

中營國小中年級飲食營養教學活動設計

教學主題	我是小廚師	教學日期 時間	111.10.04	
單元名稱	黃金比例 221 原則	教學演示者	導師：陳雅文、柯進益	
教學研究	教學重點	1. 建立良好的健康態度和習慣。 2. 能認識全穀類別有哪些。 3. 能了解黃金比例 221 原則。		
	學習目標	1. 能辨識食物的種類，並選擇健康的營養餐點。 2. 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 3. 能用自已的話解釋黃金比例 221 原則。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" 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。			
符合核心素養 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			
教學活動	教材教具	評量	教學時間	

<p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>透過觀察黃金比例的墊板，了解今天上課主題。</p>	<p>墊板</p>	<p>仔細觀察</p>	<p>5</p>
<p>二、發展活動</p> <p>(一) 教師利用吃全穀，顧健康的海報，作為介紹食物種類之開端，讓小朋友認識全穀的分類。</p> <p>(二) 教師介紹「黃金比例 221 原則」各層食物所代表的意義。</p> <p>(三) 認識各種食物的營養</p> <p>1. 教師配合「均衡飲食金字塔」的 ppt，說明食物的分類與如何選擇食物。</p> <p>2. 利用遊戲方式，教師提出數種食物讓學生進行分類。</p>	<p>海報 ppt</p>	<p>口頭問答 分享發表</p> <p>口頭問答</p>	<p>15</p> <p>10</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>書寫我是小廚師學習單。</p>	<p>學習單</p>	<p>實作填寫</p>	<p>10</p>

我是小廚師上課照片

