

112 學年度彰化縣青山國民小學公開授課教案設計-三上健體領域

單元名稱		健康餐盤	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	領域核心素養	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求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標		1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備「健康餐盤」圖片、食物照片、白紙。 2. 學生準備彩色筆。 3. 電子書及播放設備		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》健康比一比</p> <p>(一)教師請學生分享昨天晚餐吃的食物，以六大類食物進行分類，引入健康餐盤教學。</p> <p>(二)教師請學生觀察課本的 6 頁，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小柚的餐盤中有哪些食物？ 2. 爸爸的餐盤中有哪些食物？ 3. 比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？你認為誰的食物組合比較好？為什麼？ <p>(三)教師引導學生發現小柚的餐盤中肉的種類和分量都比較多，還有含糖的奶茶和綠豆湯；爸爸的餐盤中蔬菜類食物較多，而且不攝取含糖飲料和甜點。</p> <p>(四)重點歸納：應均衡攝取六大類食物。</p>			10'	發表：了解適當分量的食物搭配。 評量原則：能說出爸爸餐盤中食物比 <u>小柚</u> 的健康。
<p>《活動 2》健康餐盤</p> <p>(一)教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。 2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大。 3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 4. 乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c.c) 5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 			30'	問答：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。

<p>6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多)</p> <p>(二) 教師指導健康餐原則：</p> <p> 每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。</p> <p> 菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。</p> <p> 豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>(三) 教師發下一人一張白紙，請學生運用自己的手，在紙上畫出拳頭和手掌，再依據各類食物的一餐建議分量，標示在拳頭和手掌上。</p> <p>(四) 重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>在計算食物分量時，若遇到「0.5份」的狀況，可以「半」的語言和學生溝通作計算，例如：半個拳頭加上半個拳頭是1個拳頭。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 我的餐盤 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514</p> <p>2. 我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>健康, 健康餐盤, 飲食, 飲食習慣</p>	