

宜蘭縣凱旋國小 106 學年度健康促進議題融入課程教學設計
健康體位議題—天天吃早餐

課程主題		天天吃早餐	教學者	李佩芳	
教學對象		全校師生	教學時間	40 分鐘	
教學日期		107 年 4 月 26 日(四)	教案設計	李佩芳	
教學研究	教學重點	(一)了解健康體位的重要性。 (二)能以健康的原則選擇營養的食物。 (三)培養每天健康吃快樂動的習慣。			
		2-3-1 培養良好的飲食習慣 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動			
教學流程					
教學重點	教學活動			教學資源	教學時間
(一)	壹、準備活動： 引起動機：教師提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響？ 貳、主要活動： 1. 教師調查班上兒童吃早餐的情形。 2. 你有沒有不吃早餐的經驗？(學生自由發表) 3. 請兒童就自身經驗，發表沒有吃早餐的原因。 4. 教師統整兒童的經驗，說明不吃早餐可能造成一上課不集中，反應慢，學習效果差，胃部因缺乏食物消化，導致胃酸分泌過多，長期下來容易造成腸胃疾病。 5. 教師強調早餐的重要性：面對一天的活動和學習，必須好好的吃早餐，才能擁有充沛的體力。			電腦 投影機	2 5 10 2
(二)	參、發展活動： 1.分析早餐組合： 請學生自由發表自己的早餐內容為何？並說明油條、紅茶、奶茶等高糖、高油的食物，不但不營養價值不高，還容易發胖。 2.設計營養早餐： * 配合食物圖卡，請兒童分組設計一份營養均的早餐。 * 各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。 * 請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組。 3.分組調查飲食特色： 受到家庭不同或地理環境的差異，早餐內容也會有不同。				5 8 4
(三)	肆、延申活動： 1.鼓勵兒童準備材料，實際在家中製作早餐並享用。 2.鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐。				4

宜蘭縣凱旋國小 106 學年度辦理健康促進活動成果照片

壹、活動名稱：健康體位宣導

貳、時間：107 年 4 月 26 日

參、地點：本校展藝館

肆、參加對象：全校師生

