

彰化縣田中鎮田中國民小學校長及教師公開授課
教學活動設計表

教師姓名	許家嘉	班級	一年 1 班
教材版本	☒ 出版社：翰林 ☐ 自編	單元節數	共 6 節 本次教學為第 3 節
公開授課日期	114.12.6	時間	上午 11:20-12:00
單元名稱	<u>飲食好習慣</u>		
學習目標	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。		
教學資源	食物圖卡、投影機		
學生起點行為分析	(一)先備知識：能認識健康的基本知識。 (二)起點行為：知道我們所吃的食物得來不易，要懂得珍惜及感恩惜福。		
活動流程	學習活動設計	時間	評量方式
	一、課前準備 (一)學生：平時吃零食喝飲料的經驗。 (二)教師：各類食物圖卡、紅燈、綠燈食物PPT、學習單。 二、引起動機 1.詢問小朋友你們最喜歡吃什麼零食或是喝什麼飲料？ (洋芋片、薯條、麥當勞、飲料、可樂……) 2.提問:這些食物好吃的原因在哪裡?對我們的身體是健康嗎? 3.播放影片胖國王The Fat King https://youtu.be/f0spKwut3ww	10 分鐘	發表評量 課堂問答
	三、主要內容／活動 影片中國王的身體發生什麼狀況了呢？為什麼會這樣？與學生進行影片內容的討論。 (一)配合食物金字塔與食物圖卡，說明「綠燈」和「紅燈」食物： 1.«綠燈食物»是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。例如：五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬	10 分鐘	發表評量 課堂問答

	菜和水果等，能幫助生長發育。 2. 「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片等，對身體健康沒幫助。 (二) 詢問學生：為了身體健康，應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？ 請學生們思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 1. 吃了有活力：像五穀飯、全麥吐司、地瓜、馬鈴薯等食物，不但能填飽肚子，還能提供身體需要的能量，身體有了能量才有力氣上課、跑步和遊戲。 2. 吃了會長高、長壯：像魚、豆腐、蛋、肉、鮮奶等食物，可以提供骨骼和肌肉成長需要的養分，吃了能長高和長壯。 3. 吃了會更健康、不容易生病：多吃蔬菜、水果能增強抵抗力，也可以促進腸胃蠕動，讓排便更順暢。 (三) 展示各種食物的圖卡與學生進行討論： 1. 老師展示食物圖卡，請學生說出『紅燈』或是『綠燈』。 2. 將紅、綠燈的食物貼在黑板上，與學生討論 紅燈食物的共通點是高熱量、低營養，最好不要吃。 (高油、高鹽、高熱量) 綠燈食物的共通點是高營養、低熱量，可以天天吃。 (少油、少鹽、多清淡)。 3. 小結：高油、高鹽分食物，對身體的體重和疾病之間的關係。 四、總結活動/評量 實作評量：學習單實作，了解學生對紅綠燈食物的認識與了解。 重點歸納：1. 選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 2. 不同的食物有不同的營養，均衡攝取才能有健康的身體。	10 分鐘	團體討論 發表評量
	四、總結活動/評量 實作評量：學習單實作，了解學生對紅綠燈食物的認識與了解。 重點歸納：1. 選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 2. 不同的食物有不同的營養，均衡攝取才能有健康的身體。	10 分鐘	實作評量
備註			