心補上幾顆。			10 分
4. 六大類食物均衡並攝取,對身體的好處 ◎長高不長胖,身體好健康,排便超順暢。			5 分
5. 最後補充時間,大家都了解吃對食物對身體的好處,慢慢變更自己的飲食習慣。			5 分
			口頭提問 隨機抽人問答

