

三年級「飲食金頭腦」教案

(一)111 學年度第一學期教學目標：

- 1.知道認識六大類食物及其功能。
- 2.能覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。
- 3.能夠瞭解並改善自己的生活以及飲食方式。

(二)構思過程：

- 1.教學流程圖：飲食金頭腦主題課程教學—活動流程圖



(一)教案設計

實施時間：111年11月19日下午第三節 15:20~16:00

參考教材：董氏基金會食品營養特區

教案設計

教學流程	活動內容	課程目標	實施時間	評量活動
一、 均衡王國 金國王	<p>播放「均衡王國金國王」故事ppt：在浩瀚無垠的宇宙裡，有一個非常美麗的星球，一年四季生產著各式各樣好吃的食物。這個星球上有一個國家，大家都叫它「均衡王國」，掌管這個國家的是身材又酷又帥的金字塔國王。王國裡有六個村落，每個村落都生產一類特殊食物，今天正好是金字塔國王的生日，村民們為了慶祝這個年度盛事，於是把村中最好的食物拿來獻給金字塔國王。五穀根莖村表演扯鈴。「五穀根莖好活力」，我們村子為您獻上飯、玉米、饅頭、地瓜、麵條等等好吃的食物，祝國王生日快樂，天天有活力。蔬菜村表演溜直排輪。「蔬菜多多有元氣」，蔬菜村帶來了紅蘿蔔、小白菜、香菇、茄子等等好多蔬菜，恭賀國王生日快樂，讓國王每天都有元氣。水果村表演原住民舞蹈。「水果要吃才會水，隨時動動不生病」，金字塔國王，水果村送您草莓、芭樂、香蕉、橘子、葡萄等最好吃的食物。牛奶村表演豐羅漢。我們有牛奶、羊奶、起司、優酪乳、優格等等好吃的乳製品。國王要記得每天「牛奶兩杯長得高」喔！蛋豆魚肉村表演健康操。</p> <p>「蛋豆魚肉身體好」，我們有雞蛋、豆腐、魚、雞腿、豬排等等豐富的食物哦！最後是油糖鹽村。我們村子裡有花生、棒棒糖、可樂、洋芋片等等五花八門的食物。國王高興的看著表演，只挑自己愛吃的食物吃了起來。因為村民送的食物太好吃了，國王就這樣一天又一天的吃個沒完沒了，於是，讓他意想不到的怪事發生了…有一天一覺醒來，金字塔國王竟然變矮了，身材也變形了！國王趕</p>	能仔細聆聽故事、瞭解飲食不均衡所帶來的結果。	15 分鐘	實踐

	快找來了掌管飲食的營養大臣來，要他弄清楚到底是怎麼一回事！營養大臣很快地找出了原因，原來是國王吃的食物出了問題，才讓他的身材變得東凸一塊，西凹一塊。於是國王開始懷疑：「難道是那天慶典上的食物被動了手腳？」為了要找出這個搗蛋鬼，國王決定親自出馬巡視六個村落。			
二、吃全穀，健康sogood	1. 認識全穀類的營養價值 2. 認識全穀類對人體健康的好處 3. 認識全穀類的食物	認識全穀類的種類及攝取的好處	10分鐘	學習單
三、飲食黃金比例 221，飲食健康我第一	1. 認識食物攝取的黃金比例 「飯：菜：肉=2：2：1」 2. 認識天天要兩份奶類、水果	能了解及正確說出食物攝取的黃金比例	10分鐘	實踐
四、飲食紅綠燈	1. 請分享自己的飲食經驗 2. 設計飲食相關問題讓學生回答，檢核是否了解	對飲食相關知識能夠了解	5分鐘	有獎徵答

(二)教學成果照片

班級	三年級	領航員	董氏基金會營養師
活動名稱	飲食金頭腦		
進行方式	1. 金國王的環遊旅程 2. 認識全穀類食物 3. 飲食黃金比例 221 4. 飲食紅綠燈		

活動
照片
4-6
張



營養師說故事，引起學生學習動機



介紹全穀雜糧類



介紹健康飲食黃金比例 221



學生分享自己的飲食經驗及想法

(三)
教學
省思

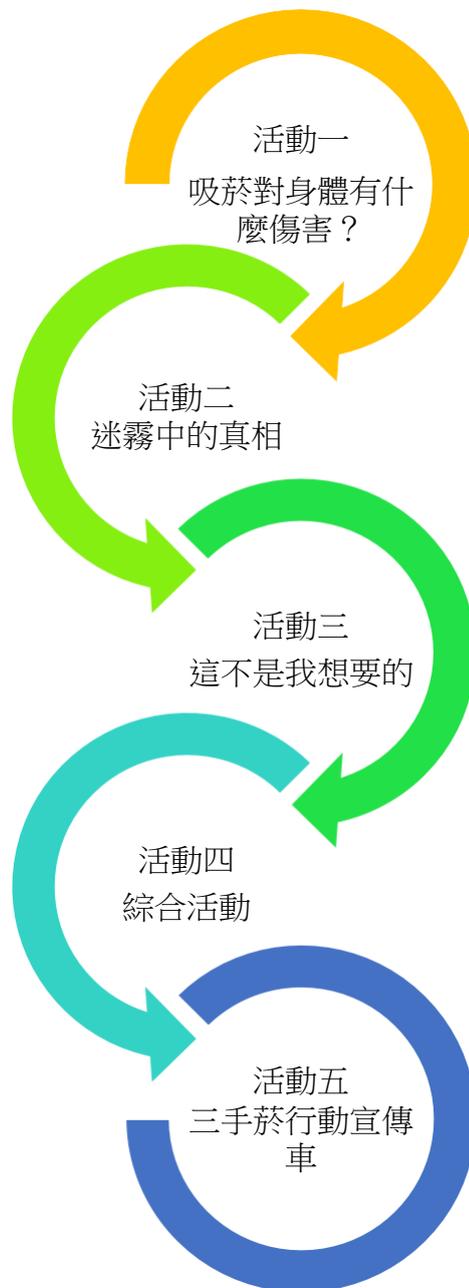
實施後評估	優點	1. 學生從經驗中連結確實了解如何選擇健康的飲食。 2. 知道並注意養成良好的飲食習慣。
	缺點	因家庭或個人因素，老師無法確實評估學生是否真的實踐。

四年級「菸害防制」教案

(一)教學目標：

- 1.瞭解菸品對人體的危害。
- 2.認識菸品的成分及有害物質
- 3.察覺並同意吸菸行為是危害自己的健康。
- 4.比較吸菸與不吸菸對健康的影響。
- 5.認識二手菸，了解二手菸對健康的危害。

(二)教學流程圖



(三)教案設計

教學流程	活動內容	課程目標	實施時間	評量活動
<活動一> 吸菸對身體有什麼傷害？	1. 詢問小朋友吸菸對身體的影響。 2. 教師利用 PPT 說明吸菸的立即傷害及長期傷害。	1. 能說出吸菸對人體不同的器官所造成的傷害。	10 分鐘	實踐 100%
<活動二> 迷霧中的真相	1. 詢問小朋友香菸中有哪些有害物質？ 2. 播放菸蟲大餐影片。老師說明香菸燃燒產生一氧化碳(CO)、尼古丁、焦油等物質。 3. 利用掛圖說出一氧化碳(CO)、尼古丁、焦油會導致人體哪些疾病或危害。菸蟲大餐影片網 址: https://www.youtube.com/watch?v=bVbIVSboye4	1. 能瞭解菸品裡有害的成分。 2. 能指出菸的成分對人體的影響。	12 分鐘	
<活動三>這不是我想要的	1. 播放吸菸小傻瓜的影片，讓小朋友知道吸菸對肺部的影響。 2. 利用肺癌圖片，再次讓小朋友感受吸菸的後果。吸菸小傻瓜網址: https://www.youtube.com/watch?v=mCGKUJSk7s8	1. 能接受吸菸行為是會造成個人的健康問題。 2. 能和同學說出吸菸對自己的影響	15 分鐘	
綜合活動	1. 教師引導學生對本節課程做一個回顧、概念歸納統整。		3 分鐘	
三手菸行動宣傳車	介紹「三手菸」是什麼？介紹「三手菸」存在於哪裡？對人體會有何危害？進行互動遊戲。	1. 能說出什麼是三手菸。 2. 能了解三手菸會存在於生活環境中，如沙發、衣服，且對人體健康有許多傷害。	40 分鐘	實踐 100%

(四)教學成果照片

活動名稱	「菸害防制宣導」及「三手菸行動宣傳車」	
成果相片		
說明	菸害防制 ppt 說明。	學生仔細聆聽吸菸對健康的危害
成果相片		
說明	學生與三手菸行動宣傳車合影	認識三手菸

成果相片



說明

菸害影音互動遊戲



擲骰子問答互動遊戲

成果相片



說明

↑ 三手菸防制宣導－扭蛋抽抽樂
 ↓ 參與菸害防制後，學生撰寫活動感想



↑ 三手菸防制－闖關成功
 ↓ 參與菸害防制後，學生撰寫活動感想

成果相片

