

彰化縣快官國小健康與體育領域單元活動設計單(簡案)

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 教學領域 | | 健康與體育 | 教學時間 | 兩節課, 本節為第一節 | |
| 單元名稱 | | 飲食追追追 | 教學設計與 演示者 | 楊淑萍 | |
| 教材來源 | | 翰林二上健康與體育 | | | |
| 教學 研究 | 教學重點 | 1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。 | | | |
| | 教學資源 | 電子書、電視及電腦 | | | |
| 教學目標 | | 教導學生思考自己的飲食問題與改善方法, 培養學生選擇健康、安全食物的能力。 | | | |
| 具體 目標 | 教學活動 | | 教材教具 | 評量 | 教學 時間 |
| 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | 活動一、作決定的步驟 1. 教師配合課本頁面, 請學生思考小安安的情境問題「小安很喜歡喝含糖飲料, 尤其是珍珠奶茶。不過, 自從看到含糖飲料對健康危害的海報後……」 2. 探討飲食問題: 教師提問: *小安的飲食問題是什麼?(喝太多含糖飲料) *原因是什麼?(覺得含糖飲料又冰又涼, 很好喝) *可以解決問題, 改善飲食的方法是什麼?(自己帶水壺, 口渴就喝白開水) 3. 作決定的步驟: 教師配合課本頁面, 請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴, 想喝含糖飲料。雖然帶了白開水, 但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料, 很想買來喝……」 4. 教師說明作決定的步驟: 確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定: 想一想, 這是一個好決定嗎? *將想法寫在 5. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧, 為自己的健康做個好決定。 | | 電子書、電視及電腦 課本 p18-19 課本 p20-21 便條紙與海報 | 1. 能專注聆聽, 並唸出教師指定的課本內容 2. 踴躍舉手發言 3. 能專注聆聽, 並唸出教師指定的課本內容 4. 寫出想法, 黏貼在海報上 | 20min |
| | 4a-I-2 養成健康的習慣。 | -----第一節結束----- 活動二、採取行動 1. 教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料, 自備容器喝白開水的決心, 不但寫下契約貼在房間裡, 還認真做了紀錄卡。 2. 共同討論契約應具備的內容。(例如: 執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名)。 3. 鼓勵學生為了自己的健康, 要認真執行有益健康的習 | | | 20min |

慣。

活動三、發現自己的飲食問題

1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是 什麼。
2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學（以 4 人為原則），找到適當的位置，進行 討論，再請一位組員報告討論結果。
3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。

-----第二節結束-----