

領域/科目	健康與體育		設計者	楊子範
實施年級	四		總節數	1
單元名稱	單元一 飲食智慧王 活動1 飲食新概念			
設計依據				
學習重點	學習表現	1. 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2. 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	核心素養	健體-E-A1 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，處理日常生活中飲食與健康的問題。
	學習內容	1. 均衡的飲食。 2. 食物的營養。		
議題融入	實質內涵	資訊教育		
	所融入之學習重點	使用資訊科技解決生活中簡單的問題。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林			
教學設備/資源				
學習目標				
1. 了解六大類食物的類型與攝取量。 2. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 3. 了解並實踐均衡飲食。 4. 認識營養不均所造成的健康問題。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節課 引起動機			10 分鐘	●發表：目前是否有均衡飲食 ●自評：目前身高體重對照常模的比率。 ●
<ul style="list-style-type: none"> ● 教師請同學閱讀課文及對話。 ● 藉由影片及學生實際生活經驗，了解食物可分為六大類，並以個人早餐內容做分類。 ● 二、發展活動 (一)食物分類 1. 蔬菜類2. 乳品類3. 豆魚蛋肉類4. 油脂與堅果種子類5. 水果類6. 全穀雜糧類 ● (二)六大類食物攝取量 1. 全穀雜糧類：3-4碗/天 2. 乳品類：1-2杯/天3. 水果類：3-4份/天4. 豆魚蛋肉類：6份/天 5. 蔬菜類：3-4份6. 油脂與堅果種子類：4-5茶匙/天、種子1份 			20 分鐘	

<p>● (三)認識營養素及其功能： 1.蛋白質：保護內臟、修補身體、產生熱能。 2.脂質：提供熱量、維護皮膚及眼睛健康。 3.醣類：提供身體能量。 4.礦物質：鈣-凝血、鞏固骨骼、牙齒、穩定血壓及神經系統。 鐵-幫助造血。 5.維生素：A-視力及免疫力。 C及膳食纖維-皮膚、傷口癒合、助排便、保護眼睛。 D-幫助鈣質吸收、促進骨骼健康。 E-抗氧化、增強免疫力。 (四)早餐停看聽：講述吃早餐的重要性及飲食均衡的重要性。 1.評估早餐菜單：是否符合六大類食物及五大類營養素？缺乏何類？應如何補充及修正會更佳？ (五)早餐紅綠燈：利用不同早餐的卡車，思考燈色和食物的關聯性，並進行自我觀察評估。</p>	<p>10 分鐘</p>	
<p>試教成果：希望能早期注意飲食問題，做早期改善。 <u>可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p>		
<p>附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		