

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	<p>◎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</p> <p>◎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。</p>		
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
----------	---------	--------	----------------	------------	------	--------

《活動1》 六類食物	<p>一、準備活動 準備六大類食物圖卡及常見的苗栗在地當季食材</p> <p>(二)準備小短片(衛生福利部 國民健康署——六大類食物影片</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類及苗栗在地食材有哪些。</p> <p>(二)教師說明六大類食物及其功能及苗栗在地食材分別屬於六大類哪一類。</p> <p>(三)請學生發表日常生活中常見的食物，並嘗試將其依六大類食物分類。</p> <p>(四)教師請學生回顧單元頁故事內容，詢問學生：大雄六大類食物都吃到了嗎？如果有沒吃到的，可以用冰箱裡的哪個食物補足呢？(大熊少吃了水果類，可以以芭樂補足)。</p> <p>三、綜合活動 以影片總結，讓學生了解六大類食物為維持生命所需，應均衡攝取。</p>	20	<p>1. 準備六大類食物及苗栗在地當季食材圖卡。</p> <p>2. 準備常見的客家料理圖卡，例如：客家板條、菜包等；「我的一日三餐」學習單。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康知識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>問答：說出六大類食物名稱。 評量原則 (1)能正確說出六大類食物名稱、常見食物及苗栗在地食材有哪些。</p> <p>(2)能正確說出對應六大類食物的食物名稱，至少各三項。</p>
《活動2》 我的一日三餐	<p>一、準備活動 老師準備「我的一日三餐」學習單</p> <p>二、發展活動</p>	20	<p>(一)教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的東西，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物，苗栗在地食材分別屬哪六大類哪一類。</p> <p>(二)學生完成學習單後，教師請學生上臺分享，並帶領學生檢視自己三餐各自包含哪些六大類食物，以及昨天的一日三餐是否攝取了每一類的食物，當中有吃到苗栗在地食材嗎。</p> <p>三、綜合活動 重點歸納：檢視自己是否每天都攝取六大類食物。</p>		<p>1. 問答：說出食物內包含的六大類食物。 評量原則：能正確說出食物內包含的六大類食物種類及苗栗在地食材有哪些。</p> <p>2. 實作：完成「我的一日三餐」及在地食材學習單。 評量原則：能寫下自己的一日三餐內容，並分辨各食物分屬的六大類食物類別及有哪些在苗栗在地食材。</p>