

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 複習六大類食物對身體的益處 ■配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： 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。 ■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> <p>複習「我的餐盤」6 口訣 ■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： 乳品類—— 每天早晚一杯奶 水果類—— 每餐水果拳頭大 蔬菜類—— 菜比水果多一點 全穀雜糧類—— 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉類—— 豆魚蛋肉一掌心 油脂與堅果種子類—— 堅果種子一茶匙（相當於大拇指第 1 節大小，約杏仁 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒） ■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> <p>■線上認證及綜合活動 繪本：菜園裡的美味大餐-秋冬</p>	<p>3 分</p> <p>3 分</p> <p>4 分</p> <p>30 分</p>	<p>自我檢核：能均衡攝取六大類食物。</p> <p>能完成線上認證</p>

8月30日(五)
肉絲炒飯
炙燒雞翅
奶黃包
砂鍋白菜燉
油菜
刺瓜雙蓮湯

[illegible]

熱量	715.3	脂肪	22.5
醣類	100	蛋白質	28.2

馬鈴薯濃湯

油、脂與堅果種子類
油、脂：4~5茶匙及堅果種子類：1份。

豆：魚：蛋：肉：類

幫助學生長成發育中。

「油脂與堅果種子類」

提供熱量，保護皮膚和器官。



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

臺中市 推動校園閱讀 線上認證系統



登入

別人的登出

選「學生」

鼓勵孩子閱讀的好夥伴・讓孩子因閱讀而優質升級！

登入系統

學生 ☒ 教師、志工 ☐ 學生訪客測試 ☐

臺中市推動校園閱讀線上認證系統

臺中市政府教育局
Copyright © 2007-2024 Education Bureau, Taichung City Government.
105373736 visitors since 2007-09-15.

系統服務資訊

臺中市北屯區新興國民小學
程式設計與系統維護：阿吉老師
系統諮詢服務：tcedureading@gmail.com
(04)2426-0290

左邊 選單「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

彰化縣
福興鄉
西勢國小

右邊 選單 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

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
進訪次數 1
最後登入 2024-09-08 07:50:57
密碼強度 52.02
建議修改密碼

注意！
1. 使用注音功能請以電腦操作，因手機平板之作業系統目前尚無法提供注音功能。
2. 啟用注音功能時，如連續會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。

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

鼓勵孩子閱讀的好夥伴，讓孩子因閱讀而優質升級！

我要找書

9789863385912

搜尋資料檔位：圖書名稱
搜尋圖書範圍：僅搜尋『可認證』圖書
適合閱讀對象：全部學童

搜尋GO！

在『ISBN』欄位中以『9789863385912』作為關鍵字搜尋『可認證圖書』的結果.....
找到！ 軍可能的資料！ 以下是檢索所得：

點一下 進入

往上滑 我要認證這本書

書名 菜園裡的美味大餐：秋・冬
語文 中文圖書
作者 鈴木桃
出版社 東方出版社
出版日期 2023-09-01
來源：三民書局

適讀年段 幼兒園 低年段 中年段 高年段 國中
書摘連結 https://www.sanmin.com/
系統認證題目 11
推薦運用 基礎認證：382次，通過：301次；通過率：78.8%

開讀資源 臺中市立圖書館「實體書」快捷
臺中市立圖書館「電子書」快捷
國立公共資訊圖書館「實體、電子書」快捷

學習相關功能
系統建議：這是本好書～趕快找來閱讀！

我要認證這本書

這本書好棒！收入我的「書的愛・藏書庫」！

有11題

點這裡 進入認證

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

首頁

許景勝 / 許景勝
ssseschc113010201

菜園裡的美味大餐：秋・冬

顯示注音符號
詳細功能說明
1.手機平板作業系統不同，請以電腦操作。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

哪一個與地瓜沒有關係？

☐ 皮有不同的顏色。

☐ 吃起來酸酸的。

☐ 長在地底下。

☐ 愛心葉子的藤蔓。

確定