

彰化縣永靖鄉永靖國民小學教師公開課

教學活動設計

領域/科目	健康與體育			設計者	李季謙
主題(單元)名稱	單元二：飲食上線 第一課：營養 QRcode				
實施年級	五年級	節次	第一節/共七節	教學時間	40 分鐘
教材資源	1.翰林版健康與體育第九冊〔五上〕 2.上課簡報				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進				
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。				
學習重點	學習表現	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。			
學習目標	1.學習六大類食物與六大營養素 2.了解個人營養與熱量的需求。				

教學歷程/活動設計				
學習目標 代號	教 學 活 動	時間	教學 資源	學習成效 評量方式
1	壹、準備活動 一、引起動機 1. 食物賓果，請學生在 25 格賓果紙上寫下自己最近一週有吃過的 25 種食物。	10		
2	2. 教師抽籤，最先完成三條連線的學生獲勝			
2	貳、發展活動 一、六大類食物與六大營養素 1. 請學生分別將六大類食物與六大營養素寫在課本第 42 頁。 2. 將賓果紙上的 25 種食物分成六大類食物。 3. 找出賓果紙上的 25 種食物，提供身體哪些營養素。	10	翰林 版健 康與 體育 第九 冊 〔五 上〕	紙筆作答 實作評量
	二、熱量與營養素 1. 說明熱量單位：卡 / 大卡。 2. 說明熱量營養素及非熱量營養素。 3. 熱量計算機。	10	上課 簡報	□頭發表
	三、熱量的攝取與消耗 1. 根據課本第 44 頁~45 頁，教師說明熱量攝取、熱量消耗、體重、活動量之間的關係。	10		□頭發表
	【第一節 完】			