

114 學年度 二年級 健康與體育 1-1 我的餐盤六口訣

為了讓學童更了解該怎麼落實每日飲食指南，課本第一單元活動 1 健康飲食「我的餐盤」並配合口訣，讓學童更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。

如同設計理念，此教案的教學目標，就是希望學生學習到飲食營養的概念，並能夠檢視自己的餐食習慣。

有些學生因為家庭因素，晚餐的選擇是爸媽給予零用錢自行解決，但因為學生餐點選擇通常以好吃為條件，可能因此攝取高糖、高油或是缺乏青菜等營養素……。另外，食物的選擇可能也因為方便快捷，會到 7-11、夜市、速食攤位購買，在缺乏家長監督的情況下，學生在飲食上的選擇令人擔憂，而這堂課能協助孩子進行更正確的選擇，並建立健康的營養觀念，是相當實用的課程。

在課堂中加入平板和繪本「便便超人」的認證，讓學生期待上健康課，也讓前半段的教學更能讓學生集中注意，不過要讓學生順利使用平板，須經一段時間的練習操作，尤其一週只有一次課，有時下一次課時學生已經忘了操作步驟，所以老師的課前備課與老師本身平板操作的熟練度，也在一次次的教學中更精進。

