

彰化縣西勢國民小學 114 學年度 第一學期 健康與體育領域教案

領域/科目	健康與體育/健康		教學者	林香君
實施年級	二		總節數	共 5 節，第 4 節
單元名稱	1-1 健康飲食 活動 1_我的餐盤六口訣			
設計依據				
學習重點	學習表現	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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，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。		健體-E-A2 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，處理日常生活中運動與健康的問題。
教材來源		翰林二上健康與體育課本		
教學設備/資源		繪本_便便超人、平板		
學習目標				
1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識每天吃六大類食物的重要性。 3.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、「我的餐盤」6 口訣 ■教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： 乳品類—— 每天早晚一杯奶 水果類—— 每餐水果拳頭大 蔬菜類—— 菜比水果多一點 全穀雜糧類—— 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉類—— 豆魚蛋肉一掌心 油脂與堅果種子類—— 堅果種子一茶匙（相當於大拇指第 1 節大小，約杏仁 5 粒、腰果 5 粒或花生 10 粒） ■教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。			15 分	1. 檢核： 繪本_便便超人 線上閱讀認證
活動二、繪本_便便超人閱讀及線上閱讀認證 ■全班共讀與提問。 ■平板使用教學。 ■開始認證。			25 分	