

臺南市南化區瑞峰國小【飲食停看聽】教案設計

教學領域	健康促進 飲食停看聽	班級	四年甲班	設計者	蘇老師
課程名稱	頭好壯壯的好方法				
教學時間	1 節/40 分鐘	教學者	靳方好	教材設計	董氏基金會提供
參考資料	董氏基金會網站				
核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>				
學習表現	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>				
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解個人的營養與熱量之需求。</li> <li>2. 了解吃早餐對身體的影響。</li> </ol>				
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 了解食物種類對身體的影響。</li> <li>1-2 了解各類食物能提供身體營養。</li> <li>2-1 早餐對身體的重要性。</li> </ol>				

具體目標	教學活動	教學時間	評量方式
1-1 了解食物種類對身體的影響。	準備階段 (一) 課前準備---董氏基金會-天天吃早餐 (二) 引起動機 1. 今天吃什麼早餐? 2. 沒吃早餐會有什麼影響?	15分鐘	專注觀賞 發表內容
1-2 了解各類食物能提供身體營養。	發展階段 (三) 主要內容/活動 1. 能提供那些營養? 2. 吃錯食物會對身體造成那些影響?	15分鐘	分辨食物營養
2-1 早餐對身體的重要性。	綜合階段 (四) 課程總結 1. 利用學習單加強本節內容 2. 共同討論內容	10分鐘	學習單內容 參與討論