

公開授課 教學活動設計單

領域/科目	健康與體育		設計者	張惠娟
實施年級	一上		節數	第三節
單元名稱	四、活力加油站			
一、設計依據				
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。			
學習目標	一、能從閱讀中認識早餐的重要性。 二、能說出早餐常見食物。 三、能認識食物對身體健康的重要性。 四、能接納並嘗試不同的早餐食物。 五、能覺察珍惜食物的重要性。 六、能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。 七、能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。 八、能選擇對身體健康有益的食物。 九、能透過分享願意養成吃早餐的習慣。 十、能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。			
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。		
議題融入	• 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。			
教材來源	南一版健康與體育一下主題壹單元四			
教學設備/資源	一、書面教材 二、軟、硬體資源 白紙（每生一張）、情境圖（早餐真重要、飲食好習慣）、圖卡（早餐食物卡、食物圖卡）、教學輔助 DVD、教學前先拍攝學童在校用餐情形的影片或照片（良好的、不適當的）。			
二、教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量內容與策略

活動三、選擇食物有原則

一、重點：

- 1.選擇食物的原則應以健康、自然為主。
- 2.能認識食物對身體健康的重要性。

二、活動：

(一)食物大風吹

- 1.教師指導學童圍坐成一圈，每個學童挑一種自己喜歡的食物寫在白紙上，並貼在胸前。
- 2.第一次由教師帶領示範。
師：大風吹。
生：吹什麼？
師：吹不是油炸的食物。
- 3.此時寫的食物是「不是油炸的食物」的人需要換位子，老師坐入位子。
- 4.第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。

(二)教師播放電子書情境中的身體圖。

- 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。

2.教師提問：

- (1) 身體中各有哪些食物？

左邊的身體中的食物：

披薩、甜甜圈、巧克力、薯條、洋芋片、冰棒、果汁、可樂、三明治、漢堡、熱狗堡。

右邊的身體中的食物：

壽司、白開水、香菇、鮭魚、玉米、荷包蛋、吐司、洋蔥、高麗菜、魚、地瓜、番茄、牛奶、蛤蜊、牛奶豌豆、蝦。

- (2) 哪一種身體比較健康？

(答：右邊的身體中的食物)

- (3) 你比較喜歡哪種身體？為什麼？

(答：右邊的身體比較瘦不笨重)

(三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。

- 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖。
- 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。
- 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。

(四)教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物。如：五穀飯、清蒸魚、鮮乳、滷雞腿、五穀飯、蘋果、芭樂、白開水、燙青菜、水煮蛋。

教師讓學童進行分組學習。

- 1.說一說，自己選擇的食物。
- 2.比一比，選擇的食物有何不同。

(五)師生共同歸納

- 1.食物可以提供我們活力。
- 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。

40

能專心聆聽
說明並發表