

## 珍惜食物教案(簡案)

單元名稱	珍惜食物飲食教育融入及教學活動	教材來源	改編自生活技能融入健康教學 教學手冊
適用年級	一年級	設計者	永貞國小
總教學時間	一節課	相關領域	健康領域
設計簡介	◎本單元教學活動設計理念如下： 1. 分辨健康飲食的定義。 2. 清楚知道健康飲食並學習做出正確決定。		
	教	學	活
標題			
能力指標	1-1-1 藉由自我覺察技能的引導，以建立健康飲食的正確認知與態度。 1-2-1 能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。 1-3-1 能仿照演練自我管理與監控的技能，以成功執行健康飲食。		

活動名稱	活動內容、流程	時間	教學準備 (教學資源)	能力指標代號	評量方式	說明
	<p><b>一、準備活動</b> 引發動機：教師發問：「知道甚麼甚麼是真食嗎？」請學生發表。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. 「真食」是指食物的原始狀況。</p> <p>2. 選擇真實的概念在於讓身體飲食達到健康狀態。同學都在生長發育，要注重自己的飲食健康，只要維持在適當的範圍，建立健康的生 活習慣，就是健康有活力。</p> <p>3. 造成不良健康的人，從生活形態環境（不正確飲食、遺傳基因等面向去探討，能夠「健康吃、快樂動、做身體的好朋友」，達到健康的目的。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 學生針對不同情境進行發表與討論。</p> <p>2. 教師統整健康飲食行為與習慣。</p>	10  20	學生手冊  投影機	1-1-1  1-2-1	能發表對於健康飲食的知識	

(請單獨一份，謝謝)