

領域/科目	健康與體育		設計者	詹世傑
實施年級	一		總節數	40 分鐘
單元名稱	第一單元第一課飲食紅綠燈			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	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	Ea-I-1 基本的飲食習慣。		
教材來源		康軒一下健康與體育課本		
教學設備/資源		●課本、習作 ●電子書 ●白板、白板筆		
學習目標				
1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、紅綠燈食物				
1. 較師說明日常生活的體力來自食物所產生的熱量，營養、健康的食物是生長發育的必備原料。想要活力充沛、長得健康強壯，就要選擇有益身體健康的食物。			5 分	
2. 教師配合食物圖卡與課本圖文，說明綠燈食物和紅燈食物。			5 分	
3. 教師將全班分組，發給每組一個磁式小白板，各組把所知道的綠燈食物寫在上面，將白板吸在黑板，師生共同討論各組寫的是否為綠燈食物，答對一個得 1 分，總分最高的組別獲勝。			10 分	◎小組討論 ◎全班答題 ◎口語發表
4. 教師統整：選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。			5 分	
活動二、綠燈食物好處多				
1. 教師配合圖卡說明吃綠燈食物對身體的好處。			10 分	
2. 教師請學生思考並說出個人的飲食習慣，找出不良的習慣，並會選擇健康的食物，均衡攝取營養。			5 分	