

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	160分鐘
主題名稱		壹、快樂上學去			
單元名稱		四、活力加油站			
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。			
融入議題與其實質內涵		●品德教育 E1 良好生活習慣與德行。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		●南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題壹第四單元			
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：海報紙、每生一張白紙、膠帶、食物圖卡、學童在校用餐情形的影片或照片（良好的、不適當的）。			
學習目標					
1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能認識選擇健康食物的原則。 3. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 4. 能接納並嘗試不同的早餐。 5. 能覺察珍惜食物的重要性。 6. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 7. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。 8. 願意養成吃早餐的習慣。 9. 能做到良好的用餐行為。					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：早餐真重要】 一、重點：藉由故事主角的日常生活漫畫，說明吃早餐的重要性。 二、活動 (一)教師播放電子書情境，調查學童今天是否有吃早餐，請有吃早餐的學童舉手。 (二)教師將學童分成兩組，分別觀察兩種情境，並引導學童發表圖中的情形。 1.沒有吃早餐：平平因為時間來不及，沒有吃早餐就去上學。升旗時，平平的肚子發出叫聲，連平常最擅長的跑步，平平也追不上同學；上課時，平平也因為肚子餓而無法專心。 2.有吃早餐：安安和家人一起吃完早餐才去上學，不論是升旗、跑步或是上課，安安都精神奕奕的。 (三)討論時間 1.你經常沒吃早餐嗎？ 2.沒吃早餐的感覺與原因是什麼？（教師將各組沒吃早餐的原因彙整，並寫在黑板上） 3.吃不吃早餐有什麼不一樣？ (1)有吃早餐，身體才會健康。 (2)經常沒有吃早餐，會長不高。 4.幫沒吃早餐的同學想想辦法，怎麼做才能每天都吃早餐呢？ (1)家人沒有時間準備早餐，可以買三明治、牛奶等。 (2)沒有時間在家吃，可以帶到學校，並在 8 點前吃完早餐。 (四)早餐真重要 PK 大賽 1.教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」（一年級學童識字量少，可以注音或圖像來做紀錄）。 2.各組輪流提問、回答。 A 組：吃早餐有什麼好處？ B 組：吃早餐可以讓我有體力。 吃早餐有什麼好處？ A 組：吃早餐可以讓我跑步不會累。 吃早餐有什麼好處？ 3.教師將各組提出的好處寫在黑板上，A 組答不出來，B 組就得一分，教師視時間長短，調整 PK 賽時間。得分最高組別獲勝，給予掌聲及鼓勵。 (五)小小行動家：教師指導學童記錄自己一週的吃早餐情況，提醒自己每天吃早餐養成好習慣。 (六)師生共同歸納：早餐能使我們體力充沛精神好、上課專心並維持身體健康，我們要養成每天吃早餐的好習慣。 ～第一節結束/共 4 節～	40	能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能參與討論、發表 能參與討論，並專心聆聽別人的言論

【活動 2：早餐點點名】

一、重點：能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。

二、活動

(一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。

(二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角早餐吃了什麼。

(三)教師提問

1. 每天吃相同的食物有什麼缺點？

(1) 會吃膩。

(2)會營養不均衡。

2. 教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？分量太少或過多的影響是什麼？

(1)太少會吃不飽、沒精神。

(2)過多會吃太飽、浪費食物。

(四)教師說明

1.嘗試不同的早餐，才能營養均衡。

2.分量剛好才不會浪費食物。

(五)分組討論

1.教師展示電子書中的早餐食物圖卡，例如：稀飯、飯糰、麵包、牛奶等。

2. 學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。

3. 學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。

4.教師請學童推薦同學的早餐，並說出其特別的地方，例如：有營養、食物分量剛剛好。

5.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並給予學童鼓勵。

(六) 分享時間

1.請學童分組，在海報紙上繪製組員當天吃的早餐。

2.請學童推派代表或全組一起上臺，與全班分享自己吃的早餐。

(七)教師提問

1.有什麼珍惜食物的好方法？

(1)準備可吃完的分量。

(2)分成兩份。

(3)和家人分食(與家人分食物時,也要重視溝通,不勉強家人)。

(4)外出用餐時，先告知店家自己的用餐習慣，例如：不吃蒜頭或香菜，避免浪費。

2.吃不完的食物應該如何處理？

(1)利用可重複使用的便當盒打包，盡量不要使用塑膠袋。

(2)無法再食用的食物，要倒到廚餘桶回收（若以一般垃圾的方式處理，會產生許多汙染問題）。

(八) 早餐體驗

1. 請學童設計一份自己喜歡且吃得完的早餐。

能參與討論、發表

能參與討論，並專心
聆聽別人的言論

能完成課本評量

2.教師提醒學童先選出想吃的主食，並在課本中的空白餐盤自行寫上或畫上想吃的配菜。 3.和隔壁同學分享自己的早餐。 4.教師行間巡視，詢問學童吃得完的意思和珍惜食物的意義。 5.若學童對於食物分量或食物營養均衡的概念掌握度不足，請教師依據個人情況進行指導。 (九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。 1.參考食材：吐司、麥片、果醬、荷包蛋、飯糰、稀飯、牛奶、起司、蘿蔔糕、番茄、饅頭、香蕉、火腿、小黃瓜、蛋餅等。 2.提醒學童，應在家人陪同下使用電器或刀具。 3.可請家長幫忙拍照留念，讓學童將照片帶到學校與同學分享。 (十)師生共同歸納 1.要養成天天吃早餐的好習慣。 2.要嘗試不同的食物，才能營養均衡。 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 ～第二節結束/共4節～ 【活動3：選擇食物有原則】 一、重點 (一)選擇食物的原則應以健康、自然為主。 (二)能認識食物對身體健康的重要性。 二、活動 (一)食物大風吹 1.請學童在白紙上寫一種喜歡的食物，貼在胸前，並圍坐成一圈。 2.第一次由教師帶領示範。 • 師：大風吹。 • 生：吹什麼？ • 師：吹「油炸的食物」。 3.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。 4.第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2.教師提問： (1)身體中各有哪些食物？ ①左邊的身體中的食物：披薩、甜甜圈、巧克力、薯條、洋芋片、冰棒、果汁、可樂、三明治、漢堡、熱狗堡。 ②右邊的身體中的食物：壽司、白開水、香菇、鮭魚、玉米、荷包蛋、吐司、洋蔥、高麗菜、魚、地瓜、番茄、牛奶、蛤蜊、牛奶、豌豆、蝦。 (2)哪一種身體比較健康？ (3)你比較喜歡哪種身體？為什麼？	80	能參與情境演練的活動 能參與遊戲
---	-----------	--------------------------------

	良好，如果是好的飲食習慣，學童就移至 YES 區域；如果是 不好的飲食習慣，學童就移至 NO 區域。 3.教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好。 (1)飯前洗手。 (2)每天吃早餐。 (3)多吃蔬菜、水果。 (4)一口一口慢慢吃。 (5)嘴裡有食物不說話。 (6)食物分量剛剛好。 (7)收拾餐具。 (8)飯後潔牙。 4.說明：活動進行時，可以邀請學童輪流來當帶領人。 ～第三至第四節結束/共 4 節～	
參考 資料	●衛生福利部國民健康署／每日飲食指南手冊 ●衛生福利部國民健康署／減鹽（鈉）秘笈手冊 ●衛生福利部國民健康署健康九九網站／聰明吃飲食紅綠燈	