

彰化縣太平國小 113 學年度教師公開授課教學設計

教學班級	四年乙班	教學日期	民國 113 年 11 月 15 日
學習領域	健體領域	教學單元	食在有營養
教材來源	自編、國民健康署	教學者	游英哲
教學規劃	8 節課(共 320 分鐘)，公開觀課為第 8 節		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲食中所含的糖份對健康的影響。 2. 能透過物品的營養標示，學會換算糖份重量，運用到日常生活中，了解自身每日飲食是否超出健康範圍。 3. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 		
12 年國教語文領域學重點與核心素養呼應表			
健康與體育領域學習重點		總綱與領綱之核心素養	
學習表現	學習內容		
1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影 響因素。		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。
核心素養呼應說明	在「食在有營養」單元教學中可以利用手邊實物帶到教學現場，學生的生活經驗中，用來引起學生的關注。因此，設計從生活周遭動物談起，引領學生察覺認識減糖的重要性及對身體的引響，進而學會如何計算物品中所包含糖的重量，學會換算後運用到日常生活中，了解自身每日飲食是否超出健康範圍。		
教學準備	教師：電子書、ppt、保久乳、學習單、試題卷兩份 學生：鉛筆、課本		

教學活動

時間

教學資源

學習效果評量

● 試試看：教導學習填寫及實作

15'

電子書、ppt
學習單

能完成練習、回答問題

三、總結

1. 完成課後減糖常識測驗
2. 重點歸納：
 - 多喝白開水取代飲料
 - 飲品的糖量不超過 25 公克的
 - 早餐不喝含糖飲料
 - 每週飲用含糖飲料不超過 1-2 次
3. 享用物品前要糖分是否超出攝取量
4. 回家作業：完成學習單

～第八節結束/共 8 節～

5'

試題卷、
電子書、
學習單、ppt

能專心聆聽
能完成練習、回答問題