|  |  |
| --- | --- |
| 教案名稱 | 健康小廚師 |
| 實施年級 | 二年級 | 節數 | 第\_3\_節 |
| 設計依據 |
| 總綱核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能E-A2 具備探索 問題的思考能力，並透過體驗 與實踐處理日常生活問題。 |
| 主題軸 | 2/B家人關係與互動 |
| 設計理念 | 1.能從六大類食物中明白營養成份分，能辨別健康食物與不健康食物。2.能體驗多樣化的食物與飲食，建立良好的飲食習慣。 |
| 學習重點 | 學習表現 |  1-I-2了解家庭的意義與功能。 |
| 學習內容 |  A-I-3家庭在個人心中的意義。 A-I-4家庭在個人成長中的功能。 |
| 其他領域連結 | 健體領域、語文領域 |
| 教學資源 | 1. 1.臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－認識六大類食物https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g2.「我的餐盤」均衡飲食\_兒童篇https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs3.不挑食歌 | 律動兒歌 | 碰碰狐PINKFONGhttps://www.youtube.com/watch?v=AZLXKy3geug |
| 學習目標 | 1. 能認識六大類食物。
2. 能說出常見的食物有哪些營養成分。
3. 能夠辨別健康的食物及不健康的食物。
4. 能體驗多樣化的食物及多元飲食文化。
5. 能建立良好的飲食習慣。
 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 評量方式 |
| **準備活動：**※影片《臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站 － 認識六大類食物》影片《「我的餐盤」均衡飲食\_兒童篇》影片《不挑食歌 | 律動兒歌 | 碰碰狐PINKFONG》健康飲食教育學習單(附件3-1)**一、引起動機**(一)教師引導說明：1.欣賞影片《臺大醫院【健康營養補給站】健康 營養補給站 － 認識六大類食物》2.教師說明如何來設計一份健康飲食的菜單。**二、發展活動**(一) 學生上臺分享菜單：1.學生上台介紹自己與家人設計的菜單內容。(二)請各組小朋友票選出全班最佳的前三名菜 單，教師提問。1.問題一：為何這個是你們認為的最佳菜單？它 有什麼特別之處呢？2.問題二：你認為一份菜單中，它需要包含哪些 要素？它需要考慮的有什麼？3.問題三：為何在菜單中，我們需要設計多樣化  的食物呢？4.問題四：你認為食物的口味重要還是營養重要呢？為什麼？5.問題五：你知道在烹調的時候要如何兼顧食物的口味與營養嗎？**三、綜合活動**(一)教師說明：讓學生從菜單設計的過程中，實際了解健康飲食的觀念。(二)請小朋友一起來唱跳影片《不挑食歌 | 律動兒歌 | 碰碰狐PINKFONG》。(三)教師統整：飲食與身體健康息息相關，當我們吃得健康時也才會有健康的身體，因此，學習各種食物的知識，並能夠均衡飲食，養成良好的飲食習慣，才能讓我們健康快樂的成長茁壯。<第三節結束> | 5分25分10分 | 仔細聆聽口頭發表、上課參與完成學習單口頭發表、上課參與仔細聆聽 |
| 教學省思 |  |
| 參考資料 | 1.臺大醫院【健康營養補給站】健康營養補給站－認識六大類食物https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g2.「我的餐盤」均衡飲食\_兒童篇https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs3.不挑食歌 | 律動兒歌 | 碰碰狐PINKFONGhttps://www.youtube.com/watch?v=AZLXKy3geug |





二年 班 號 姓名:

上完這堂課後，大家都應該了解均衡飲食的重要，接著，請設計一份具備六大類食物的菜單，並把你的菜單內容寫出來並畫出來，最後別忘了和家人及你的作品一起拍個合照並私LINE給老師喔!

全榖雜糧類:

豆魚蛋肉類:

乳品類:

蔬菜類:

水果類:

油脂與堅果種子類:

**<我的早餐>:**

|  |
| --- |
|  |