

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	
實施年級		一上		教學時間	40分鐘
單元名稱		四、活力加油站(選擇食物有原則)			
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-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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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	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 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。			
教材來源		●南一版健康與體育〔一上〕			
教學資源		●電子書及播放設備。 ●每生一張白紙、食物圖卡			
學習目標					
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. 能覺察珍惜食物的重要性。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式
一、引起動機 「食物大風吹」 1. 請小朋友在白紙上寫一種喜歡的食物，拿在手上，選 6~8 個小朋友到教室前方，並圍坐成一圈。 2. 教師示範玩法。 • 師：大風吹。 • 生：吹什麼？ • 師：吹「油炸的食物」。 此時寫的食物是「油炸的食物」的人需要換位子，教師坐入位子。 3. 第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。 二、發展活動 【活動一】				5	能參與遊戲

