

領域/科目	健康與體育	設計者	吳家琪	
實施年級	二	總節數	第2節，共5節	
單元名稱	1-2飲食追追追			
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-1 認識健康的生活習慣。	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-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
教材來源	翰林二上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書、			
學習重點				
1.認識六大類食物的分類。 2.認識每天吃六大類食物的重要性。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第10-11頁 一、認識六大類食物 1. 老師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類食物。			20	問答：能說出六大類食物的

<p>2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類。</p> <p>3. 教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。</p> <p>二、討論六大類食物對身體的益處</p> <p>1. 老師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功能。</p> <p>(1) 全穀雜糧類--提供身體活動時所需的熱量。</p> <p>(2) 豆魚蛋肉類--幫助生長發育。</p> <p>(3) 乳品類--強健骨骼和牙齒。</p> <p>(4) 蔬菜類--促進腸胃健康，預防疾病。</p> <p>(5) 水果類--幫助消化，增強身體抵抗力。</p> <p>(6) 油脂與堅果種子類--提供熱量，保護皮膚和器官。</p>	<p>20分</p>	<p>類別名稱。</p> <p>發表：能舉例說明食物的分類。</p> <p>操作：能正確將食物分類。</p> <p>問答：能說出六大類食物對身體的益處。</p>
---	------------	--