

村上國小五年級健體領域教案

教學單元活動設計			
單元名稱	飲食上線	時間	共 1 節，40 分鐘
主要設計者	謝家豪		
教學對象	五年級		
教材	翰林		
學習目標	1. 認識偏食對身心成長過程中的危害。 2. 建立良好的飲食觀念。 3. 了解個人營養與熱量的需求。		
學習表現	2a-Ⅲ-2 覺知所造成的威脅與嚴重性。 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量的需求。 Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
核心素養總綱	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		
核心素養領綱	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能。 健體 -E-A3 A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		
核心素養呼應說明			
議題融入說明	涯E8對工作/教育環境的好奇心		
教學活動內容及實施方式			備註
活動一、老師請五位同學依照課本分配的角色，念出課本的對白。 ■教師詢問有和課本角色同樣問題的請舉手!並請同學分享自己的飲食經驗，例如：不吃海鮮不敢吃魚、常吃油炸食物、天天喝飲料等，對於自己的身體會造成什麼後果？ ■教師說明： ★ 每天吃進去的食物，有些變成燃料轉換成能量，有些轉換成身體的一部分。食物的主要功能有提供熱量、維持身體機能，提供身體生長發育所需，維持免疫力及修補身體組織。			1 問答：能說出不良飲食習慣對人體的影響及危害。 2 發表：能舉例說出良好的飲食習慣對身體的幫助。

活動二、介紹食物的功能 ■教師提問： 每個人一天大概要吃掉多少食物?請學生自由發表!教師說明： 一個人一天約吃喝1~2公斤的食物。 ■教師提問 通常你一天吃了哪些食物?這些食物是不是你身體所需要的食物?讓學生自由發表 ■教師提問 是否記得以前學過的六大類食物，和六大類營養素，分別請小朋友寫在小白板上。 ■教師進行總結，並給予鼓勵。	3. 發表：能具體說出。一個人一天所吃的食物量。 4. 發表：學生能自由發表自己個人一天的食物來源。 5. 學生能寫出六大類食物和六大類營養素。
試教成果或教學提醒	(非必要項目)
參考資料	(若有請列出) ■衛生福利部國民健康署—均衡飲食 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=36 ■兒福聯盟 https://www.children.org.tw/ ■行政院農業委員會食農教育教學資源平台 https://fae.moa.gov.tw/ ■董事基金會-提升兒童食育力 https://foodeducation.jtf.org.tw/
附錄	