

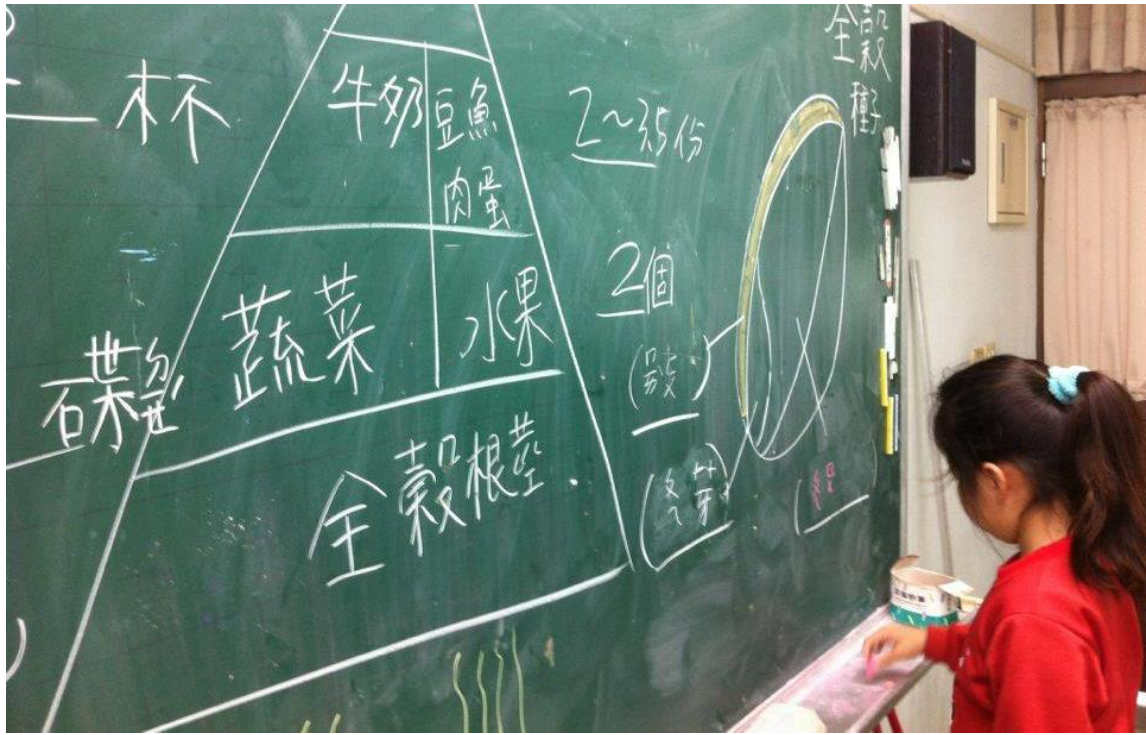
宜蘭縣頭城鎮二城國民小學二年級健康與體育「健康體位」教案

授課教師	林雨潔老師
教學目標	1. 能學會選擇健康的飲食，並落實到生活中。 2. 能透過健康飲食搭配運動，達到健康體位。
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
教學時間	三節課，120 分鐘
教具	海報

教學活動			
活動說明	評量重點	時間	教材教具
<p>一、活動說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 一起跳健康操。 學生個別發表當日早餐。 教師拿出飲食紅綠燈海報，師生共同討論：為什麼有些食物在紅燈區和黃燈區呢？並預告下一週，要再分享自己早餐怎麼選擇的。 師生共同討論：早餐需要在幾點前吃完，並鼓勵學生想想為什麼呢？ 師生共同討論：吃早餐的好處與沒吃早餐的壞處。 	學生能勇於分享，並參與討論	40 分	課本、海報
<p>二、認識全穀與每日飲食建議攝取</p> <ol style="list-style-type: none"> 一起跳健康操。 師生共同討論：每日飲食建議攝取，這些食物對自己有什麼營養和幫助？ 認識全穀，並透過影片介紹，全穀對身體有甚麼幫助。 	學生能勇於分享，並參與討論	40 分	
<p>三、運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 師生共同討論：海報上的人物，是什麼原因讓他擁有健康體位。 學生個別分享平常會做什麼運動。 繪製主題為運動的作品。 	學生能勇於分享，並完成作品	35 分	海報

<p>四、統整活動</p> <p>教師說明要擁有健康的身體，就要健康康的吃，快快樂樂的運動，希望學生都可以在生活中努力做到。</p>	<p>學生能瞭解擁有健康體位的方法</p>	<p>10分</p>	
--	-----------------------	------------	--

宜蘭縣頭城鎮二城國民小學二年級健康與體育「健康體位」教學成果



宜蘭縣頭城鎮二城國民小學二年級健康與體育「健康體位」教學成果

