

## 台南市佳里區信義國小教學活動設計

教學領域	健康與體育	教學年級	五年級	
主題名稱	加減健康我做主	教學時間	2 節	
教材來源	康軒版健體第十冊、自編	教學者	王耀琮	
教學研究	教學目標	1. 運用「每日飲食指南」的概念進行各類食物選擇教學，期望學生能建立多元且均衡的飲食觀念。 2. 能運用 BMI 指數監控自己的健康。		
	能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。		
	教學資源	簡報、影片、及學習單		
教學活動		教學資源	時間	效果評量
<b>活動一：食字路口</b> <b>一、準備活動</b> (一)教師設計簡報及學習單。 (二)準備小短片。 <b>二、發展活動</b> (一)引起動機 播放體重過重的影片，讓學生知道體重過重造成的不良影響。 (二)主要活動 1. 老師揭示六大類食物的分類圖表，並解說這些食物中所含有的重要營養素。 (1)全穀根莖類 (2)豆魚肉蛋類 (3)蔬菜類 (4)水果類 (5)低脂乳品類 (6)油脂與堅果種子類 2. 分組討論 全班分為三組，根據以下問題做討論，再請各組代表上台		影片  簡報(ppt)	5 分  10 分  20 分	問答

<p>報告討論結果。</p> <p>(1)將自己今天所吃的食物加以分類，是否包含了六大類食物？</p> <p>(2)自己所吃下去的東西有營養嗎？足夠嗎？</p> <p>(3)應如何選擇才能讓自己吃到六大類食物？</p> <p>3. 吃出健康</p> <p>(1)介紹什麼是新鮮衛生的食物。</p> <p>(2)各類食物應如何選購和烹煮，才能保有營養美味。</p>			
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>以影片做總結，讓學生瞭解「均衡飲食」的重要性。</p> <p style="text-align: center;">～第一節完～</p> <p>活動二：該減肥囉！</p>	影片	5分	
<p><b>一、準備活動</b></p> <p>1. 準備「該減肥囉！」的小短片。</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=uBd41ABZJ4c">http://www.youtube.com/watch?v=uBd41ABZJ4c</a></p> <p>2. 設計「身體質量指數」學習單。</p>			
<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)引起動機</p>			
<p>播放「該減肥囉！」的影片，讓學生知道健康體位的重要性。</p>	影片	1分	
<p><b>【問題討論】</b></p> <p>(1)廣告中的原始人遇到什麼問題？</p> <p>(2)猜猜看，最後哪一個原始人被恐龍吃了？</p> <p>(3)造成原始人被恐龍吃掉的原因是什麼？</p> <p>(4)你知道什麼是肥胖嗎？你有肥胖的困擾嗎？或是你身邊的朋友有減重的問題嗎？</p> <p>(5)肥胖對健康有哪些不好的影響？或是對生活造成不方便的地方？</p>		14分	問答
<p>(二)主要活動</p> <p>1. 要怎麼知道自己是否肥胖呢？</p> <p>2. 教師說明身體質量指數以及計算方法。</p> <p>(1)配合健康醫學網『BMI 減重任務』</p> <p><a href="http://health.edu.tw/health/portal/learning/study00/page01.jsp">http://health.edu.tw/health/portal/learning/study00/page01.jsp</a></p> <p>BMI=體重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)</p> <p>(2)學生計算自己的身體質量指數(BMI)。</p> <p>(3)終極密碼：請學生猜猜看理想的BMI數值。最接近數值的答案為優勝。</p>	電腦	20分	問答
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>以影片總結此活動，希望學生能擁有理想的BMI。</p> <p style="text-align: center;">～第二節完～</p>	影片	4分	

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：六大類食物的說明



說明：利用影片間接說明減重的重要



說明：六大類食物的說明



說明：學生飲食調查