

健康與體育領域教案設計---營養教育

領域名稱	健康與體育	學習階段	國中七年級	班 級	七年 2 班
				人 數	25 人
單元名稱	吃出好「食」力			教 師	顏肇容
教學資源	海報、黑板、圖片、字卡				
教學研究	<ul style="list-style-type: none"> • 學生學習條件分析（先備經驗） 具備上網、收發 E-mail 以及整理搜尋資料之能力。 • 教材分析 <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討青少年飲食問題，並瞭解均衡且充足的營養攝取對生長發育的重要性 2. 瞭解正確的飲食原則，均衡攝取適量的六大類營養素。 3. 探討時下的飲食新風潮及其合適性。 4. 建立良好的飲食行為。 5. 瞭解正確的食物選購原則。 6. 探討食物營養流失的原因。 • 教學方法 講述法、問答法、討論法、角色扮演法。 • 注意事項 注意學生是否能確實將習得之正確飲食觀念落實在生活中。 • 教師應具備的能力 具備上網搜尋資料、收發 E-mail、以及輔導學生的能力。 				
教學目標	單 元 目 標		具 體 目 標		

	<ul style="list-style-type: none"> • 認知方面 <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解青少年常見的飲食問題。 2. 瞭解媒體對個人飲食行為的影響。 3. 瞭解選擇、處理食物的觀點 • 技能方面 <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合身體需要攝取足夠營養。 2. 分析媒體傳播的飲食趨勢對個人健康的合適性。 3. 能以正確觀點選購、處理食物 • 情意方面 <p style="margin-left: 40px;">(7) 藉由瞭解家中食物選購原則的過程，參與家庭事務、增進家人情感。</p> 	<p>1-1 能檢視個人的飲食習慣並發現問題。</p> <p>1-2 能瞭解正確的飲食原則，均衡攝取適量的六大類營養素。</p> <p>2-1 瞭解媒體對於個人飲食行為的影響。</p> <p>3-1 瞭解正確的食物選擇與處理原則。</p> <p>4-1 能訂出適合自己身體狀況的飲食規劃。</p> <p>5-1 能分析媒體報導的合適性，並依自己實際需求做出正確的選擇。</p> <p>6-1 能以營養、經濟、安全的觀點選擇食物。</p> <p>7-1 實際瞭解家人選擇食物的原則，並藉由參與的過程增進家庭情感。</p>

教學時間	總時間	節次	各節分鐘	各節教學重點			
45 分鐘	2 節	90 分鐘	第一節： 1. 瞭解青少年常見的飲食問題； 2. 瞭解正確的飲食原則，均衡攝取適量的六大類營養素； 3. 學習簡易的食物換算方法； 第二節： 1. 瞭解媒體對於個人飲食行為的影響，並依自己實際需求做出正確的選擇； 2. 瞭解食物選購的正確原則； 3. 瞭解食物營養流失的原因以及改善方法。				
目標編號	教學活動			教具	時間	評鑑	備註
1-1	一、準備活動： (一) 課前準備 • 教師部分 1. 製作相關海報、字卡、食物圖片。 2. 三位主角的照片。 3. 徵求三位扮演的同學及旁白一位。 • 學生部分 1. 預習課本相關內容。 2. 扮演同學需事前演練。 3. 相關資料蒐集、整理與閱讀。 (二) 引起動機 香雞排的誘惑： 請三位同學上台扮演課本動動腦的內容，並詢問班上同學是否有類似經驗、可能造成的健康問題及其改善方法。			三位主角的照片、課本	5 分	95% 的學生能熱烈參與並勇於發言	前一個禮拜先選出扮演同學
1-1	二、發展活動： 【活動一】三餐的煩惱			字卡	3 分	95% 的學生能專	

1-1	<p>1、教師利用字卡整理歸納出青少年常見的飲食問題，以及不良飲食習慣對於健康的危害。</p> <p>2、這樣吃好嗎？</p> <p>請同學完成活動 1，並透過個人飲食經驗的分享，討論出不良飲食習慣有哪些？該如何改善。</p>	課本	10分	<p>心聆聽</p> <p>95%的學生能專心聆聽並踴躍發言</p>	

目標編號	教學活動	教具	時間	評鑑	備註
1-2	<p>【活動二】食物與生長</p> <p>1、教師利用海報、字卡說明青少年的飲食需求，並詢問學生各類食物所提供的營養有哪些。</p>	字卡、海報	10分	95%的學生能專心聆聽並勇於發言	
1-2 4-1	<p>2、我變我變我變變變：</p> <p>請同學分組參照課本「簡易食物換算」，設計出一份營養滿點的菜單，並與全班分</p>	課本	15分	95%的學生能參與討論並勇	

	<p>享。</p> <p>三、綜合活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師總結本節內容，並提醒均衡飲食，多喝白開水的重要性。 請學生回家完成課本活動 2 與學習單。 <p>-----第一節結束</p> <p>-----</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一) 課前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師部分 <ol style="list-style-type: none"> 製作相關海報、字卡。 搜尋食品廣告資料。 學生部分 <ol style="list-style-type: none"> 預習課本相關內容。 完成活動 2 與學習單。 相關資料蒐集、整理與閱讀。 			於發言
2-1	<p>(二) 引起動機</p> <p>飲食風潮大追蹤：</p> <p>請同學分享自己所接收到媒體所傳播的飲食新風潮，並說明其可信用度。</p>		5 分	95%的學生能熱烈參與並勇於回答
2-1	二、發展活動：			
5-1	<p>【活動三】飲食新風潮</p> <p>1、教師利用字卡歸納說明媒體所傳播的飲食新風潮並說明其優缺點。</p>	字卡	5 分	95%的學生能專心聆聽
3-1	<p>【活動四】飲食有主張</p> <p>1、教師利用字卡說明選擇食品時應注意的事</p>	字卡	5 分	95%的學生能專心

	項。			聆聽	
--	----	--	--	----	--

目標編號	教學活動	教具	時間	評鑑	備註
5-1	<p>2、飲食廣告大追擊：</p> <p>請學生發表活動 2 的內容與全班分享，並由班上同學給予回饋。</p> <p>【活動五】明智的選擇</p>	課本	10分	95%的學生能專心聆聽並勇於發言	
6-1	<p>1、請同學分享學習單「市場買菜記」的內容，並由大家討論其選購食物的原則是否恰當。</p>	學習單	10分	95%的學生能參與討論並勇於發言	
7-1	<p>2、教師利用海報補充說明選購食物時應注意的原則。</p>	海報	3分	95%的學生能專心聆聽	
6-1	<p>【活動六】營養流失</p> <p>1、詢問同學哪些因素會造成食物的營養流失，並由教師利用海報將之整理歸納。</p>	海報	5分	95%的學生能專心聆聽	
3-1	<p>三、綜合活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師總結本節內容，並提醒不要輕信廣告，同時要選擇適合自己的飲食方式。 請學生回家完成課本 p.109 的動動腦。 <p>-----第二節結束</p> <p>-----</p>		2分	95%的學生能專心聆聽並勇於發言	