

領域／科目	健康	設計者	黃鈴琇
實施年級	二年級	總節數	共一節，40 分鐘
單元名稱	1-2 飲食追追追－含糖飲料		
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
	學習內容	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
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	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。	
	健體-E-B2	具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
議題融入	學習主題		
	實質內涵		
與其他領域／科目連結			
學習目標	1. 了解含糖飲料對健康的影響。 2. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 3. 思考自己的飲食問題與改善方法。		
教材來源	翰林二上健康與體育課本		
教學資源／設備	教學資源：教用版電子教科書。 電子設備：投影設備、電腦。		

教學活動設計			
教學活動內容與實施方法	時間 (分)	評量 方式	備註
引起動機與日常生活結合 1、認識含糖飲料 ➤ 常見的迷思 1. 教師播放影片前先提問：「奶茶、果汁和運動飲料哪一個比較健康？」（舉手回答） 2. 請學生觀看影片了解常見的關於含糖飲料的迷思。 ➤ 與學生互動問答 1. 教師提問：「剛才的影片內容說了什麼？」請學生舉手分享。 2. 學生回答：「奶茶不一定含有牛奶。」 3. 學生回答：「除了運動員，一般人不需要特別補充運動飲料。」	10	口語 評量	互動問答 84 期午餐通訊－認識含糖飲料 （影片 3:22）
發展活動 1、探討飲食問題 1. 教師播放影片並請學生舉手分享觀看影片後的想法。 2. 配合課本 p.18，討論含糖飲料對健康的危害，以及對健康的影響。 （包括：正餐吃不下、營養不均衡、肥胖、蛀牙、易怒、焦慮等。） 3. 教師補充市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會危害健康。 4. 配合課本 p.19，鼓勵學生多喝白開水，最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。	10	口語 評量	互動問答 教師講述 含糖飲料的秘密 腎臟病防治基金會衛教影片 （影片 3:53）

2、課外知識補充 - 簡短說明生長激素的作用。 (包括：幫助生長發育，以及促進骨骼和肌肉成長等。) - 含糖飲料具有抑制生長激素分泌的作用。 - 喝一杯500毫升的含糖飲料會抑制分泌生長激素2小時。 3、改善飲食習慣 - 教師配合課本 p.20-21，請學生思考小安的情境問題，應如何解決遇到的困難。 - 第一步：列出可能的選擇。 (含糖飲料和白開水) - 第二步：列出不同選擇的優缺點。 - 第三步做出決定。 - 請學生大聲朗讀小叮嚀，確認學生理解課本內容，能做出對健康良好的選擇。	5 10	口語 評量	教師補充 教學內容 互動問答
綜合活動 ➤ 與自己的健康契約 - 教師配合課本 p.22，請學生填寫不喝含糖飲料之契約卡。 - 請學生回家紀錄是否有遵守約定完成。 - 教師配合課本 p.23，請學生填寫自己的飲食問題，勾選改善方法並記錄結果。 - 教師於下周課堂檢查紀錄卡。	5	課本 評量	教師巡堂 確認學生 學習狀況