健康與體育領域一上第四單元教案

領域/科目	健康與體育	**設計者**	張惠娟
實施年級	一上	**教學時間**	40分鐘
單元名稱	四、活力加油站		
活動名稱	2.早餐點點名		

設計依據

學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	**總綱與領綱之核心素養**	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-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
融入議題與其實質內涵	●品德教育 E1 良好生活習慣與德行。			
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	●南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題壹第四單元			
教學設備/資源	●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：壁報紙			

學習目標

1.能說出常見的早餐種類。
2.能接納並嘗試不同的早餐。
3.能覺察珍惜食物的重要性。
4.能設計一份自己可以吃得完的早餐。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動2：早餐點點名】 一、重點：能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。 二、活動（建議節次：第二節） (一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。 (二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角早餐吃了什麼。 (三)教師提問 1.每天吃相同的食物有什麼缺點？	5	能參與討論、發表

⑴會吃膩。 ⑵會營養不均衡。 2.教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？分量太少或過多的影響是什麼？ ⑴太少會吃不飽、沒精神。 ⑵過多會吃太飽、浪費食物。 (四)教師說明 1.嘗試不同的早餐，才能營養均衡。 2.分量剛好才不會浪費食物。	10	能參與討論,並專心聆聽別人的言論
(五)分組討論 1.教師展示電子書中的早餐食物圖卡，例如：稀飯、飯糰、麵包、牛奶等。 2.學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。 3.學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。 4.教師請學童推荐同學的早餐，並說出其特別的地方，例如：有營養、食物分量剛剛好。 5.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並給予學童鼓勵。 (六)分享時間 1.請學童分組，在海報紙上繪製組員當天吃的早餐。 2.請學童推派代表或全組一起上臺，與全班分享自己吃的早餐。	5	能參與討論,並專心聆聽別人的言論
(七)教師提問 1.有什麼珍惜食物的好方法？ ⑴準備可吃完的分量。 ⑵分成兩份。 ⑶和家人分食（與家人分食物時，也要重視溝通，不勉強家人）。 ⑷外出用餐時，先告知店家自己的用餐習慣，例如：不吃蒜頭或香菜，避免浪費。 2.吃不完的食物應該如何處理？ ⑴利用可重複使用的便當盒打包，盡量不要使用塑膠袋。 ⑵無法再食用的食物，要倒到廚餘桶回收（若以一般垃圾的方式處理，會產生許多汙染問題）。	10	能完成課本評量
(八)早餐體驗 1.請學童設計一份自己喜歡且吃得完的早餐。 2.教師提醒學童先選出想吃的主食，並在課本中的空白餐盤自行寫上或畫上想吃的配菜。 3.和隔壁同學分享自己的早餐。 4.教師行間巡視，詢問學童吃得完的意思和珍惜食物的意義。 5.若學童對於食物分量或食物營養均衡的概念掌握度不足，請教師依據個人情況進行指導。	10	能參與情境演練的活動
(九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。 1.參考食材：吐司、麥片、果醬、荷包蛋、飯糰、稀飯、牛奶、起司、蘿蔔糕、番茄、饅頭、香蕉、火腿、小黃瓜、蛋餅等。		

2.提醒學童，應在家人陪同下使用電器或刀具。 3.可請家長幫忙拍照留念，讓學童將照片帶到學校與同學分享。 (十)師生共同歸納 1.要養成天天吃早餐的好習慣。 2.要嘗試不同的食物，才能營養均衡。 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 ～第二節結束/共4節～		
參考資料	●衛生福利部國民健康署／每日飲食指南手冊 ●衛生福利部國民健康署／減鹽（鈉）秘笈手冊 ●衛生福利部國民健康署健康九九+網站／聰明吃飲食紅綠燈 ●吉田隆子著（2014），我的第一套好好吃食育繪本，親子天下。	