

<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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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？ 3. 小組討論，選一位飲食最佳表現者上臺發表分享。 <p>----- 第一節結束 -----</p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹「均衡飲食王國金國王」的故事。 2. 觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題搶答： <ul style="list-style-type: none"> (1)看食物圖片，分辨它屬於哪一類食物。 (2)六大類食物在飲食金字塔中的位置。 (3)六大類食物和所含營養素的配對。 (4)六大類食物和對身體重要性的配對。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成 <u>認識均衡飲食金字塔學習單</u>。 <p>----- 第二節結束 -----</p> <p>-----</p>	<p>飲食記錄表</p> <p>教學影片</p> <p>教學 PPT</p> <p>學習單</p>	<p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>	<p>實作評量</p> <p>自我檢討</p> <p>參與活動</p> <p>專心觀看</p> <p>踴躍回答</p> <p>實作評量</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。



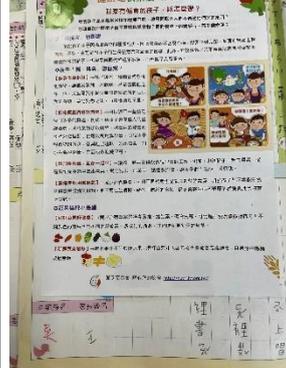
說明：觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。



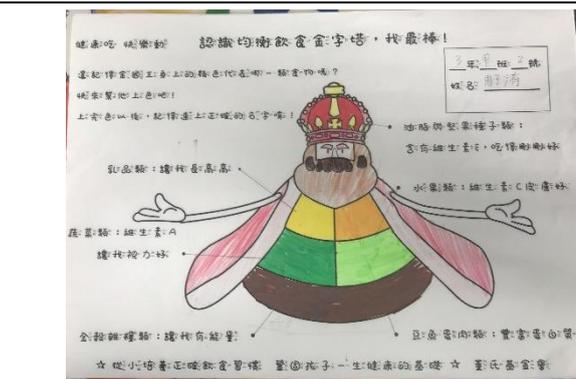
說明：觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片。



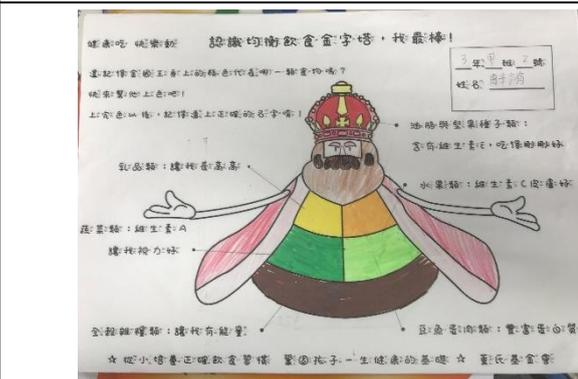
說明：向家長宣導張貼宣傳單於聯絡簿上。



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。