

鳳霞國小公開授課教案

單元名稱	飲食紅綠燈		教學對象	一年級學生	
設計者	張淑兒		教學時間	40 分鐘	
教材來源	康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元 2				
教學資源	健康與體育課本				
教學準備	1. 電子書及播放設備 2. 教師課前準備各種健康食物圖卡和 A4 紙。				
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。				
學習 重點	學習 表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	領 綱 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-2 基本的飲食習慣。			
學習目標	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 願意養成良好的飲食習慣。				
教學流程			教學時間	教學評量	
引起動機：健康小故事 小辰進入了一間點心屋，他盡情的大吃甜點，滿屋子的甜點好吃得讓人停不下來，小辰越吃越胖，沒想到，這正是巫婆的陷阱。 巫婆出現了，興高采烈的將吃得胖嘟嘟的小辰丟進滾燙的熱鍋，想將小辰煮成豐盛的一餐，這時，小辰驚醒了，原來是一場夢，真是好險。 蛋糕、糖果又油又甜對身體不好要少吃，選擇營養又健康的食物，才能讓你活力滿點！ 《活動 1》頭好壯壯的方法 (一)配合課本第 24 頁圖文，請學生發表： <u>小全</u> 和 <u>小義</u> 誰的體力好又有活力？為什麼？ (二)教師說明：日常活動的體力來自食物所產生的熱量，營養、健康的食物是生長發育的必需原料。想要活力充沛、長得健康強壯，就要選擇有益身體健康的食物。 (三)重點歸納：健康與活力來自於有益身體健康的食物。			5 分鐘 5 分鐘	問答：聽了這個故事，你們覺得小辰吃了那麼多的甜食，對身體好嗎？ 評量原則 (1)能說出甜食會讓人變胖，而且對身體不好。	

《活動 2》紅綠燈食物 (一)教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」： 1.「綠燈食物」是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。例如：鮮奶、五穀飯、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬菜和水果……等等，能幫助生長發育。 2.「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、薯條、炸雞、洋芋片、蛋糕、甜甜圈、泡麵、香腸、含糖飲料……等等，對身體健康沒幫助。 (二)教師發給每個學生一張 A4 紙，每個學生把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 3 分鐘，時間到將 A4 紙交到臺前。 (三)師生共同討論並判定學生所寫的是否為綠燈食物，答對一個得 1 分，總分最高的學生獲勝。 (四)重點歸納：選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。	30 分鐘 ,	問答：認識紅燈食物和綠燈食物。 評量原則 (1)能分辨紅燈食物和綠燈食物。 (2)能說出綠燈食物，至少三項。
參考資料	1. 康軒健康與體育一下教師手冊	