


# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進學校評選說明

	項目	評 鑑 內 容
		1. 健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之設計，並能呈現於個人教學檔案或教案中
	三、素養導向健康教學 <u>自評：2%</u>	3-1-2 國小低年級教師個人教學檔案或教案(含過程紀錄)。

## 學 校 執 行 狀 況

1. 制定符合全校健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之 設計及進行。

佐證資料：

3-1-2：健康促進教案-低年級-黃金三角吃四方



# 臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進教案

領域/科目	健康		單元名稱	黃金三角吃四方	
實施年級	2		設計者	鄧傑澤	
教學時間	本單元教學共需 2 節 80 分鐘		教學節次	第 3-4 節	
學習目標	1. 學生能夠知道各種食物的營養成分 2. 學生能夠落實均衡飲食				
設計依據					
學習重點	學習表現	1. 學生能說出食物的營養成分分類 2. 學生能將各種食物照飲食金字塔分類	核心素養	總綱	
	學習內容	1. 飲食金字塔		A3 規劃執行與創新應變	
融入議題說明	學習主題	黃金三角吃四方			
	實質內涵				
與其他領域/科目連結	英語文、藝術				
教材來源	Do you like spaghetti Yogurt? <a href="#">影片</a>				
教學活動設計			教學時間	評量方式	
一、準備活動 1. 教師事前請學生攜帶各式蔬果、飲料、餅乾。 2. 學生準備蔬果並洗淨去皮帶來學校，到校即放入冰箱冷藏。			10	口頭評量	
二、發展活動 1. What's this? 老師拿出驚喜箱讓學生摸摸看，猜一猜驚喜箱裡的食物。 ◎使用眼罩讓學生聞一聞，猜猜看聞到的食物。 把食物放在食物金字塔上分類			10	口頭評量	
2. Do you like Yogurt? 拿出各項食物讓學生分類喜歡與不喜歡的食物。 請學生在 A4 紙上畫出並分類喜歡與不喜歡食物。			10	紙筆評量	

<p>請學生畫出食物金字塔。</p> <p>3. Do you like spaghetti Yogurt? 播放 Do you like spaghetti Yogurt?<a href="#">影片</a>讓學生練習歌曲，同時讓學生想想各種奇怪的食物組合。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 請學生想想各種「最好吃」、「最奇怪」、「最營養」的食物組合，挑一種跟同學口頭分享，並想想，如果要達成均衡飲食，還要加入什麼食物才最好呢?</p> <p>2. 在 A4 紙上畫出「最____」的食物組合。 *第一節結束*</p>	10	口頭評量 紙筆評量
<p>一、準備活動</p> <p>1. 學生把桌面淨空，洗淨雙手，從冰箱拿出在家準備的蔬果。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. Food party 老師邀請學生解說食物金字塔的食物分類。 學生拿出從家裡帶來的食物，說說這項食物有哪些營養成分，出現在食物金字塔的哪一類。</p> <p>2. Balanced diet 學生分享從家裡帶來的食物，組合成一碗最有營養的蔬果沙拉。 ◎請學生擺盤時注意營養與美觀兼顧。</p> <p>1. 請學生拿起紅色貼紙，投票給最想吃的蔬果沙拉。 2. 請學生拿起綠色貼紙，投票給最營養的蔬果沙拉。 3. 請學生拿起黃色貼紙，投票給最美觀的蔬果沙拉。 4. 請學生拿起黑色貼紙，投票給最奇怪的蔬果沙拉。</p> <p>3. Best salad for the day 計算投票結果，頒獎給四種沙拉之最佳的得主。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 學生把桌面淨空，洗淨雙手。 2. 功課:寫下本日學習重點。</p>	10  10  10  10	口頭評量  實作評量  紙筆評量

