

公開授課 年 班	7 年 18 班	公開授課 教 師	林麗雯		
公開授課 科 目	健康教育	公開授課 日 期	12/21	公開授課 時 間	13：15
授課單元 名 稱	《吃出好健康》	第?節 / 總節數		第 5 節/ 2	
教學目標	(1)學習表現 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略 (2)學習目標 (3)Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 能夠選擇符合自身需求，及符合健康取向的產品。				
教學活動流程(簡案)				時間	評量方式
第一節：《食物選擇》 一、 課前準備 (1) 學生：預習六大類食物的概念 (2) 教師：製作教具及簡報， 二、 引起動機(10 分鐘) 先以點心的選擇作為引起動機的活動，說明放學後飢腸轆轆走進商店選購點心止餓的情境，讓學生就個人經驗選擇點心，並調查選擇的依據，同時請各組選擇最喜愛的 1~2 項點心上台排列健康與喜好二項度排序，呈現學生的選擇。 三、 主要內容／活動(25 分鐘) (1) 從學生課後選擇點心想法的呈現，教師點出健康的概念，促進學生思考如何健康飲食。 (2) 教師介紹每日飲食指南的意涵，以新聞短片讓學生了解每日飲食指南的修正原因，並說明六大類食物和均衡飲食的概念。 (3) 搭配青春期的「我的餐盤」影片介紹如何應用於日常生活的飲食中，並說明各類食物的份量。 四、 總結活動/評量(10 分鐘) 分組競答，複習六大類食物的分類，並再次提醒易混淆的概念。				45	上課參與、 分組競答

第二節：《食在有營養》 一、 課前準備 (1) 教師：製作簡報及學習單。 (2) 學生：複習上周的課程內容。 二、 引起動機(10 分鐘) 詢問學生早餐吃了什麼，複習「我的餐盤」的概念，讓學生評估自己的早餐是否均衡，以及可以增加或減少哪些食物類別。 三、 主要內容／活動(27 分鐘) (1) 教師說明飲食紀錄是了解自己飲食型態的第一步，引導學生完成飲食紀錄，進而檢視自我飲食均衡狀況，以及需改善的部分，期能在生活中實踐。 (2) 教師介紹營養素的功能以及主要食物來源，並說明青春期的營養需求，讓學生討論哪些食物能夠滿足這些營養需求。 (3) 以上一節課學生票選最愛的點心為例，教師說明錯誤的飲食可能會妨礙某些營養素的吸收，如碳酸飲料會阻礙鈣質吸收，維生素 C 缺乏會使鐵質吸收下降等。 四、 總結活動/評量(8 分鐘) (1) 教師統整各類營養素攝取皆是過猶不及，只要養成均衡飲食習慣，皆能吃到各種營養素，也不需額外補充維他命丸或保健食品來補充營養。 (2) 請學生完成課後學習單。	45	上課參與、 分組競答、 學習單
---	---------------------------------------	--