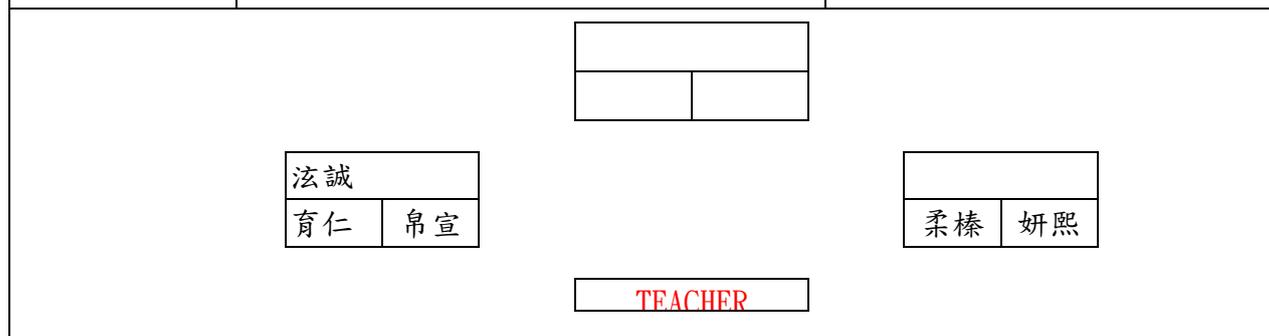




	<p>■請寫下你昨天吃的食物並在食物下方列出該食物中包含了六大類食物中的那些類別。</p> <p><b>4. 健康飲食習慣</b> 完成《健康飲食習慣》學習單</p> <p>■健康的飲食習慣可以讓你有活力、精神好呵！</p> <p><b>5. 發表健康飲食習慣宣言</b></p>	<p>學生是否仔細聆聽及進行實作</p> <p>5 分鐘 學生是否仔細聆聽及進行實作</p> <p>5 分鐘 學生是否仔細聆聽及發表</p>
--	--	--



紀錄重點	自學		互學	
	文本學習	省思習得	小組討論	教師引導
引起動機				
主要活動				

<p>評量歸納 與 延伸活動</p>	
<p>觀課心得</p>	

**學習共同體參加公開觀課注意事項**

1. 請老師依分配從頭到尾觀察一組學生，不要遊走各組。
2. 請關注學生學習而不是教師教學。
3. 請注意學生的優點，盡量不提學生的缺點。
4. 請當一個旁觀者，不要涉入學生學習。
5. 除了擔任內觀教師外，其他觀課教師請在外圍觀課即可，應避免太多人聚集在學生身邊，干擾學生學習。
6. 若要照相，請勿使用閃光燈，並關靜音。
7. 手機請關機或設定震動，以免干擾上課，謝謝您的合作！

## 潔牙教學教案

單元名稱	我會刷牙	教學對象	低年級學生	
設計者	低年級教師群	教學者	楊毓娟	
教學時間	40 分鐘	教學地點	二甲教室	
教學目標	1. 學會正確的刷牙技巧 2. 養成飯後潔牙的習慣 3. 養成定期檢查牙齒的好習慣			
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。			
教學活動		時間	教學資源	教學評量
<b>準備活動</b> 師：潔牙簡報、牙刷、齒模。 生：牙刷。 <b>一、引起動機</b> 教師提問，學生自由發表。 1. 每天早上起床第一件事作什麼？(刷牙洗臉) 2. 每個星期五中午會倒漱口水，讓大家漱口。為什麼要漱口呢？(保持牙齒健康)		3 分  2 分		學生能舉手發言  學生能舉手發言 學生能回答教師問題
<b>二、發展活動</b> 1. 教師提問：刷牙要怎麼刷呢？(學生發表、表演) 2. 教師示範正確的刷牙方式。 3. 教師提問：如果都不刷牙，也不漱口，那會怎麼樣呢？牙齒會健康嗎？ 4. 那什麼時候要刷牙呢？為什麼在這些時候要刷牙？		5 分  10 分 5 分 5 分	牙刷、齒模  潔牙簡報	學生能回答問題  學生能認真聽講 學生能回答教師問題  學生能對自己的答案作說明

<p>5.如果沒有牙刷，沒辦法刷牙，怎麼辦？還有什麼方法可以清潔我們的牙齒呢？</p>	5分		學生能提出方法
<p>三、綜合活動</p>			
<p>1.教師總結：用漱口水漱口、用清水漱口、刷牙…都是清潔牙齒的好方法，在每天早上，還有吃完飯後，以及睡前都要刷牙。</p>	2分		學生能仔細聽講
<p>2.學生再做一次正確的刷牙方式練習。</p>	2分	牙刷	學生能做出正確的刷牙動作
<p>3.教師提出期望：希望學生能每天用正確的刷牙方式刷牙，確保牙齒健康。</p>	1分		學生能在家進行潔牙

## 活動剪影



老師講解後，學生再做一次正確的刷牙方式練習。

## 均衡飲食教案

活動名稱	我是乖寶寶我不偏食	教學對象	中年級
設計者	郭瑋瑄	教學者	郭瑋瑄
活動時間	80 鐘，2 節課	人數	18 人
教學目標	<p>認知：知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食。</p> <p>技能：能幫食物找到屬於自己的家（六大類）</p> <p>情意：養成不偏食的好習慣，每天都能攝取到六大類食物中的每一種。</p>		
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p>		
	課程活動內容	教學資源	評量指標
	<p>一、引起動機： 播放健康飲食營養教育影片-「均衡飲食金國王的環遊旅程」</p> <p>二、發展活動 (一)教師問：金國王的均衡王國一共有哪幾個村落呢？</p> <p>學生回答：五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油糖鹽村</p> <p>教師講解：五穀根莖、蔬菜、水果、蛋豆魚肉、牛奶、油糖鹽等為食物的六大分類。</p> <p>(二)教師問：是哪一村的食物讓金國王的身體充滿能量，爆發活力呢？</p> <p>學生回答：五穀根莖村</p> <p>教師講解：五穀根莖是我們三餐的主食，也是平時需要大量攝取的食物，吃了能讓我們充滿能量。</p>	<p>均衡飲食金國王的環遊旅程影片</p> <p>六大食物分類表</p>	<p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>能認識六大類食物的分類</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p>
			<p>教學預期</p> <p>在活動過程中，孩子對於水果、青菜類，最清楚。</p>

<p>(三)教師問：吃了哪一村的食物，一定要多動動，才可以長出強壯的肌肉？</p> <p>學生回答：蛋豆魚肉村</p> <p>教師講解：如果你想長雞肉就必須多吃蛋豆魚肉類</p> <p>(四)教師問：均衡王國金國王肚子痛、肚子積了許多大便，是哪一個村的食物救了他呢？</p> <p>學生回答：蔬菜村</p> <p>教師講解：平時需多吃蔬菜才能幫助排便</p> <p>(五)教師問：如果金國王想要長得高，你會建議他喝鮮奶還是調味乳呢？</p> <p>學生回答：鮮奶</p> <p>教師講解：多喝鮮奶可以幫助我們長高</p> <p>(六)教師講解：需要吃最多的是五穀根莖類；吃最少的是油糖鹽</p> <p>(七)教師問：如果要有健康又有活力的身體，想想看，金國王他應該怎麼做？</p> <p>(八)教師總結：六大類食物都要吃，記得聰明選擇，隨時多動動。</p> <p>*除了介紹六大類食物有哪些之外，並向孩子介紹六大類食物的金字塔，告訴他們，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取太多，所以油</p>	<p>食物的金字塔 食物圖卡</p>	<p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能回答問題</p> <p>學生能專心聽講</p> <p>學生能提出方法</p> <p>知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食</p> <p>知道六大領域中的金字塔原</p>	<p>孩子可能會有挑食的現象，吃最多的可能會說是糖。</p> <p>有的小孩看到金字塔，馬上反應『埃及』，可能有相</p>
---	------------------------	---	---

<p>炸的東西要少吃。三餐的五穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量喔！每一種食物每天都要攝取，才會均衡。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.教師：告訴孩子每天都應該攝取六大類的食物，不可以偏食。你是不是有一些食物不愛吃，如青菜、水果，這樣就是偏食喔！應該要六大類食物都要吃。</p> <p>2.完成學習單-認識均衡飲食金字塔</p>	<p>學習單：認識均衡飲食金字塔</p>	<p>理(油脂要攝取最少)</p> <p>能幫食物找到自己的家</p>	<p>關舊經驗。</p>
--	----------------------	-------------------------------------	--------------

### 活動剪影

健康吃 快樂動 認識均衡飲食金字塔，我最棒！

這記得食國王身上的顏色代表哪一類食物嗎？  
快來幫他上色吧！  
上色以後，記得寫上正確的名字喲！

三年甲班 7號

姓名 湯宜臻

☆從小培養正確飲食習慣 鞏固孩子一生健康的基礎☆ 董氏基金會

**學生完成【認識均衡飲食金字塔】學習單**

## 食在健康·地瓜饗宴教學檔案

單元名稱	食在健康·地瓜饗宴		
適用年級	高年級	教學時間	160 分鐘，四節課
設計者	高年級教師群		
教學內容介紹	以校外教學的方式讓孩子深入了解地瓜的樣貌、成長過程、營養價值以及農藥檢測來進行食育教育，將正確的飲食觀念落實於日常生活中。讓學生實際體驗採摘地瓜，以後大啖地瓜時，會深刻了解每顆好吃的地瓜，是農民如何辛苦栽種而來。		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過與食物生產者的交流，了解食物的重要性，對食物生產及製作者抱持感恩之心，珍惜食物。</li> <li>2. 能了解食品添加物對健康的影響，以增進自我身體的健康。</li> <li>3. 了解食物的營養成份，養成均衡的飲食習慣。</li> <li>4. 能操作簡易的農具，以培養農耕的基本概念。</li> </ol>		

### 活動剪影

	
參觀地瓜加工流程	採地瓜體驗