

彰化縣新民國民小學 113 學年度公開觀課教學活動設計教案

班級	五年一班	教學設計者	陳昱璇		
教學領域	健康領域	教學日期	111 年 5 月 22 日		
教學單元	健康飲食我最棒	教學時間	共 2 節，第 2 節課		
教學目標	1. 能辨識六大類食物的名稱、來源及功能，並說明其對身體的影響。 2. 能根據六大類食物的每日攝取原則，設計出均衡的一日三餐菜單。				
學習表現	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。				
學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量需求 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化				
教 學 活 動		教學資源	時間	評量方式	
一、引起動機 1. 教師請同學回想昨日吃的食物，並舉手分享。 2. 引導學生回想六大類食物有哪些。		PPT	5 分鐘	口頭發表	
二、發展活動 1. 介紹六大類食物，並請學生分組討論各類的食品包含哪些。(水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類) 2. 請學生先猜測每類食物一日需攝取的量為多少，並說明一份的量如何換算。 (水果類 3~4 份、蔬菜類 3~4 份、全穀雜糧類 3~4 碗、豆魚蛋肉類 6 份、乳品類 1.5 杯、油脂 4~5 匙，堅果種子 1 份)			30 分鐘	教師觀察 同儕互評	
三、綜合活動 1. 教師總結六大類食物的重要性與功能。			5 分鐘		
第一節課結束~					

教學活動	教學資源	時間	評量方式
一、引起動機 1. 複習上節課的六大類食物及一日攝取份量。	PPT	5 分鐘	口頭發表
二、發展活動 1. 教師說明均衡飲食的原則與「我的餐盤」概念。 2. 教師運用圖片展示不太健康的一日三餐，並請學生找計算是否有達到每日均衡飲食的份量。 Q1：這樣的一日飲食健康嗎？為什麼？ Q2：缺少了哪類食物？攝取太多哪些食物？ 3. 分組討論並設計一日三餐菜單。(可由食物 DM 找食物或自己畫。) 3. 每組上台介紹一日三餐菜單並說明原因。(須符合每日六大類攝取份量) Q1：菜單中六大類食物是否都有？ Q2：如何調整讓菜單更均衡？	PPT、食物 DM、圖畫紙、彩色筆	25 分鐘	教師觀察 同儕互評 口頭發表
三、綜合活動 1. 請學生思考昨日的飲食是否有達到每日所需的營養量。 2. 完成學習單。 第二節課結束~	學習單	10 分鐘	教師觀察