

教學活動設計

主題 名稱	健康飲食	單元 名稱	健康好食在	適用年級	高年級
				教學節數	4 節
教學目標					
1. 了解正確的飲食建議量及飲食衛生。 2. 認識健康飲食標章及營養標示。 3. 能知道遇到飲食消費問題時如何處理。					
核心素養 項目	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		核心素養 具體內涵	健體-E-A1 健體-E-A2	
學習表現	【健體】 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。		議題融入	【家庭教育】 家 E8 了解家庭資源的意涵。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
學習內容	【健體】 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。				
統整相關領域					
健體 人權教育、性別平等教育、家庭教育、資訊教育					

肆、教案設計

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	議題融入
《健康飲食調色盤》 ➤ 回顧健康飲食六大類和食物金字塔的概念。 ➤ 董氏基金會食品營養特區(飲食金字塔)網頁	5'	請學生課前先查詢相關資料。	飲食六大類食物金字塔	舉手搶答	
➤ 檢視自己的身高體重是否標準？ ➤ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)* 身高(公尺) ➤ 小組依算出數據對照身高體重對照表，討論是否符合標準。	15'	學生依實際身高、體重做運算	網頁顯示	數學運算 討論	
➤ 依照建議飲食表看看自己一天的營養和熱量是否適當？ ➤ 回顧前幾天的飲食，是否與飲食表接近？ ➤ 發現缺乏或過多的部份，並討論對自己的健康是否有影響。	15'	課前紀錄自己的飲食狀況及健康狀況	紀錄表格	發表	
➤ 檢討可以如何改善或增加變化。 -----第一節結束-----	5'			發表 討論 上課參與度	