

領域/科目	健康與體育		教學者	林香君								
實施年級	二年級		總節數	1 節，40 分鐘								
單元名稱	1-1 健康飲食											
設計依據												
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	核心素養	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-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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。								
	學習內容	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。										
議題融入	實質內涵	能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。										
	所融入之學習重點	能源教育										
與其他領域/科目的連結	資訊教育											
教材來源	翰林二上健康與體育課本											
教學設備/資源	教用版電子教科書 營養午餐菜單、平板、繪本：菜園裡的美味大餐-秋冬 臺中市推動校園閱讀線上認證系統 https://read.tc.edu.tw/index_2020.php											
學習目標												
1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。												

教學活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>引起動機 今天的午餐會吃什麼呢？對於每天的吃飯時間是否有期待？以此開啟介紹今日營養午餐菜單。</p> <p>發展活動</p> <p>複習六大類食物對身體的益處</p> <p>■配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全穀雜糧類——提供身體活動時所需的熱量。 2. 豆魚蛋肉類——幫助生長發育。 3. 乳品類——強健骨骼和牙齒。 4. 蔬菜類——促進腸胃健康，預防疾病。 5. 水果類——幫助消化，增強身體抵抗力。 6. 油脂與堅果種子類——提供熱量，保護皮膚和器官。 <p>■教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。</p>	3 分	自我檢核：能均衡攝取六大類食物。
<p>複習「我的餐盤」6口訣</p> <p>■配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣：</p> <p>乳品類—— 每天早晚一杯奶</p> <p>水果類—— 每餐水果拳頭大</p> <p>蔬菜類—— 菜比水果多一點</p> <p>全穀雜糧類—— 飯跟蔬菜一樣多</p> <p>豆魚蛋肉類—— 豆魚蛋肉一掌心</p> <p>油脂與堅果種子類—— 堅果種子一茶匙（相當於大姆指第1節大小，約杏仁5粒、腰果5粒或花生10粒）</p> <p>■教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。</p>	4 分	
<p>■線上認證及綜合活動</p> <p>繪本：菜園裡的美味大餐-秋冬</p>	30 分	能完成線上認證

金大立



每天吃六大大類食物



9月24日(二)

地瓜飯

春川炒雞

大黃瓜鮮菇

海根肉絲

青江菜

馬鈴薯濃湯

熱量	715.3	脂肪	22.5
醣類	100	蛋白質	28.2

地瓜飯

春川炒雞

大黃瓜鮮菇

海根肉絲

青江菜

馬鈴薯濃湯

六大大類食物的功用

小丁笨笨想知道六大大類食物對人體有什麼幫助。於是在下午課堂時請教老師。



蔬菜類：促進腸胃健康，預防疾病。

全穀雜糧類：提供身體活動時所需熱量。



水果類：幫助消化，增強抵抗力。



10

11



使用平板的規矩

- 1、學習讓平板立起來
- 2、螢幕面向老師
- 3、平板不能放在大腿上
- 4、有1個人無法做到
大家就不能使用平板了



選「學生」



左邊 選單「就讀資料登入」



彰化縣
福興鄉
西勢國小

右邊 選單 就讀資料登入



2年級 第3班 ？號

系統自動帶到「就讀資料登入」



登入系統

學生

教師、志工

學生訪客測試

快速登入(確知帳號可直接輸入、節省時間)

就讀資料登入(不知帳號可利用就讀資料帶出帳號)

※使用「就讀資料登入」模式～點選就讀學校、年級、班級與座號等資料，系統就會幫忙轉換出相對的正確帳號來囉！

臺中市

請選擇就讀年級

請選擇學校所屬鄉鎮市區

請選擇就讀班級

請選擇就讀學校

請選擇座號



2 指的是要輸入密碼 7772317

1 顯示已輸入密碼內容

打勾 顯示密碼

7772317

ssseschc113020101

確定登入

點選「開始認證挑戰」



回首頁＼開始認證挑戰.....

鼓勵孩子閱讀的好夥伴，讓孩子因閱讀而優質升級！

我的帳號

就讀學校 彰化縣福興鄉西勢國小

就讀資料 113學年度 2年 1班 1號

現行帳號 ssseschc113020101

造訪次數 1

最後登入 2024-09-08 07:50:57

密碼強度 52.02

注音符號顯示功能: 詳細說明

請注意~

1. 使用注音版功能請以電腦操作，因手機平板之作業系統目前尚無法提供注音版功能。

2. 使用注音版功能時，如遇破音字有可能會出現不正確的注音，尚須請兄姊或師長從旁協助指導。

建議修改密碼

回首頁＼開始認證挑戰.....

閱讀認證學習狀況分析

我的閱讀任務

秋・冬 菜園裡的美味大餐



往下滑 我要認證這本書



手機平板作業系統不同
顯示注音符號
要以電腦操作

按題號順序 開始答題認證

