

## 3-1-3國小中年級教師個人教學檔案(過程記錄)

## 健康教育教案(中年級)

單元名稱	飲食金字塔	設計者	胡 0 0	
教材來源	1. 翰林版健康與體育教師手冊 2. 董氏基金會食品營養特區	教學時間	80 分鐘	
		教學班級	三年甲班	
能力指標	2-1-3-1 培養良好的飲食習慣。 2-2-1-1 了解不同的食物組合提供均衡的飲食。 2-3-1-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。			
教學目標	1. 認識六大類食物 2. 能將食物正確分類 3. 了解各類食物的功能			
教學資源	教學 PPT、教學影片、飲食記錄表、學習單			
教學流程				
教學活動內容		教學資源	時間	評量方式
<p>一、引起動機</p> <p>1. 老師問哪些食物可能讓我們變胖、蛀牙、營養不均衡？請學生發表。</p> <p>2. 老師總結不健康的高油、高糖、高鹽食物。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 介紹食物包含六大類：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類。</p> <p>2. 介紹飲食金字塔，金字塔裡的食物愈底層要吃得愈多、愈上層要吃得愈少。</p> <p>3. 問孩子六大類食物各有哪些？介紹它們所含的營養素及功能、對身體的重要性和每天應適當攝取的份量。</p> <p>全穀雜糧類：要吃最多，富含碳水化合物，是活力與體力的來源。</p> <p>蔬菜類：含維生素 A，富含豐富纖維素，把肚子裡的大便消空空。</p> <p>水果類：富含營養維生素 C，傷口快快好、皮膚好。</p> <p>豆魚蛋肉類：要吃適當，富含營養蛋白質，幫助長肌肉、變強壯。</p> <p>乳品類：富含營養鈣，骨骼強壯、長高高。</p>		教學 PPT	5 分  25 分	踴躍發表  仔細聆聽

<p>油脂與堅果種子類：不可以吃太多，富含脂肪酸、維生素E，要吃得剛剛好。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 詢問學生昨天早中晚各吃了哪些食物？吃的份量是多少？將它們寫下來。</p> <p>2. 請學生針對自己的飲食單來評論，吃的食物種類和份量適當嗎？</p> <p>3. 小組討論，選一位飲食最佳表現者上臺發表分享。</p>	飲食記錄表	10分	實作評量 自我檢討 參與活動
<p>----- 第一節結束 -----</p>	教學影片	20分	專心觀看
<p>一、引起動機</p> <p>1. 介紹「均衡飲食王國金國王」的故事。</p> <p>2. 觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。</p>	教學 PPT	10分	踴躍回答
<p>二、發展活動</p> <p>1. 問題搶答：</p> <p>(1)看食物圖片，分辨它屬於哪一類食物。</p> <p>(2)六大類食物在飲食金字塔中的位置。</p> <p>(3)六大類食物和所含營養素的配對。</p> <p>(4)六大類食物和對身體重要性的配對。</p>	學習單	10分	實作評量
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 完成 <u>認識均衡飲食金字塔學習單</u>。</p> <p>----- 第二節結束 -----</p> <p>-----</p>			

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：老師說明六大類食物各有哪些?介紹它們所含的營養素及功能、對身體的重要性的和每天應適當攝取的份量。



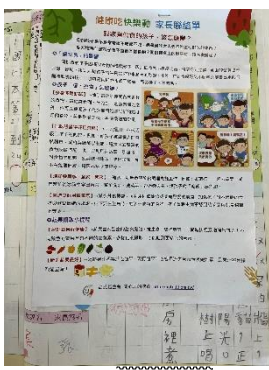
說明：老師說明六大類食物各有哪些?介紹它們所含的營養素及功能、對身體的重要性的和每天應適當攝取的份量。



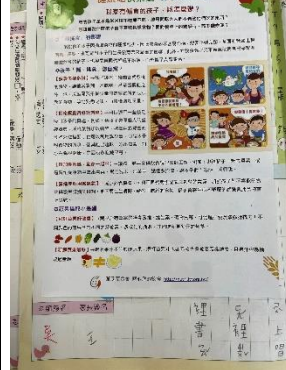
說明：觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。



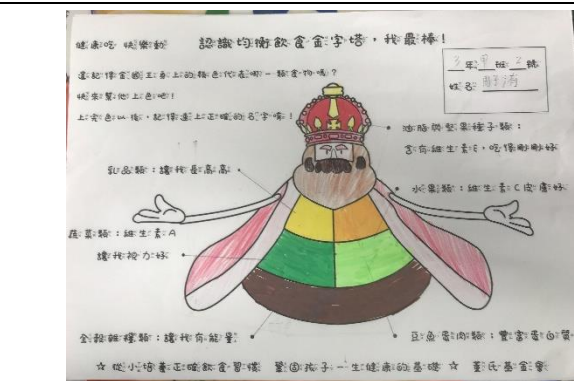
說明：觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。



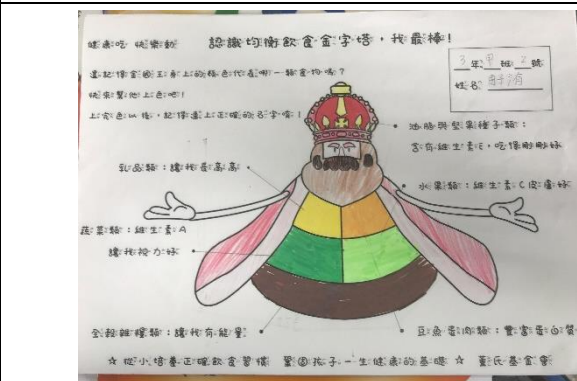
說明：向家長宣導張貼宣傳單於聯絡簿上。



說明：向家長宣導張貼宣傳單於聯絡簿上。



說明：完成的認識均衡飲食金字塔學習單。



說明：完成的認識均衡飲食金字塔學習單。