

領域/科目	健康與體育		設計者		
實施年級	四		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元一 飲食智慧王 活動二 飲食生活面面觀				
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要。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林四上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
● 第一節課 學童常見的飲食及營養問題 ● 教師詢問學生： 1 生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ 2 生活中有不愛吃什麼食物嗎？ ● 教師與學生共同討論頁面上的情境。 1 只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ 2 不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ ● 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 1 你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ 2 你愛喝飲料嗎？ 3 你知道一杯600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ ● 教師統整說明：				20 分	

1 偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 2 在吃零食或不健康食品時，記得停看聽，想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。  長高長壯好方法 ● 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ ● 請學生想一想： 1 吃哪些食物會長肌肉？ 2 吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ ● 你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ ● 教師提問： 1 你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ 2 每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。 3 你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ 4 每天都幾點睡覺？幾點起床呢？ @教案來源:翰林健體3上教師手冊	20 分	
--	------	--