

臺南市新東國小 110 學年度認識六大類食物教案設計

領域/科目	健康與體育		設計者	陳世芬
實施年級	二年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	1-1 健康飲食			
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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
議題融入	實質內涵	能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。		
	所融入之學習重點	能源教育		
與其他領域/科目的連結	國語、生活			
教材來源	翰林二上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
學習目標				
1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
一、引起動機：				

<ol style="list-style-type: none"> 小朋友們如果肚子餓了該怎麼辦? 請小朋友說出平常會吃的食物有哪些。 介紹我們將這些吃的食物會劃分幾個種類。 藉由觀賞均衡王國，來看看我們的食物分成幾大類? 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ●態度檢核 ●參與討論 ●口頭發表
<p>二、發展活動：</p> <p>活動一：觀賞「均衡王國金國王的故事」</p> <ol style="list-style-type: none"> 金國王的的均衡王國一共有幾個村落?分別有哪些? Ans:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油鹽糖村。六個村落。 哪一村的食物吃了會讓人覺得充滿能量? Ans: 五穀根莖村 五穀根莖村的活力小子是? Ans:碳水化合物 蔬菜村有哪一個營養小子，能幫助我們在黑暗中看得清楚呢? Ans:維生素A 金國王他想長得高，就要吃哪一個村落的食物呢? Ans:牛奶村 吃哪一個村落的食物，一定多運動，才可以長出肌肉呢? Ans:蛋豆魚肉村 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用： <ol style="list-style-type: none"> 全穀雜糧類——提供身體活動時所需的熱量。 豆魚蛋肉類——幫助生長發育。 乳品類——強健骨骼和牙齒。 蔬菜類——促進腸胃健康，預防疾病。 水果類——幫助消化，增強身體抵抗力。 油脂與堅果種子類——提供熱量，保護皮膚和器官。 	20分	<ul style="list-style-type: none"> ●專心聆聽 ●態度檢核 ●參與討論 ●口頭發表
<p>活動二：完成學習單</p>	10分	
<p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。 <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>	5分	

