

領域/科目		健康與體育		改編/授課者		蕭碧玉	
實施年級		一		總節數		共 3 節，本次觀課為第二節	
單元名稱		3-2 飲食好習慣					
設計依據							
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		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。		
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。					
議題融入	實質內涵						
	所融入之學習重點						
與其他領域/科目的連結							
教材來源		翰林一上健康與體育課本					
教學設備/資源		自製遊戲用題目牌					
學習目標							
1.養成每天吃早餐的習慣。							
2.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。							
教學活動設計							
教學活動內容及實施方式						時間	備註
第一節 調查吃早餐的情形 ■調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 ■請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 ■請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 ■教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 討論吃早餐的重要性 ■詢問學生今天吃早餐了嗎？請學生將今天的早餐圈出來或畫出來。 ■請學生分享自己常吃的早餐內容。 ■教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。 ■教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。						20 分	1.問答：能說出每天吃早餐的好處。
						20 分	

第二節 飲食習慣小遊戲 ■將全班分組，約 5~6 人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 ■教師請各組的排頭到講臺前抽題卡，並且小聲的告訴前來的學生抽到的良好飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。 ■請排頭迅速且小聲傳話給自己組的下一位（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到、聽到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 ■最後一位學生說出答案。 ■教師鼓勵又快又正確的組別。	20 分 20 分	1.自評：能養成良好的飲食習慣。
檢視自己的飲食習慣 ■請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。 項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。 ■教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，並請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 ■教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。	20 分	1.自評：能養成良好的飲食習慣。
第三節 討論不良的飲食習慣對身體的影響 ■請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如： 1.飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。 2.吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 3.吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 4.飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 ■教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 改進不良的飲食習慣 ■配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 ■請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 ■教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。	20 分	