

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	黃奎嘉
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	1 節課 40 分鐘	
單元名稱	健康餐盤			
設計理念	指導學生正確的將食物分成六大類，引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。			
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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。
核心素養	總綱核心素養	A 自主行動 <input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	領綱核心素養	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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
教材來源：南一健康與體育一下				
教學資源：南一電子書、六大類食物 ppt				
學習目標： 一、認知 （一）能明白各類食物皆要均衡攝取，並了解偏食對健康的影響。 二、情意 （一）能分辨食物的六大類別。 三、技能 （一）能說出六大類食物及其功能，並完成分類。 （二）能養成飲食均衡及飲食多樣化，以促進身體健康。 四、行為 （一）能嘗試各種喜好的食物，飲食多樣化以促進健康。				
教 學 活 動 設 計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註

<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師準備常見食物圖卡（電子書）</p> <p>二、引起動機：教師引導學童複習六大類食物的來源。</p> <p>三、課文情境閱讀：教師指導學童閱讀課文內容，並展示安安昨日所吃的食物圖卡。</p> <p>四、教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類。</p>	5	
<p>貳、發展活動</p> <p>一、教師引導學童檢視安安是否每一類食物都吃到。</p> <p>(1)教師提問：安安每類食物都吃到了嗎?有沒有少了哪一類? (答：乳品類)</p> <p>(2)教師引導學童了解均衡攝取六大類食物的重要性：少了乳品類，會影響骨骼和牙齒的發育。</p> <p>(3)教師提醒學童，若因體質或個人喜好不吃某種食物，應補充同一類的食物替代，例如牛奶可換成乳酪、優格或優酪乳，肉可換成豆腐、蛋。</p> <p>二、教師引導學童說一說自己昨天吃了哪些食物，並簡單繪製在課本上。</p> <p>(1)教師引導學童檢核自己是否六大類食物都吃到了。</p> <p>(2)如果六大類食物沒有完全都吃到， 教師提問：說一說，可以如何調整自己的飲食內容，如果學生不清楚如何調整，教師引導學童與同儕討論，互相提供想法。</p> <p>三、指導學生唸我的餐盤口訣 「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」</p>	25	
<p>參、綜合活動</p> <p>一、師生共同歸納</p> <p>(1)師問：食物可以分為哪六大類? 答：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>(2)師問：我們每日要吃的食物是六大類的哪一類? 答：我們每天都要攝取六大類食物。</p> <p>二、教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天晚上吃的食物，並與家人一起做分類。</p>	10	
<p>參考資料： 衛生福利部健康餐盤口訣 https://www.mohw.gov.tw/cp-16-50222-1.html 南一一下健康與體育電子書</p>		