

鹿港國小備觀議課教案設計

領域/科目	健康與體育		設計者	洪中鈞
實施年級	二年級		總節數	3 節/1 節
單元名稱 活動名稱	一、吃出健康與活力 2. 飲食追追追			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 健體E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。		
議題融入	學習主題	無		
	實質內涵			
學生預備經驗		知道攝取健康食物的重要性。		
教材來源		翰林二上健康與體育		
教學設備/資源		簡報、學習單、相關圖片		

學習目標

1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。
2. 思考自己的飲食習慣與改善方法。

教學活動內容及實施方式

時間

備註與評量

一、準備活動

教師：準備課程教材和學習單

學生：準備課本

二、發展活動

(一) 引起動機

教師詢問學生 3 個問題：

1. 考考你，什麼是含糖飲料？
2. 你多久喝一次含糖飲料？
3. 喝飲料是不是也能補充水分？

題目提問結束後，接著呈現學生喜歡且常見的含糖飲料。

(二) 活動 1：飲料的含糖量

1. 呈現衛生福利部國民健康署所建議的「每日每人糖量建議表」，讓學生了解現在年齡(7-8 歲)可以攝取的糖量。
2. 讓學生猜一猜「奶茶、可樂、柳橙汁」可能含有幾顆方糖？
3. 呈現學生常喝的飲料含糖量。
4. 說明攝取過多的糖，對於身體的危害。

(三) 活動 2：我會做出最好的決定

1. 詢問學生：如果下定決心不喝含糖飲料，又受不了誘惑，該怎麼辦？
2. 教師教學生做出好的決定方法。
3. 學生書寫「我會做出好的決定」學習單。

8 分鐘

能回答問題

10 分鐘

能專心聽講
能回答問題

15 分鐘

能書寫答案

<p>三、 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 全班學生將課文再次念過一遍。2. 教師引領學生劃記課文重點，並將這節上課內容做概念統整。 <p style="text-align: center;">~ 課程結束 ~</p>	7 分鐘	能朗讀課文 能劃記重點
--	------	----------------