

# 教學活動設計簡案格式

108 學年度第二學期

健康與體育領域教學活動設計

壹、教學計畫			
教學者	郭安桓		輔導教師 吳忠霖
單元主題	健康飲食生活		節數 共 1 節
教學班級	六年級		授課時間 40 分鐘
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能列舉出食品標示中包含的項目，如：反式脂肪、鈉……等等</li> <li>2. 學生能依照自身一日生活所需之熱量透過食品飲養標示判斷購買的食品適不適合自己，或者在飲食前就先依照自己的需求，計算出適當的食用量</li> <li>3. 學生能透過營養標示，分析比較兩項（含）以上的產品，說出各自產品之優缺點，並能依此為依據，選擇購買較營養的產品</li> <li>4. 學生能透過回家作業學習單，複習今日上課內容，加深對營養標示的認識與印象</li> </ol>		
教學對象分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在日常生活中有購買食品的經驗</li> <li>2. 具備營養素的基本概念</li> </ol>		
對應之核心素養及說明	對應之核心素養		核心素養說明
	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
學習重點	學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能	
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態</li> <li>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求</li> <li>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法</li> </ol>	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能透過網路資源客觀了解自己一日建議攝取熱量</li> <li>2. 能利用營養標示正確分析並比較兩項（含）以上食品</li> <li>3. 能列舉出食品標示中包含的項目</li> <li>4. 能計算出食品食用量與自身營養需求符合度</li> <li>5. 能從課程中了解促進健康生活的產品選擇方法</li> </ol>		
教學方法	教師講述法、個別學習法、分組學習法		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 翰林版健康與體育課本 P84~P85</li> <li>2. 六罐巧克力牛奶瓶，六罐低脂牛奶瓶</li> <li>3. 自製學習單</li> <li>4. 每組都有一隻白板筆，一個小白板</li> </ol>		
參、設計重點說明			
知識、能力與態度的整合		情境化、脈絡化學習之連結	
透過回家作業學習單的撰寫內容，可以整合今日課堂中所學之知識，並讓學生明白自身在該課堂中所得能力與學習態度		將日常生活中實際會看到的巧克力牛乳、低脂牛乳帶入課堂讓學生可以觀察其包裝上的營養標示	

肆、教學活動流程				
學習目標說明	教學活動	時間	教學方法	評量重點
能透過網路源客觀了解己一日建議攝取熱量	<p style="text-align: center;"><b>引起動機與引發舊經驗</b></p> <p>一、上周已經教過營養標示的讀取方法，這周就來參考營養標示，做出對身體有益的決定</p> <p>(一)請學生發表自己回家查到適合自己的一日建議攝取熱量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 翻開課本到第 84 頁</li> <li>2. 上次有請大家先回家用網站算過自己的一日建議攝取熱量</li> <li>3. 教師詢問學生，還記得自己的一日建議攝取熱量是多少嗎?有沒有人要舉手告訴大家?</li> <li>4. 教師：10~12 歲的小孩，一日建議攝取熱量大約會在 1950 大卡至 2250 大卡之間，當然，每個人需要的熱量會隨著性別、年齡、身高、體重、活動量.....等等而有變化</li> </ol>	5 分鐘	教師講述法	<p>學生是否有執行回家作業查出適合自己的一日建議攝取熱量</p> <p>學生專心聽講程度</p> <p>學生踴躍發言程度</p>
能計算出食食用量與自營養需求符度	<p style="text-align: center;"><b>發展活動</b></p> <p>活動一：看一看</p> <p>一、營養標示中的反式脂肪含量、鈉含量</p> <p>(一)教師配合課本第 84 頁範例一、範例二與學生一同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今天來看看我們平常日常生活中的飲食，究竟有沒有超標一日建議攝取量，或是有沒有需要根據個人的需求而改變吧!</li> <li>2. 討論範例一中的餅乾，假設一份就是一包，每份 53 大卡，吃六份就會是 318 大卡，超過一碗飯 280 大卡的熱量，意思就是你吃了六包這款餅乾，就比吃下了一整碗的白飯所攝取的熱量還多!</li> <li>3. 觀察範例一與範例二的「反式脂肪欄位」，說明反式脂肪在人體內不易分解，而且有害身體健康，要盡量減少採購、食用。反式脂肪含量較高的食物，例如：油炸類的油條、薯條、甜甜圈、蛋糕.....等等食物</li> <li>4. 鈉一天建議攝取量不超過 2400 毫克。觀察範例二，鈉含量為 1607 毫克。若是你吃了一包由肉湯面的泡麵，就攝取了當天約 67%的鈉含量</li> </ol>	15 分鐘	教師講述法、個別學習法	<p>學生專心聽講程度</p> <p>學生踴躍發言程度</p>

<p>能利用營養標示正確分析並比較兩項(含)以上食品</p> <p>能列舉出食品標示中包含的項目</p> <p>能計算出食品食用量與自身營養需求符合度</p> <p>能從課程中解促進健康活的產品選方法</p>	<p>活動二：比一比</p> <p>一、巧克力牛奶 V.S 低脂牛奶</p> <p>(一) 教師配合課本第 85 頁，透過學生觀察討論，了解相似的食物該如何何者才會是對自己最好的選擇</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發下每組一罐巧克力牛奶瓶、一罐低脂牛奶瓶(其標籤同課本第 85 頁)</li> <li>2. 配合課本第 85 頁，讓學生透過巧克力牛奶與低脂牛奶的營養標示，分析各自的優缺點，並決定採購的品項(只能二選一)，將各自優缺點、採購品項寫在小白版上，並請學生乙組為單位上台發表，並說明採購原因</li> <li>3. 依據營養標示，多數學生會選擇採購低脂牛乳</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>總結活動</b></p> <p>一、總結</p> <p>(一) 總結今日課程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個人需要的熱量會隨著性別、年齡、身高、體重、活動量.....等等而有變化</li> <li>2. 反式脂肪一天不宜攝取超過 2.2 公克</li> <li>3. 鈉一天建議攝取量不超過 2400 毫克</li> </ol>	<p>15 分鐘</p>	<p>教師講述法、個別學習法、分組學習法</p>	<p>學生專心聽講程度</p> <p>學生踴躍發言程度</p> <p>學生小組合作狀況與參與度</p> <p>學生上台發表之營養比較正確性，及其選購理由之正當性</p>
<p>能透過網路資源客觀了解自己一日建議攝取熱量</p>	<p>(一)說明回家作業：學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選一個你最喜歡的零食，將該零食包裝洗淨後，剪下它的營養標示貼到下方框框內，並依照這個營養標示作答下面的問題</li> <li>2. 每一份量有多少毫升?包裝共有幾分?</li> <li>3. 熱量共是多少?占一天攝取建議量(2000 大卡)的百分之幾?</li> <li>4. 鈉含量是多少毫克?占一天攝取建議量(2400 毫克)的百分之幾?</li> <li>5. 反式脂肪含量是多少公克?把零食在一天之內全部吃完會不會超過每日可攝取的量 2.2 公克?</li> <li>6. 從今天的健康與體育課程中，你學到了什麼?</li> </ol>	<p>2 分鐘</p>	<p>教師講述法</p>	<p>學生專心聽講程度</p>
<p>能列舉出食品標示中包含的項目</p> <p>能計算出食品食用量與自身營養需求符合度</p>	<p>(一)說明回家作業：學習單</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選一個你最喜歡的零食，將該零食包裝洗淨後，剪下它的營養標示貼到下方框框內，並依照這個營養標示作答下面的問題</li> <li>2. 每一份量有多少毫升?包裝共有幾分?</li> <li>3. 熱量共是多少?占一天攝取建議量(2000 大卡)的百分之幾?</li> <li>4. 鈉含量是多少毫克?占一天攝取建議量(2400 毫克)的百分之幾?</li> <li>5. 反式脂肪含量是多少公克?把零食在一天之內全部吃完會不會超過每日可攝取的量 2.2 公克?</li> <li>6. 從今天的健康與體育課程中，你學到了什麼?</li> </ol>	<p>3 分鐘</p>	<p>個別學習法</p>	