**台南市107學年度六甲國民小學健康教育課程以生活技能為導向之教學設計**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 健康議題 | 健康體位 | 學習領域 | 健康與體育 |
| 課程主題 | 飲食好習慣 | 教學班級 | 一年1班 |
| 教學節數 | 3節，共120分鐘 | 教學者 | 吳謹礼 |
| 簡述課程內容  | 教導學生養成良好的飲食習慣1. 能每天吃早餐
2. 能選擇多樣化又營養的早餐
3. 能了解良好的飲食習慣，如：飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做激烈運動及珍惜食物。
4. 能檢視自己的飲食習慣並作調整。
 |
| 符合生活技能 項目(勾選) | ■做決定 □批判思考 ■解決問題 ■自我覺察 □情緒調適□抗壓能力 □自我監控 □目標設定 □同理心 □合作與團隊作業□人際溝通能力 □倡導能力 □協商能力 □拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。 |
| 佐證資料(教案、教學過程紀錄、學習單等) |
|  |  |
| 說明： | 說明： |
|  |  |
| 說明： | 說明： |

|  |
| --- |
| **教學活動設計** |
| 教學活動內容安排及實施方式規劃(條列教學流程) | 教學資源 | 時間分配 | 評量方式 |
| **第一節**【引起動機】1. 老師調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。
2. 請沒吃早餐的2位學生說一說原因和感覺。
3. 請有吃早餐的2位學生說一說吃早餐後的感覺。

【發展活動】(■自我察覺 ■做決定)1. 教師說明：吃早餐會讓我們精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐會使我們沒有活力、學習效果差，也會影響生長發育，長不高長不壯。
2. 活動一：你吃對早餐了嗎？

請小朋友將今日吃的早餐畫下來或圈出來，再請3位小朋友進行發表。1. 老師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，例如：三明治加牛奶、清粥小菜、蛋餅配豆漿。
2. 老師指出學生沒有吃早餐的可能原因，請小朋友說說看，如何調整可以幫助自己完成吃早餐任務。
3. 老師呈現早餐店、麵包店或便利商店等小朋友經常會購買早餐地點所賣的東西，給小朋友練習做選擇。

【統整與總結】教師統整：營養早餐對我們的身體健康和學習有很大的幫助，希望我們每個人都能養成每天吃營養早餐的好習慣。----第一節結束----**第二節**【引起動機】【發展活動】【統整與總結】 | 食物圖卡 | 5310715 | 能察覺自己沒有吃早餐的原因。能選擇營養早餐 |
| 教學心得與省思 |
|  |