健體領域一下主題壹單元一教案

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健康與體育</td><td>設計者</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>一下</td><td>教學時間</td><td>160分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="2">主題名稱</td><td colspan="3">壹、守護健康有一套</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="3">一、飲食面面觀</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-I-1 認識基本的健康常識。
1a-I-2認識基本的健康習慣。
2b-I-2 願意養成個人健康習慣。
3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
4a-I-2 養成健康的生活習慣。</td><td rowspan="2">總綱與領綱之核心素養</td><td rowspan="2">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。健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
Ea-I-2 基本的飲食習慣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">融入議題與其實質內涵</td><td colspan="3">・環境教育
環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
・品德教育
品 E1 良好生活習慣與德行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="3">無</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">・南一版健康與體育一下主題壹單元一</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="3">電子書及播放設備、南一健體 YouTube 頻道〈健康排便〉影片、素養評量單。
教師準備：六大類食物圖卡、常見食物圖卡。</td></tr>
<tr><td colspan="5">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="5">1.能認識六大類食物及其功能。
2.認識並做到珍惜食物的好行為。
3.能認識排便對健康的影響。
4.了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。
5.能依照六大類食物的標準將食物分類。
6.能記錄食用的食物，並完成分類。
7.能養成均衡攝取六大類食物的習慣。
8.能養成珍惜食物的好習慣。
9.能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。</td></tr>
</table>

10.透過活動知道自己理解或不理解的部分，能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動1：認識六大類食物】 一、重點：引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。 二、活動（建議節次：第一至二節） (一)教師提問：在活動中被淘汰或遺忘時，你會有什麼感受？想一想，可能的原因是什麼？（參考答案：難過、傷心、覺得同學們不認識我或不了解我） (二)教師引導學童仔細閱讀課本重點。 1.用餐時，安安做了什麼事？（將牛奶倒進水槽裡） 2.牛奶怎麼了？（乳品類很傷心、難過，決定一起離開） 3.平平看見後，說了什麼？（平平詢問乳品類離開的原因） 4.乳品類怎麼說？（因為安安不喜歡他們） 5.平平告訴乳品類，安安是因為不認識乳品類的緣故。於是乳品類決定帶著平平、安安前往食物王國。 (三)六大類食物 1.根據衛生福利部國民健康署每日飲食指南手冊，每日需均衡攝取六大類食物。 2.各類食物的建議分量，皆隨總熱量攝取量增加而增加。 (1)水果類：2～4份。 (2)蔬菜類：3～5份。 (3)全穀雜糧類：1.5～4碗。 (4)豆魚蛋肉類：3～8份。 (5)乳品類：1.5～2杯（一杯240毫升）。 (6)油脂與堅果種子類：油脂3～7茶匙及堅果種子類1份。	20	能專心聆聽說明並仔細閱讀內容
(四)認識六大類食物 1.師：哇！平平、安安跟著乳品類來到了食物王國，我們一起來認識食物王國的主人。（建議教師讓學童先自行瀏覽課本頁面，找一找有哪幾類食物）	20	能分組參與討論並發表

2.師：食物王國裡的食物可以分成幾類？ 生：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。（教師請學童練習將食物的類別完整說出來） 3.教師將學童分組以進行討論，並指導學童推選代表發言。 ⑴教師示範提問：哪些食物是全穀雜糧類？ 教師回答：麵包是全穀雜糧類。 學童回答：饅頭是全穀雜糧類。 學童回答：白飯也是全穀雜糧類。 教師再提問：除了課本上的食物，還有哪些食物也是全穀雜糧類？（答：玉米、地瓜、綠豆、栗子等） ⑵哪些食物是乳品類？（答：鮮奶、起司、奶粉、優酪乳等） ⑶哪些食物是豆魚蛋肉類？（答：豆腐、蝦、花枝、豬肉等） ⑷哪些食物是蔬菜類？（答：菠菜、空心菜、竹筍、紫菜等） ⑸哪些食物是水果類？（答：橘子、香蕉、芒果、櫻桃等） ⑹哪些食物是油脂與堅果種子類？（答：沙拉油、奶油、芝麻、核桃等） 4.建議各組發表可以採用輪流方式，讓每個人都有機會代表全組發言。		
(五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。 ⑴教師提問：豆魚蛋肉類有什麼功能（答：豆魚蛋肉類是蛋白質的來源可以幫助人體長高、長壯） ⑵教師提問：全穀雜糧類有什麼功能（答：提供熱量、讓人有體力、有活力） ⑶教師提問：乳品類有什麼功能？（答：幫助牙齒、骨骼的發育） ⑷教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便） ⑸教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便） ⑹教師提問：油脂與堅果種子類有什麼功能？（答：保護器官和皮膚） 2.若學童無法順利回答，教師可適時補充各大類食物的功能。	15	能參與討論並發表
(六)食物王國之支援前線 1.教師指導學童分組，推派一位為組長並將食物圖卡分發至各組。 2.教師說明活動進行方式。 ⑴各組組長站至前方，教師說出需要支援的食物類別，各組推派一位學童將食物卡交給組長貼在黑板上。 ⑵師生共同檢視各組答案，每答對一個可得1分。 ⑶最後加總，最高分者為優勝組別。請全班給予優勝組別愛的鼓勵，一起喊「食物王國，讚啦！」 3.進行遊戲 ⑴師：食物王國，請支援全穀雜糧類的食物。 ⑵教師在黑板上板書「全穀雜糧類」 ⑶各組將食物卡交由組長，並貼在黑板上。 ⑷師生共同檢視答案是否正確，並計算分數。 4.第二次後，接續請學童支援其他類別的食物，如：乳品類、豆魚蛋肉	25	能參與遊戲

類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 5.經過幾次後，也可以換個方式，如：請支援五種全穀雜糧類的食物，或是由學童輪流當帶領人。 (七)師生共同歸納 1.食物可以分成六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.我們要認識六大類食物的功能，均衡攝取各類食物來維持身體的成長與健康。 **～第一至二節結束/共 4 節～**		
【活動 2：安安的三餐】 一、重點 (一)指導學童正確的將食物分成六大類。 (二)引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 二、活動（建議節次：第三節） (一)教師先準備常見食物圖卡，如：米飯、炒青菜、沙拉、煎魚、滷肉、豆腐、水果、豆漿、牛奶、優酪乳等（包含不適宜的飲料、甜點等）。 (二)教師引導學童複習六大類食物的來源。 (三)課文情境閱讀 1.教師指導學童閱讀課文內容，並播放電子書中安安昨日所吃的食物圖。 2.教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類，並依序填入下方表格內。 ⑴全穀雜糧類：①饅頭、⑤糙米飯、⑪五穀飯。 ⑵油脂與堅果種子類：③堅果、油脂（做菜過程添加）。 ⑶乳品類：無。 ⑷豆魚蛋肉類：②煎蛋、⑥烤鮭魚、⑦豆腐、⑬蛤蜊、⑭滷雞翅、⑮毛豆。 ⑸蔬菜類：⑨燙青花菜、⑩炒胡蘿蔔、⑫炒菠菜。 ⑹水果類：④香蕉、⑧蘋果、⑯芭樂。	10

2.如果六大類食物沒有完全都吃到，教師適時引導學童說一說，可以如何調整自己的飲食內容，如果不清楚如何調整，教師應引導學童與同儕討論，互相提供想法。 3.教師亦可使用題庫光碟內的學習單「一日三餐飲食紀錄」，請學童於活動前完成，課堂使用學習單進行分類檢核。 (六)食物王國之大風吹 1.教師將學童分成六大類食物，再圍成一個圈，教師站至中間當帶領者。 師：食物王國大風吹。 生：吹什麼？ 師：吹「全穀雜糧類」的換位子。 2.教師說完後，屬於「全穀雜糧類」的學童去搶位子。 3.換沒有搶到位子，或是弄錯類別者，當中間的帶領人。 4.活動進行時，速度可以漸漸加快，如果時間充裕可以重複進行。 (七)師生共同歸納 1.我們要知道食物可以分為六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.我們要知道自己每日所吃的食物是六大類的哪一類？是否每類都吃到了？ 3.我們每天都要攝取六大類食物。 (八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天吃的食物，與家人一起做分類。	5	能參與遊戲
【活動 3：珍惜食物好習慣】 一、重點 (一)討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。 (二)說出並做到珍惜食物的好行為。 (三)養成珍惜食物的好習慣。 二、活動（建議節次：第三節） (一)教師播放電子書，引導學童發表餐桌上常見的食物是從哪裡來的？ 1.農夫種植農作物。 2.漁夫捕魚。 3.畜牧業養殖動物。 4.物流業運送食材。 5.廚師烹調料理。 (二)教師引導學童思考一個三明治需要多少人才能做成，如土司需要農夫種植、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。 (三)教師繼續播放電子書，請學童觀察主角們做到哪些珍惜食物的行為。 1.各類食物都吃到。 2.吃多少拿多少。 3.吃光光，零廚餘。 (四)教師指導學童檢視今天是否做到珍惜食物的行為，完成評量，並提醒尚未做到的學童再努力。 (五)師生共同歸納	5	能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論 能完成課本評量

1.因為許多人辛苦的工作，讓我們能享用到新鮮豐富的食物，需珍惜食物，千萬不要浪費。 2.取餐時，教師宜說明食物量的控制及廚餘的處理，引導學童養成珍惜食物的好習慣。 3.良好的飲食習慣包含用餐的前、中、後各項行為，除了在校用餐時間的指導與評量，亦應鼓勵家長配合指導，讓學童養成良好的飲食習慣。 **～第三節結束/共 4 節～**	10	
【活動 4：食物的旅行】 一、重點 (一)指導學童了解食物消化的過程。 (二)引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。 二、活動（建議節次：第四節） (一)教師播放電子書情境圖，說明食物消化的過程。 1.食物進入嘴巴（口腔）。 2.食物經由咽喉通往食道，送到胃部進行消化。 3.剩下的食物被送到腸道繼續吸收養分及水分。 4.最後的食物殘渣就會成為糞便，從肛門排出。 (二)教師指導學童完成自我檢核，記錄一週的排便情形。 (三)教師說明：如果沒有正常排便，可以試著改善飲食和養成良好的生活習慣，讓排便順暢。 (四)教師調查學童排便情形。 1.教師詢問學童，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？ 答：感覺肚子痛，因為糞便堆積在身體裡，無法排出。 2.教師引導學童想一想，如果沒有正常排便，對身體健康會造成哪些影響？ 答：肚子痛、便祕。 3.教師引導學童討論，要怎麼做才能讓排便順暢？ 答：多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。 4.教師提醒學童，有便意時應該盡快排便，不要強行忍住便意，以免便祕。 (五)師生共同歸納 1.培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。 2.不要強忍便意，以免便祕。 (六)教師指導學童完成〈活力存摺〉。 1.遊戲規則說明： ⑴猜拳選編號。 ⑵答對者，在格子上做記號。 ⑶先連成一線者獲勝。 2.題目及參考答案： ⑴圈出不是全穀雜糧類的食物。	5

→核桃（油脂與堅果種子類）。 ⑵說出可以幫助排便順暢的食物。 →蔬菜類、水果類等。 ⑶說出自己珍惜食物的做法。 →學童自由發表。 ⑷不能喝牛奶可以改吃哪種食物？ →牛奶為乳品類，可改成食用同一的食物替代，例如：起司。 ⑸安安的早餐缺了哪類食物呢？ →乳品類。 ⑹食物由哪些職業辛苦工作而來的？ →學童自由發表。 ⑺說出一種屬於豆魚蛋肉類的食物。 →豆腐、雞蛋、牛肉等。 ⑻說出自己良好的飲食習慣。 →學童自由發表。 ⑼可以怎麼養成按時排便的好習慣？ →學童自由發表。 (七)教師提問 1. 怎麼確定對方回答的是正確的？（學童根據活動經驗回答，例如：翻閱課本，和對方討論） 2. 有沒有哪個問題很難確定答案？怎麼解決？ (八)教師歸納：知道了基本的飲食和健康常識，要記得做到和養成習慣。 **～第四節結束/共 4 節～**		

參考資料	・南一版健體一下教師手冊 ・衛生福利部國民健康署／每日飲食指南手冊 ・衛生福利部國民健康署／5-3學童期1-2年級營養單張