

# 健康教師教學檔案

## 個人簡歷

教師姓名:杜佳燕

學歷:臺南大學

經歷:

台南市南區省躬國小實習教師

臺南市南區省躬國小正式教師-經歷十年

現任省躬國小三年級導師

## 教學單元設計

教學領域	健康與體育	教學對象	三年級
活動名稱	早安，早餐	教學時間	一節
教材來源	翰林版第三單元健康百分比	設計者	杜佳燕
教學設計理念	<p>一大清早校門外的早餐店人聲鼎沸，「一包熱狗、一杯奶茶」「一個豬肉堡、一杯可樂」，來不及吃的學生就拎著早餐袋走進校門。但是這些學生愛吃的早點中隱藏了多少健康陷阱？「熱狗=加工肉品(防腐劑、顯色劑)，奶茶=紅茶+奶精」「豬肉堡=組合肉，可樂=高糖+磷酸碳酸)」另有一些學生，常說肚子痛，仔細一問才知早餐份量不夠、甚至沒吃……</p> <p>早上是一天活力的開始，一份營養的早餐對學童的健康與學習是十分重要的。在此理念下我們設計了這個早餐教育的課程，期望透過教學，讓孩子了解早餐的重要性，並學會分析這些愛吃的早餐選項的營養，拒絕不當食物的攝取；更進一步學會搭配營養完整的早餐，吃出健康滿分、活力加倍來！</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1.能了解早餐對學習與發育的重要影響。</li><li>2.能分析出各種不同早餐的營養成分。</li><li>3.能建立良好的早餐進食習慣。</li><li>4.能分辨美味中隱藏的健康陷阱，選擇對身體有益的早餐內容。</li><li>5.能依優質早餐的原則，分析各種早餐組合的優缺。</li><li>6.能將課堂上學到的知識應用於日常生活，將早餐的正確觀念由學校落實到家庭。</li></ol>		

能力指標	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p>
參考資料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教育部六大學習網健康醫學網</li> <li>2.行政院衛生署食品資訊網兒童版</li> <li>3.台北市教育局營養教育網站</li> <li>4.福智文教基金會網頁</li> <li>5.教育部生命教育網</li> <li>6.維基百科</li> </ol>
媒體與工具	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ PowerPoint 教學簡報軟體</li> <li>★ Flash slideshow Maker 動畫軟體</li> <li>★ PhotoImpact 影像編輯軟體</li> <li>★ Word、excel</li> <li>★ 數位相機、Mp3</li> <li>★ 單槍投影機</li> <li>★ 電腦、電子白板</li> </ul>

<p>活動一</p> <p>「早安早餐」</p> <p>教學活動流程</p>	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.設計好教學用簡報檔「早安，早餐（一）」。</li> <li>2.設計早餐問卷，一週前讓全學年兒童填寫，了解學生的早餐習慣、以及最常吃的早餐內容。 教師並於上課前做好統計。</li> <li>3.學習單。</li> </ol> <p>(二) 學生：填好早餐問卷</p> <p>(三) 引起動機：投影片 p.1~2 播放「早安，晨之美」。 藉由熱門金曲的趣味性，喚醒早餐的多樣與美好。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) <b>早餐的重要性</b> 投影片 p.3~8</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、「為什麼要吃早餐？」 透過影片對話呈現孩子不吃早餐的原因，並強調早餐的重要性。</li> <li>2、「吃早餐的好處」： 吃早餐的孩子：精神好，體力充沛 學習好，頭腦清醒 人際好，情緒穩定 發育好，身材高大</li> </ol> <p>(二) <b>早餐習慣大蒐秘</b> 投影片 p.9~23 藉由提問，了解大家的用餐習慣，並進一步教育正確的早餐觀念。</p>	<p>時間</p> <p>5分</p> <p>30分</p>
--	--	--------------------------------

	<p>(三) 早餐的營養分析</p> <p>1、食物的營養分類 投影片 p.24~25          複習六大類營養素          一進行動畫遊戲「小小營養師」  <a href="http://health.edu.tw/health/portal/learning/study00/food/01/03.doc">http://health.edu.tw/health/portal/learning/study00/food/01/03.doc</a>          (取自教育部六大學習網「健康醫學網」的動畫遊戲)</p> <p>2、早餐的營養分析： 投影片 p.26~34          根據問卷的早餐排行榜，教師與學生共同討論各類早餐的營養成分，並適時補充相關的營養觀念，幫助學生做出正確的選擇。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>教師統整：小朋友要建立正確的早餐習慣，也要學會在各種美味的早餐中，選擇合乎健康需求的食物。而面對不同的美食，更要有能力以所學分析它們的營養成份，方可進一步顧及營養是否均衡的問題。</p> <p>※ 線上評量（動動腦時間）是非、選擇共 10 題          作業指導--「我的營養早餐」記錄一週的早餐與營養分析</p>	5 分
評 量	<p>形成性評量—互動教學（動動腦時間）          投影片 p.35~46 是非、選擇共 10 題</p> <p>總結性評量—學習單（「我的營養早餐」--記錄一週的早餐與營養分析）</p>	

健康與體育

我的營養早餐

三年\_\_班 姓名\_\_\_\_\_

小朋友，一天的活力來自於早餐，今天的早餐你吃了哪些食物呢？營養均衡嗎？均衡的飲食才能讓我們身體健康、頭腦清晰喔！現在，請你統計你每天吃的早餐含有哪些營養成分吧！



日期	早餐內容	五穀根莖類	油脂類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類
12/1	例：包子	V		V	V		

	1. 2. 3.						
	1. 2. 3.						
	1. 2. 3.						
	1. 2. 3.						
	1. 2. 3.						
	1. 2. 3.						

**臺南市105學年省躬國民小學健康教學活動成果表**

議題名稱	早安，早餐		
日期	106年 5月 11日	實施班級	3年 4班
簡述課程內容	老師介紹台灣早餐的種類與包含哪六大類營養，並請學生分享每天的早餐內容。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能(如刷牙)等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：教師複習六大類食物



說明：學生發表自己每天的早餐內容



說明：教師講解因應工業化，過去與現在早餐內容已大不相同。



說明：學生專注聆聽老師講解台南特色早餐，如牛肉湯、虱目魚粥。