

宜蘭縣頭城鎮二城國民小學三年級健康與體育「健康體位」教案

授課教師	劉心蘋老師
教學目標	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 4. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 5. 建立良好的飲食習慣。 6. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。
能力指標	2-2-2 了解營養的需求量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。
教學時間	3 節課，120 分鐘
教具	繪本—胖國王 PPT，健康飲食 PPT，學習單

教學活動			
活動說明	評量重點	時間	教材教具
一、引起動機： 1、老師講故事：繪本—胖國王 2、請學生想想看胖國王是怎樣才恢復健康的身體呢？	學生能專心聆聽並提問	10分	繪本 PPT
二、發展活動 (一)認識營養素 1. 平日我們活動及成長需要哪些營養素呢？ 2. 各類營養素的功能有哪些？ 3. 不吃或少吃蔬菜、水果會引起哪些症狀呢？ 4. 攝取過多的油脂會容易導致什麼疾病呢？	學生能參與討論 學生能參與討論 學生能參與討論	30分	課本、健康飲食 PPT
(二)人生各階段的營養攝取 1. 認識人生各階段的營養攝取 2. 身體的健康狀況與飲食營養有關係嗎？ 3. 為什麼要依據不同人生階段的營養需	學生能專心聆聽並提問 學生能參與討論	20分	課本、健康飲食 PPT

<p>求做飲食調整。</p> <p>4. 正值青春需要多攝取哪些營養呢？</p> <p>(三)食物與健康</p> <p>1. 播放照片並探討體重過輕與過重的營養不良現象。</p> <p>2. 試算自己的BMI值來判斷自己是否過重或過輕。</p> <p>3. 營養不良的人在生活中造成哪些不便？</p> <p>4. 指導學生如何選擇健康的食物以維持身體健康。</p> <p>三、統整活動</p> <p>(一)請學生回想一下老師所教的內容並寫在學習單上。</p> <p>(二)教師歸納：</p> <p>1. 每一天都要攝取六大類食物，才不會影響生長又健康</p> <p>2. 每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況不同，所需要的營養亦不相同。</p> <p>3. 控制體重最好的方式是良好的飲食習慣與規律的運動。</p>	<p>學生能參與討論</p> <p>學生能專心聆聽並提問</p> <p>學生能動手試算</p> <p>學生能參與討論</p> <p>學生能專心聆聽並提問</p> <p>學生能專心作答</p> <p>學生能專心聆聽</p>	<p>30分</p> <p>20分</p> <p>10分</p>	<p>課本、健康飲食 PPT</p> <p>學習單</p>
--	--	----------------------------------	-------------------------------

宜蘭縣頭城鎮二城國民小學三年級健康與體育「健康體位」教學成果



宜蘭縣頭城鎮二城國民小學三年級健康與體育「健康體位」教學成果

