

桃園市社子國小學校本位課程教學活動設計單

領域/科目		健康與體育		設計者		賴美娟	
課程主軸		<input type="checkbox"/> 稻之子 <input checked="" type="checkbox"/> 米之子 <input type="checkbox"/> 綠之子 <input type="checkbox"/> 創之子					
實施年級		一年級		教學時間		2 節課 80 分鐘	
單元名稱		飲食金字塔					
設計理念		藉由影片欣賞，讓學生知道身體的構造與功能、了解身體保健的重要和保健的方法，過瘦或過胖和壓力、營養不均衡有關，也會造成生活的不便，需要抒發的管道與解決的方式，正視問題並加以處理，才能幫助孩子成為一個身心健健康康的人。					
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。		核心素養	總綱 A1 身心素質與自我精進		
	學習內容	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		核心素養	領綱 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。		
教材來源		自編					
教學資源		上課簡報、學習單					
學習目標		1. 能說出營養不均衡、少運動所造成的健康問題。 2. 培養學生養成均衡飲食、適度運動的態度。 3. 學生為身體的健康，能改變飲食及養成運動的習慣。 4. 認識飲食金字塔及六大類食物。 5. 了解各營養素對身體的益處。					
教學活動設計							
教學活動內容及實施方式						時間	備註
壹、準備活動 一、單槍、電腦 二、學習單「均衡飲食益處多」 三、賓果卡							

<p>四、相關簡報</p>		
<p>貳、發展活動</p>		
<p>一、引起動機</p>		
<p>1. 請小朋友說說看，今天早餐吃了些什麼？</p> <p>2. 你知道這些食物屬於哪一類嗎？</p>	3 分	
<p>二、發展活動</p>		
<p>(一) 影片欣賞：《均衡飲食金國王的環遊旅程》，網址： https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw</p>	22 分	
<p>(二) 問題討論</p>	15 分	
<p>1. 請問金國王吃了六個村村民送的食物，為什麼身體會變形？</p> <p>2. 請問這六個村，是哪六個村？各包括那些食物？</p> <p>【五穀根莖村】-米飯、麵包、麵食。</p> <p>【蔬菜村】-番茄、青椒、紅蘿蔔。</p> <p>【水果村】-蘋果、香蕉、西瓜</p> <p>【牛奶村】-優酪乳、起司及鮮奶</p> <p>【蛋豆魚肉村】-豆腐、魚、海鮮、雞、鴨、魚肉等</p>		
<p>【油糖鹽村】-豬油、奶油、沙拉油</p> <p>3. 吃了哪一類的食物，可以讓我們的身體充滿能量，爆發活力？</p> <p>4. 金國王肚子痛、肚子積了許多大便，請問是哪一類的食物救了他？</p> <p>5. 吃了哪一類的食物，可以讓受傷的傷口很快癒合？</p> <p>6. 吃了哪一類的食物，一定要多動動才可以長出強壯的肌肉？</p> <p>7. 哪一種食物含有很多的鈣質，可以幫助我們牙齒、骨骼發育，長得高？</p>		
<p>(三) 健康飲食營養多</p>	15 分	
<p>1. 在剛剛的影片中，你知道各大類的食物，對人體有何幫助嗎？</p> <p>2. 各大類飲食的功能</p>		

<p>【五穀根莖村】-吃多些，富含碳水化合物，讓人有體力、好活力。</p> <p>【蔬菜村】-提供保護性礦物質，清除腸內廢物，好眼力。</p> <p>【水果村】-富含保護性的維生素，可增加抵抗力，傷口癒合快、氣色好。</p> <p>【牛奶村】-含有豐富鈣質，幫助骨骼成長發育。</p> <p>【蛋豆魚肉村】-含豐富優質的蛋白質，可強壯肌肉、修補組織。</p> <p>【油糖鹽村】-提供熱量，但是不含其他營養。</p> <p>(四)賓果遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每生發下一張賓果卡。 2. 請學生從 1~99 找出 16 數字填進賓果卡中 3. 最後誰連的直線最多，誰就是優勝者。 4. 優勝的學生可以戳戳樂一次。 <p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、發下「均衡飲食益處多」學習單。 二、請小朋友根據食物的六大類進行飲食金字塔的填寫。 三、學會了飲食金字塔後，分析自己的三餐菜單，看看屬於哪一類。 四、指導小朋友完成學習單。 <p>-----第一二節課 結束-----</p>	<p>15 分</p> <p>10 分</p>	
<p>參考資料：</p> <p>影片《均衡飲食金國王的環遊旅程》，網址： https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw.</p>		