

# 彰化縣天盛國民小學 113 學年度公開授課教學活動設計簡案

一、教學設計者：吳憶梅

二、課程主題：飲食行動家~飲食密碼

三、教材來源：康軒健體二下、自編

四、時間/節次：共 1 節

五、設計理念：(約 100 字)

飲食是健康的基礎，均衡的營養可以維持健康、預防疾病，不當的飲食可能造成肥胖、心血管疾病、慢性疾病或某些癌症的危險。然而在忙碌的現代社會，人們時常因為不良的飲食習慣，忽略了攝取均衡的營養，而面對市面上各式各樣的食物，也常很難從中選擇衛生又安全的食物。讓我們一起從建立健康的飲食習慣開始做起，無論居家飲食或外出用餐都應該重視營養均衡以及衛生安全，才能擁有健康快樂的人生！

六、學生學習經驗分析：

1. 學生能指認並說出圖片上常見的食物。
2. 學生會用平板讀取 QR Code，做測驗題、會編輯圖片並以 AirDrop 傳送圖片。

七、核心素養：

(一) 核心素養 (總綱/領綱)

總綱：A2 系統思考與解決問題

領綱：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。

(二) 總綱核心素養呼應說明

認識健康的飲食，了解營養均衡的重要，進而建立健康的飲食及生活習慣，以促進身心健全發展。

八、課程學習重點

(一) 學習表現

- 1a-I-1 認識基本的健康常識。
- 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。

(二) 學習內容

Ea-I-2 基本的飲食習慣。

九、學習目標

1. 了解飲食六大類的分類法，並且能區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。(1a-I-1 + Ea-I-2)
2. 培養每天均衡攝取六大類食物的習慣。(2a-I-1 + Ea-I-2)

十、議題融入說明：

十一、與他領域連結：無

十二、教學資源：桌機、平板、課本、電子書、電子白板

十三、教學活動規劃節次

單元節次		教學活動安排簡要說明
1	第 1 節課	飲食密碼

十四、教學活動或流程：

◎第一節

學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。
學習目標	1.了解飲食六大類的分類法，並且能區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。(1a-1-1 + Ea-1-2) 2.培養每天均衡攝取六大類食物的習慣。(2a-I-1 + Ea-I-2)

(一) 準備活動或引起動機 ( 5 分鐘)

1. 全班一起看課本第 18 頁「小艾的早餐」。
2. 請學生發表意見。
3. 教師統整：每天均衡攝取各類食物，可以讓我們活力充沛、身體健康。

(二) 發展活動/主要活動 ( 30 分鐘)

全班一起看課本第 20 頁，認識六大類食物。

活動一：學生各自利用平板練習六大類食物的配對遊戲。

教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。

活動二：分組完成食物的分類(電子白板)。

教師統整：不偏食才能健康成長。

活動三：全班一起看課本第 22、23 頁，檢視餐點是否六大類食物都吃到？

(三) 綜合活動/總結活動 ( 5 分鐘)

1. 回家功課說明~小希的晚餐。

(四) 學習評量/學習任務：

1. 口頭發表、課程參與。
2. 完成「小希的晚餐」，並將圖片傳送給老師。