

114學年度彰化縣北斗國小教師專業發展實踐方案

公開授課教學活動設計

領域科目	健康與體育	設計者	張正正
單元名稱	單元一 食在有營養 第1課 營養要均衡	授課節次	共2節，授課第2節
教材來源	☐ 教科書（ ☒ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明： ）		
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☒ 第二學習階段（國小三、四年級） ☐ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	四年級
學生學習經驗分析	1. 具有健康餐盤概念 2. 具有營養成分概念		
設計依據			
領域核心素養		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。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。	
課程學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	
教學/學習目標		1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3. 願意改善個人營養不均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	
與他領域／科目連結		配合食農教育	
教學設備／資源		1. 教師準備健康餐盤教學影片。 2. 教師課前請學生在第187頁「我的飲食紀錄（一）」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 3. 教師準備第188頁「我的飲食紀錄（二）」學習單。 4. 教師準備第189頁「解決營養不均衡問題」學習單。	
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
《活動3》解決營養不均衡問題 （一）教師帶領學生閱讀課本第10～11頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況， <u>小澤</u> 、 <u>小彤</u> 選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 1. <u>小澤</u> 的營養不均衡問題改進計畫 （1）發現問題：愛吃零食、愛喝含糖飲料。		40"	實作：完成「解決營養不均衡問題」學習單。 評量原則：能想出解決問題的方法，並持續行動、隨時檢討，改善營養不均衡的問題。

	(2)思考解決問題的方法：請家人準備健康的食物當點心，不吃零食；喝白開水，不喝含糖飲料。 (3)持續行動並隨時檢討。 2. <u>小彤</u>的營養不均衡問題改進計畫 (1)發現問題：乳品類食物吃太少，但又不喜歡喝鮮乳。 (2)思考解決問題的方法：早餐多吃一片起司；晚餐喝一杯無糖優酪乳。 (3)持續行動並隨時檢討。 (二)教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 (三)教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。 (四)重點歸納：運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	
教學提醒	改善學生飲食問題需要教師和家長共同協助，教師可參考 <u>董氏基金會食品營養中心《兒童飲食教養動畫》</u> ，和家長共同營造學生的健康飲食生活。	
網站資源	1. 影片：兒童飲食教養動畫（4 不篇） https://www.youtube.com/watch?v=M3W2YMBE4jE 2. 影片：兒童飲食教養動畫（10 要篇） https://www.youtube.com/watch?v=fLH9JRiRha0	
關鍵字	營養, 健康餐盤, 肥胖, 偏食	

「解決營養不均衡問題」學習單

解決營養不均衡問題

年 _____ 班 _____ 號 _____ 姓名：_____

你有哪些飲食問題或不良的飲食習慣？請選擇一項，運用「解決問題」技能步驟做出改進計畫。

一、發現問題。

二、思考解決問題的方法。

方法1：_____

方法2：_____

三、持續行動並隨時檢討，做到打✓。

行動		
日期		
月 _____ 日 _____		
月 _____ 日 _____		
月 _____ 日 _____		
月 _____ 日 _____		
月 _____ 日 _____		

四、行動時遇到的困難：_____

和家人討論的解決方法：_____

(配合單元1第1課 營養要均衡)