

一年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：

教學節數：共兩節

教學起訖日期		單元名稱	2-2 青春飲食指南	
能力指標	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。		重大議題	飲食教育
			教學準備	
			一、教師：空白投影片、投影筆、海報紙、彩色筆、食物模型、食物圖片。 二、學生：填寫「我的飲食日記」學習活動單。	
月	日	節	教學重點	
		1	請學生回憶昨日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。介紹青少年的健康飲食指南，並以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	
		2	由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	
學習目標				
一、學習《每日飲食指南》。 二、認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 三、了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。				

教學指導要點		教學時間	教學資源	評量重點
【引起動機】 一、教師請學生回想前一日三餐所攝取的內容，請幾位同學上臺將前一日的三餐飲食內容，簡要記錄於黑板。 二、教師詢問同學，誰吃得最健康？而最想和誰做出同樣的食物選擇？請學生自由發表選擇的原因。 三、教師說明喜歡吃的食物不一定是健康的食物，如何吃得健康又能滿足自己的心理需求，是需要學習的。 四、要判斷一個人是否吃得營養與健康，衛生福利部公布的《每日飲食指南》是重要的參考依據。我們可以根據《青少年版每日飲食指南》的規範，在青春期階段建立健康的飲食習慣，促進自己的生長發展。		10'		· 觀察 · 紀錄 · 分組討論
【健康飲食指南】 一、教師說明健康的飲食要符合身體生長、活動需要的熱量和營養素，認識六大類食物及其分量的攝取，可以幫助我們有效選擇自己的飲食內容。 二、教師介紹《每日飲食指南》與《青少年版每日飲食指南》，說明六大類食物、功能及其分量，強調青春期所需各類食物的分量，並以五穀根莖類為例，引導學生思考 1.5~4 碗設定的意義。說明因為性別及活動量的差異，飲食指南在熱量食物的呈現上是「範圍」，而不是固定		35'		

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>的分量，讓我們可以因個人需求的不同而有所調整。</p> <p>三、教師強調各類食物分量的簡易估算方式，進行「分量挑戰」爬格活動。活動方式如下：</p> <p>(一)將學生分組，以小組為單位發下小白板，每組有一個代表玩偶，若該組回答正確，其代表玩偶即向上爬一格。</p> <p>(二)第一輪：教師發出口令「某食物的分量」，要求學生立刻換算分量，並在小白板上寫下答案(例如：四片土司麵包的分量是幾份全穀根莖類？學生應填答一份)。</p> <p>(三)第二輪：教師發出口令「某食物的分量」，要求學生立刻換算該食物應準備的數量，並在小白板上寫下答案(例如：做出「一份」的全穀根莖類，需要幾片土司)。</p> <p>(四)活動結束，教師統計結果，鼓勵表現優異者，說明活動目的是幫助同學熟悉簡易食物代換的原則，讓學生在選擇食物時，可以粗略估計自己飲食分量，以了解自己的飲食概況，做出調整。</p> <p>四、教師請學生課後完成「我的飲食日記」的學習單，清楚記錄自己週末的飲食概況，以利下堂課教學。</p> <p>(第一節結束)</p>		<p>· 學習活動單</p>	<p>· 觀察</p> <p>· 紀錄</p>
<p>【「食」字路口】</p> <p>一、教師請學生演出課本中「食字路口」對話，請學生思考自己平日的飲食習慣與課本中何人較相似？</p> <p>二、教師以故事主角為例，介紹青少年常見的飲食問題，並說明調整飲食習慣的原則與方法。</p> <p>【檢視飲食習慣·擁有健康人生】</p> <p>一、教師請學生思考平常學生常聽聞的不良飲食習慣，並討論該項不良的飲食習慣，可能導致哪些健康問題。</p> <p>二、教師請學生思考自己是否有需改變的飲食習慣？並想想為何會產生這樣的飲食習慣？如果改變，對自己有何好處？壞處？</p> <p>三、教師說明不良的飲食習慣的調整與控制，對不同的人而言，有不同的難度。請學生分組，將自己的不良飲食習慣在組內分享，彼此共同思考提出的不良習慣是否可以調整或控制，具體行動可以如何改善？</p> <p>四、分組上臺說明討論結果。</p> <p>五、請學生分別挑選可行的方法嘗試執行，並於執行後，於下週課堂帶回報告。</p> <p>六、教師總結：養成良好的飲食習慣，必須不斷自我提醒並調整，同時搭配運動、正常作息及樂觀的心態，才能幫助自己健康成長。</p> <p>(第二節結束)</p>	<p>20'</p> <p>25'</p>	<p>· 學習活動單</p> <p>· 學習活動單</p>	<p>· 課前準備</p> <p>· 觀察</p> <p>· 紀錄</p> <p>· 分組討論</p> <p>· 實作與表現</p>