

彰化縣埔鹽國民小學 110 學年度校內公開觀課教學活動設計單

一、設計理念

- (一)能了解六大類食物的內容，並認識健康餐盤。
- (二)了解飲食行為，並學習運用批判性思考生活技能。
- (三)解碼食品廣告的陷阱，具健康飲食的思維。

二、單元架構

以表格內容摘要呈現本單元的內容或教學架構。

三、活動設計

埔鹽國小教師公開授課教學活動設計表

領域/科目	健康與體育		設計者	教師: 蔡雅苓
實施年級	三年級		總節數	共__3__節，__120__分鐘
單元名稱	第五冊 第二單元:飲食學問大			
設計依據				
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	核心素養	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。
	學習內容	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。		
議題融入	實質內涵	品德教育:品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之學習重點	從餐盤上的飲食理解食物選擇多元,食物的選擇影響身體健康甚鉅,進而在選擇食物時能有所思考。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元二		
教學設備/資源		1. 教師準備白板筆、小白板。		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>飲食習慣與健康</p> <p>(一) 教師搭配課本第 18 頁說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。</p> <p>在小白板上寫上自己最喜愛的食物，並張貼在黑板上。</p> <p>(二) 教師將學生分為 5 人一組，並請學生討論：影響你的飲食習慣有各種因素，這些飲食習慣是健康的嗎？如果不是，對健康可能造成什麼威脅？</p> <p>(三) 教師說明：有些飲食習慣可能會對健康造成不良的影響，你可以怎麼做呢？</p> <p>(四) 教師搭配課本第 19 頁，以 <u>小凱與佳佳</u> 的情境為例，說明做決定的生活技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 列出所有可能的選擇。 2. 列出所有選擇的優缺點。 3. 做出決定。 <p>(五) 說明完畢請小組派人依序上台將同學喜愛的食物分成紅燈、綠燈和紅燈食物。</p> <p>(六) 各小組上台進行天然食物和加工食品的遊戲大考驗</p> <p>(七) 重點歸納：了解飲食習慣與健康的關聯性，運用做決定的生活技能，做出正確的飲食決定。</p>	40 分鐘	<p>● 評量方式：</p> <p>分組討論</p> <p>個人回答</p> <p>1. 發表：了解飲食習慣與健康的關係。</p> <p>評量原則：能說出影響個人的飲食因素，並判斷個人飲食習慣是否健康。</p> <p>2. 實作：了解食物屬性後能辨別天然/加工食品。</p> <p>評量原則：能說出做決定的生活技能步驟，並運用做決定的技能，改進不健康的飲食習慣。</p>