

桃園市綜合學習領域輔導團—觀課教材設計

教案名稱	食在健康—均衡飲食人人都在行			教案設計	大溪國中/韓美瑛
學習領域	綜合活動學習領域			學習階段	■國中七年級
時間	45 分鐘/1 節	班級 人數	22 人		
九年一貫 能力指標	2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務 2-4-1-1 省思個人生活經驗中的「重要事務」 (家) 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食				
十二年國民基本教育課程綱要「學習重點」					
學習 表現	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務			學習 內容	家Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為 (補充說明：運用各項資源，妥善計畫與實踐合宜的飲食行為)
單元 目標	1. 介紹食物之六大分類與營養素 2. 說明食物營養素與人體健康的關係 3. 學生建立合宜飲食概念			學習 目標	1-1 能認識六大類食物與營養素 1-2 能瞭解營養素對健康的影響 2-1 能建立均衡飲食的觀念
學生學習 條件分析	1. 對食物和營養素種類具有基本認識。 2. 對飲食金字塔具有基本概念。				
教學前 準備	老師準備： 影音媒材、圖卡、字卡、補充資料、 ppt、學習單			學生準備：	
教學計畫					
時間	學習 目標	教學流程/教學內容			教學資源

(續下頁)

5'		<p>一、 引起動機</p> <p>【眼明口快】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過學校附近的美食地圖和撥放廣告影片，請學生觀看。 2. 教師提問： Q1：影片中的「老外」暗指什麼意思？ Q2：影片最後為什麼要警告「老外」「吃我一拳」？ 3. 學生回答。 4. 教師統整並揭示主題。 	<p>ppt 影音媒材</p>
10'	1-1 能認識 六大類 食物與 營養素	<p>二、 發展活動</p> <p>【活動一】食物六大類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以食物舉例，提問：食物分為幾大類？ 2. 學生回答。 3. 教師張貼六大類名稱圖卡。 4. 小組派員拿圖卡袋，完成食物分類。 	<p>圖卡 字卡</p>
15'	1-2 能瞭解 營養素 對健康 的影響	<ol style="list-style-type: none"> 5. 教師檢核說明。 <p>【活動二】食物與營養素對對碰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生閱讀「食物與營養素功能和成份」的補充資料。 2. 請學生將六大類食物與營養素圖卡配對。 	<p>圖卡 字卡 補充資料</p>
10'	2-1 能建立 均衡飲 食的觀 念	<ol style="list-style-type: none"> 3. 教師提問並檢核說明。 <p>【活動三】均衡配菜有一套</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下學習單請各小組進行點餐練習。 2. 小組發表，教師檢核回饋。 	<p>學習單 ppt</p>
5'		<p>三、 綜合活動</p> <p>教師統整回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六大類食物中，依照建議的份量攝食，可以達到每個人每天所需的熱量及營養素。 2. 均衡的飲食必須廣泛的攝取六大類食物中的各種食物，才能達到身體中各種營養素及熱量的需要量。 	