

3-1-4國小高年級教師個人教學檔案(過程記錄)

健康促進學校健康體位議題教學活動教案設計

教學領域	健康與體育	教學日期	112.11.06	
教學單元	均衡飲食	教材來源	自編	
教學年級	<input checked="" type="checkbox"/> 國小 (<input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級) <input type="checkbox"/> 國中	教學時間	40 分鐘	
教學者	胡○○	教案設計者	董氏基金會	
教學研究	<p>教材分析： 一、利用圖卡--飲食金字塔，讓學童知道每日所需攝取的營養。 二、透過小組討論的方式，瞭解均衡飲食對身體健康的重要性。</p> <p>教學方式： 採用共同討論、共同施作的教學方式進行。</p>			
教學目標	<p>1. 能認識六大類食物對人體的功能，並說出一般人的食物日需量及營養不良所造成的健康問題。</p> <p>2. 能將食物按照六大類分類，並能根據簡易食物代換量表計算出每日食物量的份量。</p> <p>3. 願意為身體健康改變飲食習慣，能養成均衡飲食的態度和習慣。</p>			
具體目標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p>			
教學準備	<p>教師：電腦、單槍、簡報、學習單</p> <p>學生：蒐集營養不良所造成的健康問題。</p>			
對應具體目標代號	教學活動	教學資源	時間分配	效果評量
1-2-3	<p>壹、引起動機</p> <p>1. 詢問學童肚子餓的時候會怎樣？</p> <p>2. 吃了食物還餓嗎？食物施了什麼魔法讓你不餓了？</p> <p>3. 少吃或不吃蔬菜、水果，會引起哪些症狀？</p> <p>4. 油脂類攝取過多，容易導致什麼疾病？</p> <p>5. 吃得太多或吃得不夠，會產生哪些身體狀況。</p> <p>* 教師補充說明：日需量並非一成不變，可依年齡、性別、個人活動量而有增減。</p> <p>貳、主要活動：</p> <p>活動一</p> <p>1. 每個人除了應攝取六大類食物外，攝取量也要有適當的比例。</p> <p>2. 展示圖卡「六大類食物代換份量」，請學生</p>	頭口提問	6	<p>能具體說出飲食的重要性。</p> <p>了解食營養物的重</p>

1-2-3	<p>參考「每日飲食指南」檢核自己的飲食是否均衡</p> <p>http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/bl.htm</p> <p>活動二</p>	資訊媒體	6	能說出如何均衡飲食。
2-2-1	<p>1. 請學童比對「飲食金字塔」說一說哪一張圖的量，最適合一般人所需。</p> <p>2. 請食物大進擊</p> <p>請學童把以下的圖片剪下，貼在圈圈內，替食物找個家吧！（附件 1）</p> <p>3. 小組完成後並展示及說明如何歸類。</p>	圖卡 剪刀 膠水	16	知道食營養物的重要。
2-2-2	<p>* 老師補充說明：</p> <p>依年齡：兒童、青少年應增加全穀根莖類、低脂乳品類及豆、魚、肉、蛋類的攝取量，尤其應增加一個蛋或一杯牛奶；老年人則可適量減少油脂類、全穀根莖類的攝取，多吃蛋、豆、魚、牛奶、蔬菜和水果等食物。</p> <p>依運動量：運動量越多時，消耗能量越多，應增加全穀根莖類的攝取，補充熱量，瘦肉、蛋、魚、蝦、豆類等製品也是必需的，並能多吃水果、蔬菜。</p>	口頭提問	6	能說出符合均衡飲食的飲食習慣。
1-2-1 1-2-3	<p>依工作量：用腦工作者應多補充蛋白質、維生素較豐富的食物，如：大豆類食物、蛋、豆、魚、蝦、水果、蔬菜等，這些食物極易被人體消化、吸收，對人腦有重要作用。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>師生共同歸納</p> <p>1. 身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高热量的食物，可能會造成肥胖，影響我們的身體健康。</p> <p>2. 從日常均衡的飲食中可獲得合理充分的營養素。</p> <p>3. 要遵從適量的飲食和均衡營養的飲食原則，從小建立良好飲食習慣。</p> <p>4. 均衡攝取各種營養素和個人適量的食物，才能健康的成長。</p> <p>5. 鼓勵學童維持健康的飲食習慣。</p>	討論 分享	6	

資料來源： 兒童均衡飲食 <http://www.jtf.org.tw/nutrition/Balance/bl.htm>

吃全穀顧健康



習寫學習單



學習單

學校: 文島 國小 班級: 三年甲班 姓名: 潘怡璇

我是小廚師

用黃金比例221原則設計自己的創意餐點!

我的餐點名稱: **好口吃的午餐**

別忘了
每天還要吃: 水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

餐: 菜: 肉類類比=2:1:1

全穀大挑戰

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩部份嗎?
A: X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎?
A: 0

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎?
A: 0

健康飲食從小培養
黃氏基金會

學校: 文島 國小 班級: 三年甲班 姓名: 潘怡璇

我是小廚師

用黃金比例221原則設計自己的創意餐點!

我的餐點名稱: **健康營養好點心**

別忘了
每天還要吃: 水果類2拳頭 + 乳品類2杯 + 堅果種子1湯匙

餐: 菜: 肉類類比=2:1:1

全穀大挑戰

Q1 全穀只含麩皮、胚乳兩部份嗎?
A: X

Q2 糙米比白米含有更多的膳食纖維嗎?
A: 0

Q3 吃全穀有助於控制及預防第二型糖尿病嗎?
A: 0

健康飲食從小培養
黃氏基金會