

### 3-1-2國小低年級教師個人教學檔案(過程記錄)

一年級：身體會說話/了解近視的成因和預防法

二年級：健康體位/活力加油站/健康的飲食

一年級教案	健康與體育領域第一冊(1 上)單元三
單元、活動名稱:身體會說話	
教學時間:1 節(40 分鐘)	
學習目標	
1. 了解近視的成因和預防方法。 2. 了解五官的保護方法。	
教學活動	
【活動一】打擊惡視力 25'	
(一)引起動機：教師請學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，並請學生發表平日如何照顧自己的眼、耳、鼻、口、皮膚等感官。	
(二)接著配合課本第 38、39 頁圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。例如： 看書時室內大燈和檯燈都要打開，並且與書本保持適當距離。 看電視要保持 3 公尺以上的距離。 看書或寫字姿勢端正，每 30 分鐘就要休息 10 分鐘。 多做戶外運動，常看遠處，有益眼睛健康。	
(三)請幾位學生示範看書的姿勢和距離，教師從旁指導。	
(四)請一位學生手拿紙板電視，再請另一位學生示範看電視時與電視應有的距離(正確距離應為電視畫面對角線的 6~8 倍)，教師可從旁指導。	
(五)重點歸納：光線充足、與書本電視保持距離、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、多做戶外運動、常看遠處，都是預防近視最重要的方法，學生要隨時注意自己的用眼習慣是否正確。	
【活動二】我是五官的好主人 15'	
(一)請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？做到了就站立不動，沒做到的請坐下。 看書 30 分鐘會休息 10 分鐘。 不直接用手揉眼睛。 輕輕擤鼻涕，一邊擤完再換另一邊。 不亂挖鼻孔。 太燙的食物會等涼一點再吃。 飯後和睡前都會刷牙。 小心拿取熱燙的物品。	

少吃甜食。

(二)仍然站立者即當選為五官的好主人，教師給予鼓勵並請當選人發表自己如何維護眼、耳、口、鼻、皮膚的健康，並且適時補充說明五官保健的注意事項。

(三)重點歸納：提供課本圖片讓學生觀察正確和錯誤的行為，學習自我檢視的機會，以培養良好的生活習慣，維護眼、耳、口、鼻、皮膚等感官的健康。

教學資源：在方形厚紙板或紙箱上裁出方形的洞，做成電視的面板。

### 附件 1:視力保健學習單

護眼有一套

\_\_\_\_年\_\_班 姓名\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_

●大眼睛，小眼睛，健康的眼睛亮晶晶！動動腦，眼睛保護知多少？走走看，眼睛保健王，等你一起來挑戰！

★可以趴在桌上寫字。  
對→往①  
錯→往②

★要躺在床上看書。  
對→往①  
錯→往②

★要定期做視力檢查。  
對→往①  
錯→往②

★看電視距離不可以太近。  
對→往③  
錯→往④

★玩電腦 30 分鐘要休息 10 分鐘。  
對→往①  
錯→往②

★只要看得到，暗暗的沒關係。  
對→往①  
錯→往②

★太厲害了！你真的是眼睛保健王呵！

<b>二年級教案</b>	
單元、活動名稱:活力加油站/第 1 課 健康的飲食	
領域冊別	健康與體育領域第三冊(2 上)單元二
教學時間：3 節(120 分鐘)	
場地：教室、校園	
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。</li> <li>2. 了解六大類食物並舉例說明。</li> <li>3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</li> </ol>	
能力指標、重大議題	
<p>培養良好的飲食習慣。</p> <p>察覺食物與健康的關係。</p> <p>察覺飲食衛生的重要性。</p>	
教學活動	
<p><b>【活動一】餐餐定時又定量 20'</b></p> <p>(一)老師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽時，是否會影響到午餐的進食。</p> <p>(二)教師以課本第 42 頁為例，說明早餐沒吃、太晚吃、吃太少或吃太飽時，就會與課本中人物一樣，影響午餐的進食量，吃太多或吃太少皆不符合良好的飲食原則。</p> <p>(三)教師提醒學生三餐都要定時定量，不吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。</p> <p>(四)教師說明我們周遭還有許多煩惱三餐問題的人們，因此享用食物的同時，不應該浪費食物，剩下的餐點可以提供給需要幫助的人。</p> <p>(五)重點歸納：三餐應定時定量，每餐不要吃太飽。飲食不浪費，剩下的食物可以提供給需要幫助的人。</p> <p><b>【活動二】食物分類(一)30'</b></p> <p>(一)課本 40、41 頁</p> <p>(二)教師分別說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、保護人體。食物來源為植物的根、莖、葉，例如：胡蘿蔔、青江菜、高麗菜和絲瓜等。</li> <li>2. 油脂與堅果種子類：產生熱量、保護內臟、潤澤皮膚。食物來源為各種植物性及動物性油品；芝麻、腰果等堅果類食物；花生、瓜子等植物種子。</li> <li>3. 水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、保護人體。食物來源為植物的果實，例如：柑橘、番石榴、香蕉、芭樂等。</li> <li>4. 豆魚肉蛋類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育，增進身體健康。常見的食物來源有豆腐等豆類製品、魚或貝類等海鮮、各種肉類、蛋等。</li> </ol> <p>(三)請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。</p> <p>(四)重點歸納：蔬菜類、水果類是維持身體健康所必需；油脂與堅果種子類則可保護內臟、潤滑皮膚，但由於吃多容易發胖，故應限量食用；豆魚肉蛋類食物可以幫助我</p>	

們長高、長壯。

【活動三】食物分類(二)30'

(一)教師說明，食物依其所含養分不同而區分為六大類食物，並說明課本第 41 頁容。

(二)教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能：

1. 低脂乳品類：幫助生長發育、強化骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛奶、發酵乳、乳酪等。
2. 全穀根莖類：提供日常活動所需的熱量。常見的食物來源有米飯、麵食、燕麥、雜糧饅頭、甘藷等。

(三)請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。

(四)重點歸納：低脂乳品類含豐富養分，可以幫助生長發育；全穀根莖類食物為主食，可以產生飽足感，讓我們有力氣、精神好。

【活動四】食物紅黃綠考驗 20'

(一)學生在上一節課認識六大類食物並學會分類後，教師準備多種食物圖卡，請學生進行食物的紅黃綠分類。

(二)教師發給每生一張食物圖卡，學生必須立即判斷該食物之類別，例如：如果是洋芋片，則放圖卡於紅燈位置下。

(三)重點歸納：不同類別食物有不同養分，不偏食才能得到充足的營養。

教學資源 1. 教師事先準備食物圖卡各數張

網站資源。1.. 行政院衛生福利部網站 <http://www.mohw.gov.tw>

附件 1: 健康體位學習單

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友，食物也有區分紅黃綠燈嗎？請大家想想，連連看看下列哪些食物是屬於紅燈、黃燈、綠燈呢？



香蕉



冰淇淋



棒棒糖



荷包蛋

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：老師說明食物紅綠燈



說明：老師說明綠燈食物



說明：教師解釋紅燈食物



說明：教師巡視

二年甲班 5 號姓名：林尹宏

親愛的小朋友，食物也有區分紅黃綠燈嗎？請大家想想，連連看看下列哪些食物是屬於紅燈、黃燈、綠燈呢？

牛奶	豆腐	漢堡	青菜
綠燈 可以多選擇的食物	黃燈 應盡量少選擇的食物	紅燈 必須限制攝取的食物	
香蕉	冰淇淋	棒棒糖	荷包蛋

A+ 12/19

說明：學生學習單

二年甲班 乙 號姓名：李卓均

親愛的小朋友，食物也有區分紅黃綠燈嗎？請大家想想，連連看看下列哪些食物是屬於紅燈、黃燈、綠燈呢？

牛奶	豆腐	漢堡	青菜
綠燈 可以多選擇的食物	黃燈 應盡量少選擇的食物	紅燈 必須限制攝取的食物	
香蕉	冰淇淋	棒棒糖	荷包蛋

A+ 12/19

說明：學生學習單

