

領域/科目	健康與體育/健康		設計者	陳芬瑩
實施年級	二		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	吃出健康和活力			
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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。 健體-E-A2
	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。		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。
議題融入	實質內涵	能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。		
	所融入之學習重點	能源教育		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		翰林二上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書、六大類食物 PPT		
學 習 目 標				
1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。				

教 學 活 動 設 計		
教學活動內容及實施方式	時間	備 註
活動一、認識六大類食物 一、教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類六大不同種類的食物。 二、教師介紹完六大類食物後，在黑板上張貼六大類食物字卡，並將課前收集到的 12 張食物圖片做成 PPT，進行分類競賽： 1. 學生準備好白板、白板筆和白板擦。 2. 教師每次展示一張食物 PPT，請學生判斷後在白板上寫出該食物的類別代號，寫對類別代號者加一分。 3. 最後看哪一個學生的得分最高，即為優勝。 三、競賽結束後，教師鼓勵獲勝的學生，並針對錯誤的食物分類說明。	5 10 5	1. 發表：能舉例說明食物的分類。 2. 操作：能正確將食物分類。
活動二、討論六大類食物對身體的益處 一、教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： 1. 全穀雜糧類：提供身體活動時所需的熱量。 2. 豆魚蛋肉類：幫助生長發育。 3. 乳品類：強健骨骼和牙齒。 4. 蔬菜類：促進腸胃健康，預防疾病。 5. 水果類：幫助消化，增強身體抵抗力。 6. 油脂與堅果種子類：提供熱量，保護皮膚和器官。 二、教師說出食物對身體的益處，請學生發表是屬於哪一類食物。	10 5	3. 問答：能說出六大類食物

三、教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。	5	對身體的益處。
---------------------------------------	----------	----------------