

彰化縣線西國民小學公開課教學活動設計

教學領域		健康與體育	教學單元	單元三 健康超能力 第2課 飲食好習慣			
教學對象		國小一年級	教材來源	康軒文教			
上課地點		一年2班教室	教 學 者	黃信嵐			
教學節次		共 <u>4</u> 節，演示為第 <u>3</u> 節	演示日期	111年12月20日 第4節 11:20-12:00			
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。					
學習內容		1. 認識生活中常見食物對身體的影響。 2. 能分辨食物對身體是否健康。 3. 能選擇對身體有益的健康食物。 4. 願意養成良好的飲食習慣。					
教學準備		1. 教學用具：個人電腦、教學廣播系統、圖卡、教科書。 2. 個人用具：筆。					
教學媒體		電腦、教學廣播系統。					
學習方式		教師講解、學生實際操作。					
具 目	體 標	教 學 活 動			教 學 資 源	時 間	評 量

一 二 三 四 五 二 八	壹、課本內容 一、引起動機 師：你今天吃早餐了嗎？ 師調查班上有吃早餐和沒吃早餐的人數。 師：你知道有吃早餐和沒吃早餐有什麼差別嗎？ 貳、發展活動 一、講解： 師問：想一想，比一比，簡報上哪個圖才是有吃早餐的狀態呢？請比出答案，說出為什麼？ 師問：回想剛才看到吃早餐的好處有哪些呢？ 生：吃早餐的好處有長得高、學習佳、脾氣好、有精神。 師歸納：吃早餐對人好處多，尤其是正在發育的孩子是很重要的，因此要天天吃早餐，才能提供足夠熱量和營養。 二、早餐飲食紅綠燈。 師：吃早餐很重要，請問你分辨綠燈食物和紅燈食物嗎？ 高營養、低熱量屬於綠燈食物 低營養、高熱量屬於紅燈食物 師：根據健康早餐原則，老師圖片介紹綠色食物和紅色食物兩種。 師：早餐很多樣，老師拿出幾項比較常買到的早餐圖卡，請各組操作，題目是【這些早餐組合哪些是屬於綠燈食物？哪些是屬於紅燈食物】。 師：大雄今天的早餐組合是炸雞、熱狗、豆漿，哪些是綠燈食物和哪些是紅燈食物？ 師：請第一、二組將屬於綠燈食物貼在綠色圈圈下，屬於紅燈食物貼在紅色圈圈下。 生：綠燈食物豆漿，紅燈食物炸雞、熱狗。 師：靜香今天的早餐組合是水煮蛋、雞塊、鮮奶，哪些是綠燈食物和哪些是紅燈食物？ 師：請第三、四組將屬於綠燈食物貼在綠色圈圈下，屬於紅燈食物貼在紅色圈圈下。 生：綠燈食物水煮蛋、鮮奶，紅燈食物雞塊。	電腦 教學廣播系統 教科書 電腦 教學廣播系統 教科書 電腦 圖卡	2' 3' 10' 5' 5' 5'	
--	---	---	--	--

	師：小夫今天的早餐組合三明治、薯條、紅茶，哪些是綠燈食物和哪些是紅燈食物？ 師：請第五、六組將屬於綠燈食物貼在綠色圈圈下，屬於紅燈食物貼在紅色圈圈下。 生：綠燈食物三明治，紅燈食物薯條、紅茶。 參、綜合活動 師：吃早餐也需要顧到健康。 師：選擇健康早餐的原則有哪些呢？ 生：均衡攝取、低熱量、少油…。 師歸納：選擇健康早餐的基本原則，包括少油、少糖、少鹽，均衡攝取等綠燈食物，並搭配適量蔬菜和水果。 師歸納：早餐很多樣，為了健康又分適合和不適合吃的，同時不管自製或外面買的，只要選對早餐，就可以吃出健康和營養。 師總結：面對一天的活動和學習，養成天天吃早餐很重要；同時選對早餐，更能吃出健康和營養，讓學習更加倍！ ~本節結束~		5'	
			5'	