

**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

