

湖東國民小學 111 學年度第一學期健康與體育領域教學活動設計

教材來源		翰林版 健康與體育（4 上）		教 學 者	黃怡菁	
教學單元		第一單元		教學名稱	飲食智慧王	
教學班級		四年五班		教學時間	111年11月11日 共40分鐘	
設 計 依 據						
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題	
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。				
學習目標	1. 藉由飲食不均衡的情境，引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 透過同儕互動、課後提問中，檢視自己不良飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的重要性。 3. 教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重的問題，建立良好的健康體位。					
教學資源	《胖國王》繪本、單槍、投影機					
教 學 活 動 設 計						
教學活動內容及實施方式					時 間	評 量
壹、引起動機 一、課前準備 故事簡報、角色分配、簡略說明內容大意與表演流程					5 分	
貳、發展活動 一、播放《胖國王》簡報 1. 簡要說明上課秩序規則 2. 角色登場表演 二、主持人和臺下同學進行互動					20 分	能專心 觀賞表演 能參與討論 能勇敢 表達想法

三、教師引導學生分析出有哪些因素會影響體重控制 1. 飲食類別的篩選 2. 檢視其運動情形 3. 支持動力之有無	10 分	能檢視體重過重的原因並分析出控制體重的因素
參、綜合活動 1. 教師總結歸納飲食均衡的重要性 2. 簡要說明下次活動內容	5 分	