

寶山國小110年素養導向教學設計

領域/科目	健康與體育	設計者	施妙玲
實施年級	一年級	總節數	4節(教授節數-第3節)
單元名稱	第四單元 活力加油站--選擇食物有原則		
設計依據			
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。	核心素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，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-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	實質內涵	人、食物與健康消費	
	所融入之學習重點	無	
教材來源		南一版健康與體育一上 第四單元 活動3	
教學設備/資源		課本、電子白板、教學簡報、食物圖片、紅綠燈食物學習單。	
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物可以提供我們活力 2. 能選擇對身體健康有益的食物。 			

親愛的^{ㄑㄩㄢˋ ㄞˇ 的}小朋友^{ㄎㄨㄞˋ ㄩㄥˊ ㄉㄨㄛˊ}，食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}也^ㄟ有^{ㄩˋ}區分^{ㄑㄩㄢˋ ㄈㄣˊ}紅^{ㄏㄨㄥˊ}黃^{ㄩㄤˊ}綠^{ㄌㄩˊ}燈^{ㄉㄥˊ}哦^ㄛ！請^{ㄑㄩㄥˊ}大家^{ㄉㄚˊ ㄍㄨㄚˊ}想想^{ㄒㄩㄥˊ ㄒㄩㄥˊ}看^{ㄎㄢˊ}下列^{ㄌㄩˊ ㄌㄧˊ ㄌㄧˊ}哪^{ㄋㄚˊ}些^{ㄒㄩㄥˊ}食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}是^ㄕ屬於^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄩˋ}紅^{ㄏㄨㄥˊ}燈^{ㄉㄥˊ}、黃^{ㄩㄤˊ}燈^{ㄉㄥˊ}、綠^{ㄌㄩˊ}燈^{ㄉㄥˊ}呢^{ㄋㄟ}？紅^{ㄏㄨㄥˊ}色^{ㄕㄟ}貼^{ㄊㄧˊ}紙^{ㄓㄧˊ}代^{ㄉㄞˊ}表^{ㄅㄞˊ}紅^{ㄏㄨㄥˊ}燈^{ㄉㄥˊ}區^{ㄑㄩㄢˋ}食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}，黃^{ㄩㄤˊ}色^{ㄕㄟ}貼^{ㄊㄧˊ}紙^{ㄓㄧˊ}代^{ㄉㄞˊ}表^{ㄅㄞˊ}黃^{ㄩㄤˊ}燈^{ㄉㄥˊ}區^{ㄑㄩㄢˋ}食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}，綠^{ㄌㄩˊ}色^{ㄕㄟ}貼^{ㄊㄧˊ}紙^{ㄓㄧˊ}代^{ㄉㄞˊ}表^{ㄅㄞˊ}綠^{ㄌㄩˊ}燈^{ㄉㄥˊ}區^{ㄑㄩㄢˋ}食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}，請^{ㄑㄩㄥˊ}將^{ㄐㄩㄥˊ}適^{ㄕㄨˋ}合^{ㄎㄜˊ}它^{ㄊㄚˊ}的^{ㄉㄜˊ}貼^{ㄊㄧˊ}紙^{ㄓㄧˊ}貼^{ㄊㄧˊ}在^ㄞ食物^{ㄕㄨˋ ㄩˋ ㄨㄛˋ}圖^{ㄊㄨˊ}卡^{ㄎㄚˊ}上^{ㄨㄞˊ}。



1. 牛^{ㄋㄨˊ}奶^{ㄋㄞˊ}



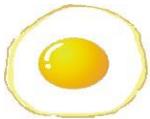
2. 豆^{ㄉㄨˋ}腐^{ㄉㄨˊ}



3. 青^{ㄑㄩㄥˊ}菜^{ㄕㄞˊ}



4. 冰^{ㄅㄩㄥˊ}淇^{ㄑㄩㄥˊ}淋^{ㄌㄩㄥˊ}



5. 荷^{ㄏㄛˊ}包^{ㄅㄞˊ}蛋^{ㄉㄢˊ}



6. 魚^{ㄩˊ}



7. 薯^{ㄕㄨˋ}條^{ㄊㄞˊ}



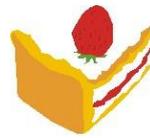
8. 漢^{ㄏㄢˋ}堡^{ㄅㄞˊ}



9. 白^{ㄅㄞˊ}飯^{ㄉㄢˊ}



10. 熱^{ㄖㄜˋ}狗^{ㄍㄨˊ}



11. 蛋^{ㄉㄢˊ}糕^{ㄍㄠˊ}



12. 香^{ㄒㄩㄥˊ}蕉^{ㄐㄩㄥˊ}



13. 白^{ㄅㄞˊ}開^{ㄎㄞˊ}水^{ㄕㄨㄞˊ}



14. 洋^{ㄩㄥˊ}芋^{ㄩˊ}片^{ㄆㄧㄢˊ}



15. 棒^{ㄅㄥˊ}棒^{ㄅㄥˊ}糖^{ㄊㄤˊ}



16. 烤^{ㄎㄞˊ}雞^{ㄐㄩˊ}