

健康與體育領域一上第四單元教案

領域/科目	健康與體育	設計者	林佩芬
實施年級	一上	教學時間	40分鐘
主題名稱	壹、快樂上學去		
單元名稱	四、活力加油站		
課程名稱	3. 選擇食物有原則		
設計依據			
學習重點	學習表現	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	總綱與 領綱之 核心素 養
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	
融入議題與其 實質內 涵		<ul style="list-style-type: none"> ● 品德教育 E1 良好生活習慣與德行。 	
與其他 領域/科 目的連 結	無		
教材 來源	● 南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題壹第四單元第3課		
教學設 備/資 源	● 電子書及播放設備。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識選擇健康食物的原則。 2. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 3. 能做到良好的用餐行為。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【第3課：選擇食物有原則】 一、重點 (一)選擇食物的原則應以健康、自然為主。 (二)能認識食物對身體健康的重要性。 二、活動			

	<p>(一)引起動機：</p> <p>(1) ①問學生：昨晚社口有夜市，請有去逛夜市的人舉手。 ②問學生：最喜歡的夜市食物是什麼？這些食物對身體是好的還是不好的？</p> <p>(2) 小結：夜市有很多油炸的、含糖的食物和飲料，這些東西對我們的身體有害，要盡量少吃。</p> <p>(二)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物並說一說理由。 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖又無法止渴。 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。 3.小結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。</p> <p>(三)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。</p> <p>(1)少糖、不油炸的食物編號： ②：鮮乳。 ③：滷雞腿。 ④：五穀飯。 ⑥：蘋果、芭樂。 ⑦：白開水。 ⑧：燙青菜。 ⑩：水煮蛋。</p> <p>(2)師生共同歸納： 1.食物可以提供我們活力。 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。</p> <p>(四)播放並討論影片”用心吃飯”</p> <p>(五)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。 1.嘴裡有食物不說話。 2.飯前洗手。 3.一口一口慢慢吃。 4.飯後潔牙。 5.收拾餐具。</p> <p>(六)總結：能選擇健康食物，並做到好的吃飯習慣，才是個健康寶寶。 ~結束~</p>		<p>能參與討論</p> <p>能選出健康的食物</p> <p>能選出健康的食物 並參與討論</p> <p>能用心觀賞並參與討論</p> <p>能完成活力存摺</p>
<p>參考資料</p>	<p>●衛生福利部國民健康署／每日飲食指南手冊 ●衛生福利部國民健康署／減鹽（鈉）秘笈手冊 ●衛生福利部國民健康署健康九九網站／聰明吃飲食紅綠燈 ●吉田隆子著（2014），我的第一套好好吃食育繪本，親子天下。</p>		