

彰化縣埔心鄉明聖國小 一年級 健康與體育教學活動設計

活動主題	營養的食物/食物調色盤	教材來源	翰林
活動年級	一年級	教學時間	2 節
活動人數	21	活動地點	一年級教室
議題融入	品 E1	教學者	謝梅資
核心素養	健體-EAI 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。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人的健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		
學習內容	Ea-I-1. 生活中常見的食物與珍惜食物。		
學習目標	一、認識食物的重要性並珍惜食物。 二、願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 三、能嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。		
教材來源	翰林版健康與體育		
議題融入	環 E15-覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊 品 E1-良好生活習慣與德行		
教學活動流程		時間分配	教學評量
<p>一、準備活動</p> <p>「我的餐盤」口訣歌、「食物王國的六大類」分類表 「我的飲食紀錄表」</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 教師請小朋友回答昨天的營養午餐吃了那些食物？晚餐吃了那些食物，那些食物好吃嗎？</p> <p>三、發展活動</p> <p>活動一「我的餐盤」</p> <p>1. 教師發放「我是飲食均衡模範生」調查表，請小朋友填寫前一天吃過的早餐、午餐和晚餐，並提醒小朋友沒有學過的字可以用注音喔。</p> <p>2. 教師檢視小朋友的調查表，並根據調查表回答問題。</p> <p style="padding-left: 20px;">a. 有吃到蔬菜嗎？</p> <p style="padding-left: 20px;">b. 有吃到魚、肉或喝到牛奶嗎？</p> <p style="padding-left: 20px;">c 有吃到水果嗎？</p> <p style="padding-left: 20px;">d. 有嘗試吃原本不愛吃的食物嗎？</p> <p>3. 教師帶領小朋友複習食物王國的六大類食物。</p> <p>🌈豆魚蛋肉類：豆腐、雞蛋、魚、豬肉、牛肉……。</p> <p>🌈乳品類：牛奶、羊奶……。</p> <p>🌈全穀雜糧類：米飯、五穀飯、饅頭……。</p>		<p>5</p> <p>我的餐盤 調查表</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>「食物王國」</p> <p>15</p>	<p>能攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。</p> <p>能認識六大類食物</p>

<p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 油脂與堅果種子類：沙拉油、堅果……。 ✚ 蔬菜類：高麗菜、空心菜、小白菜……。 ✚ 水果類：西瓜、香蕉、蘋果……。 </p> <p>3. 教師講解營養的食物對身體有哪些幫助？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 讓我有力氣進行各式各樣的活動。 ✚ 讓我有精神，不容易累。 ✚ 讓我長得又高又壯。 ✚ 增加我的抵抗力。 <p>4. 教師說明挑食對身體有哪些壞處？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 不愛吃蔬菜和水果容易便秘。 ✚ 不愛吃肉和魚會影響發育。 ✚ 不愛喝牛奶會影響骨頭健康。 <p>5 所以每一類食物都含有豐富的營養素，對於每個人的生長都非常重要，因此飲食要均衡，不可偏食。</p> <p>活動二「我是美食專家」</p> <p>1. 教師將食物卡黏貼於黑板，並請小朋友猜猜看是哪一種食物？</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 顏色是黃色，形狀彎彎的像月亮，猜一種水果。 b. 顏色是綠色，形狀彎彎的像月亮，吃起來脆脆的，猜一種蔬菜。 c. 顏色是紅色，吃起來脆脆的，有平平安安的含意，猜一種水果。 d. 顏色是紅色，小白兔最喜歡的食物，猜一種蔬菜。 e. 顏色是紫色，形狀一顆一顆的，猜一種水果。 f. 顏色是咖啡色，形狀像一把雨傘，猜一種蔬菜。 g. 顏色是橘色的，有大吉大利的含意，猜一種水果。 <p>2 教師詢問小朋友是否有不敢吃的蔬菜或水果？</p> <p>4. 教師鼓勵小朋友嘗試不同的食物，可能發現不同的美味喔！</p> <p>四、總結活動</p> <p>1. 教師再度強調每一種食物都含有營養素，所以每天都要攝取六大類食物，不要偏食，才能做到營養均衡，期待每位小朋友都是健康好寶寶。、</p> <p style="text-align: center;">~~~ 第二節、三節結束~~~</p>	<p>的六大類」 分類表</p> <p style="text-align: center;">食物卡</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>能說出攝取多樣化食物的好處。</p> <p>能認識不同食物</p> <p>能嘗試新的食物</p>
---	---	---	---