

湖南國小 111 學年度公開授課計畫

教師陳淑美

第 2 課 飲食好習慣		總節數	共 3 節，120 分鐘，第 1 節	
設計依據				
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。	領域核心素養	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	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。			
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。			
教材來源	康軒健康與體育領域第一冊(1 上)單元三			
教學設備/資源	1. 教師準備繪本-奶茶好好喝。			
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》健康白開水 (一)教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。 (二)教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ (三)教師強調早上喝一杯溫開水，可以幫助頭腦恢復清醒、補充身體失去的水分，還可以促進腸胃蠕動、幫助排便。早上第一杯水最好空腹喝，且要先漱口或刷牙，才不會把口腔中的細菌帶到身體內。 (四)重點歸納：人體需要大量的水維持生命，多喝水有益身體健康。 《活動 2》白開水、飲料比一比 (一)教師提問：口渴時，你會喝什麼呢？ (二)教師提供繪本「奶茶好好喝」和學生一起閱讀。 (三)教師提問： <u>公主</u> 為什麼會變胖？ <u>公主</u> 變胖後，生活產生哪些變化？ <u>公主</u> 怎麼改善自己的飲食習慣呢？ (四)教師說明：因為 <u>公主</u> 每天都喝很多奶茶，不知不覺喝進很多糖分，所以變胖。 <u>公主</u> 應多喝白開水，才是最健康的選擇。 (五)教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： 1. 白開水的優點：不含糖、能真正解渴。			10'	1. 問答：知道喝白開水的重要性。 評量原則：能說出早上起床喝白開水對人體的好處。 2. 自評：願意養成喝白開水的健康習慣。 評量原則：能選擇白開水作為身體補充水分的主要來源。
			30'	

2. 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。 (六)重點歸納：喝白開水有益健康。		
教學提醒	1. 除了早上起床後，運動後、遊戲後、下課時、放學後、洗澡後都要記得喝水。 2. 教師可強調含糖飲料對口腔保健及體重控制的危害，且市售飲料會產生垃圾，加重環境負擔。	