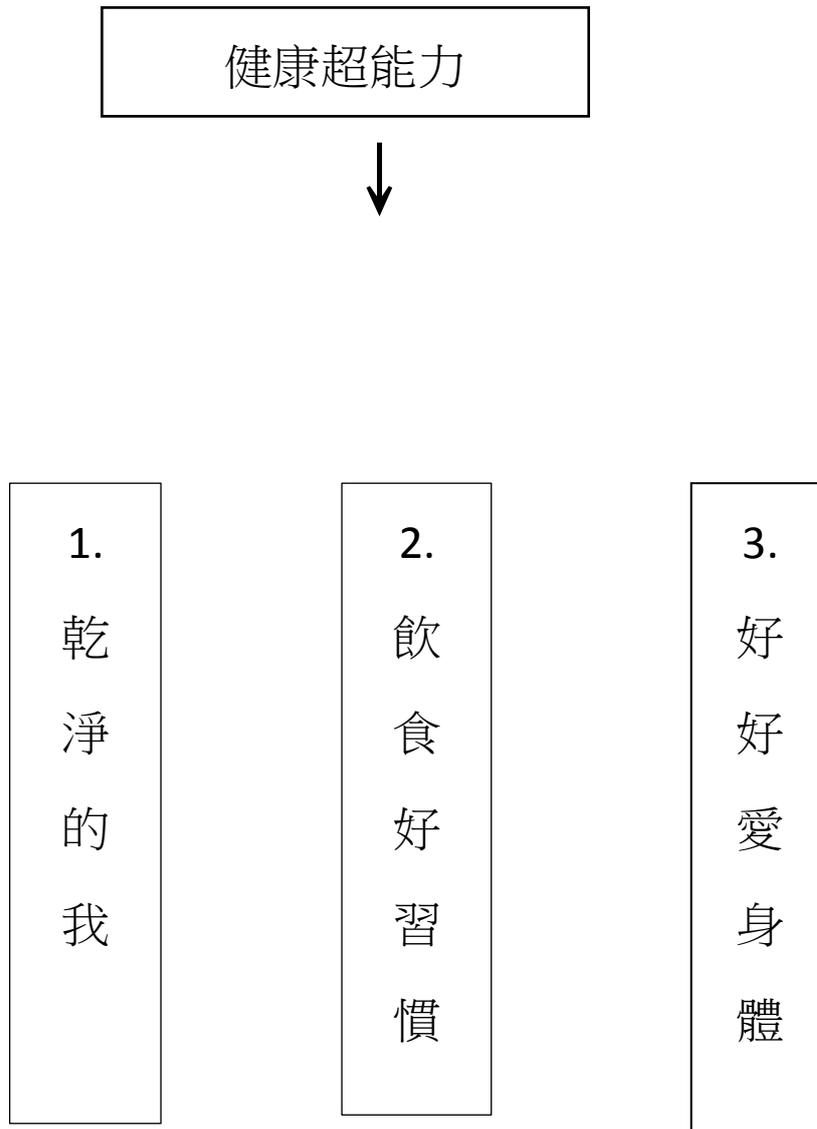


國小健康與體育領域教學單元設計

一、課程架構圖



二、教學單元設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	林秀琴
實施年級	一年級		總節數	1 節
單元名稱	第三單元健康超能力-第 2 課飲食好習慣			
單元內容簡述	兒童的生活習慣與其健康狀況環環相扣，健康生活習慣的建立是現階段小朋友最重要的課題。透過清楚、具體呈現各項生活習慣的正確觀念、做法、步驟和注意事項，帶領學生觀察、討論、發表等以奠定學生自我照顧及生活管理的能力。			
單元核心概念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成良好的健康生活習慣。 			
設計依據				
學習重點	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 養成健康生活習慣	核心素養	健體-E-B1 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-2 基本的飲食習慣		
議題融入				
與其他領域/科目的連結				
教材內容		康軒版		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、投影設備 2. 網路資源 		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 				
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			學習評量	

2、飲食好慣：

【引起動機】

1. 教師出示一些礦泉水、飲料的圖卡引發學生思考，當口渴時會選擇什麼來解渴？

【活動 1 健康白開水】

1. 引導學童思考喝水時機及會喝什麼補充水分？(請學生發表)

2. 教師先說明人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，可幫助身體新陳代謝、排除毒物並調節體溫。再提問下列問題：(以問答教學法引導學生思考)

(1) 「平常會在什麼時候喝水？」(起床後、運動後、遊戲後、下課後、放學後、洗澡後…) 引導學童思考喝水時機。

3. 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。

【活動 2 白開水與飲料比一比】

1. 先觀看兩個宣導影片，教師再提問：

(1) 常常喝甚至天天喝含糖飲料，不知不覺喝進很多糖分，會讓身體產生哪變化？(發胖、生病、蛀牙…)

(2) 教師歸納白開水的優點和含糖飲料的缺點：

(a) 白開水的優點：不含糖能真正解渴且水是維持生命的重要角色，可幫助身體新陳代謝、排除毒物並調節體溫。

(b) 含糖飲料的缺點：含大量糖分、色素、香料、容易造成肥胖與齟齬，危害身體健康。

2. 重點歸納：喝白開水有益健康。

【延伸活動】

1. 教師先說明：

(1) 白開水、純鮮奶、無糖或減糖豆漿、無(低)糖優酪乳、鮮榨果(蔬)汁(不加糖)屬綠燈飲料。

(2) 100%果(蔬)汁、一般豆漿、調味乳、運動飲料屬於黃燈飲料。

(3) 碳酸飲料、各式茶飲料、乳酸飲料、稀釋果(蔬)汁、豆奶飲料屬於紅燈飲料。

2. 教師將學生分組，發給各組數張飲料圖卡，各組先討論及分類那些是綠燈飲料、黃燈飲料、紅燈飲料。

3. 各組依討論結果將飲料圖卡張貼在壁報紙上。

4. 教師確認各組分類是否正確，並複習相關概念。

口頭評量

1. 學生能否認真參與討論，勇於發表意見。

2. 學生能否思考說出平常喝水的時機。

<https://www.youtube.com/watch?v=s-R9Qo1Y0lc>

(喝水的好處)3:22

<https://www.youtube.com/watch?v=flxJjM2k4U8>

(減糖宣導)0:49

<https://www.youtube.com/watch?v=CsEWfy9EiTY>

(認識含糖飲料)3:22

口頭評量

1. 學生能說出喝白開水對身體的好處。

1. 能透過「飲料看燈行遊戲」複習相關概念，進而養成喝白開水的健康習慣。

每天光喝白開水就能加速新陳代謝速率，幫助人體排除毒素和廢物。水也和血液息息相關，喝水能降低血液濃稠度，避免心血管疾病。根據研究，「每天喝水 5 杯以上，比起每天喝少於 2 杯的人，死於心臟病機率低 41%。」除了排汗，人體代謝系統「腎臟」也需要水分，如果喝太少水，體內尿酸容易積在關節、腎臟等部位，引發代謝性疾病「痛風」。

因此「營養素進入人體之後，轉換成動能的過程」，就是大家所熟知的「新陳代謝」。

促進新陳代謝：多運動、多喝水、充足睡眠、營養均衡