

均衡飲食教案(簡案)

單元名稱	均衡飲食教育	教材來源	改編至健康與體育教學手冊
適用年級	國小二年級	設計者	大湖國小
總教學時間	40 分鐘	相關領域	健體領域
設計簡介	◎本教學單元設計包含（ 2 ）個活動： 《活動1》六大類食物 《活動2》我的一日三餐 ◎本單元教學活動設計理念如下： 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
教 學 活 動			
標題	認識六大類食物		
能力指標	1. 認識六大類食物及在地食材，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。		

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
------	---------	----	----------------	--------	------	----

