

領域/科目	健康與體育		設計者	張西虎
實施年級	一		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	3-2 飲食好習慣			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林一上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
1.養成每天吃早餐的習慣。 2.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
<b>第一節 調查吃早餐的情形</b> <b>■</b> 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 <b>■</b> 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 <b>■</b> 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 <b>■</b> 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 <b>討論吃早餐的重要性</b> <b>■</b> 詢問學生今天吃早餐了嗎？請學生將今天的早餐圈出來或畫出來。 <b>■</b> 請學生分享自己常吃的早餐內容。 <b>■</b> 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。 <b>■</b> 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。				