

領域/科目		健康與體育		設計者		
實施年級		四年級		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱		活動二 飲食生活面面觀				
設計依據						
學習重點	學習表現	注意飲食所帶來的健康威脅感與嚴重性。		核心素養	建立飲食對身體活動與健康生活問題的基本知識。	
	學習內容	飲食選擇的影響健康的因素。				
教材來源		翰林四上健康與體育課本				
教學設備/資源		教用版電子教科書				
學習目標						
1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出影響生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	備註
 學童常見的飲食及營養問題 ● 詢問學生： 1.最喜歡吃什麼正餐？ 2.最不喜歡吃什麼正餐？ ● 教師與學生共同討論頁面上的情境。 1.只愛吃肉、不愛吃青菜這樣好嗎？ 2.過量及不吃對身體會有什麼影響？ ● 引用飲食紅綠燈的概念，讓學生加深印象 1.你喜歡吃糖果、餅乾及巧克力等零食嗎？ 2.你愛喝飲料嗎？一杯500毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ ● 教師統整說明： 1.偏食或挑食會影響身體的發育，會體重過重或體重太輕造成發育不良，甚至會生病。 2.在吃零食或不健康食品時，記得飲食紅綠燈，想想看是嘴饞想吃而已，還是非吃不可。 ● 探討小燦體重過重的原因 ● 食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ 小燦為什麼不愛運動？下課喜歡留在教室？ ● 小燦的哪些行為導致體位一直增加？愛吃零食？不愛活動？ ● 將學生分組，請學生討論： 1.小燦為什麼需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ 2.體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？					20 分 <	