| **領域/科目** | 健康與體育 | **設計者** | 吳家琪 |
| --- | --- | --- | --- |
| **實施年級** | 一 | **總節數** | 第1節，共3節 |
| **單元名稱** | 3-1食物調色盤 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** | 1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。4b-I-1 發表個人對促進健康的立場 | **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。 |
| **教材來源** | 翰林一上健康與體育課本 |
| **教學設備/資源** | 教用版電子教科書、 |
| **學習重點** |
| 1.任識食物的重要性。2.知道不同的食物有不同的營養。 |
| **教學活動設計** |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| **一、發表今天所吃的食物(15分鐘)****1.詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：****如果 一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？** **2.請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。** **3.教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。****二、討論食物的重要性（15分鐘）** **1.請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。** **2.教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。****3.教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。****三；共讀-食物的奧秘-繪本(10分鐘)** | 1515分 | 問答：能說出攝取多樣化食物 的好處 |