


【四下健康-飲食智慧王簡案】

領域/科目	健康與體育	設計者	吳家儀
實施年級	四年級健康(每週一節)	節數	共3節, 120分鐘
單元名稱	飲食智慧王 活動一：飲食新概念 活動二：拜訪營養素 活動三：體重控制有一套		
一、設計依據			
核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。		
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	
	學習內容	Ea 人與食物. Da 個人衛生與保健	
學習目標	1. 了解均衡飲食對健康的重要性。 2. 說出營養素的主要來源及功能。 3. 了解飲食、運動和體重控制的關係。		
教材來源	翰林出版社-四下健康		
教學設備/資源	1. 電腦。 2. 學習吧平台。		

二、教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機 教師提問:均衡飲食應攝取哪六大類食物? ● 學習吧平台簡介及路徑和操作界面和功能介紹。 ● 活動一：飲食新概念 透過平台影片介紹認識六大類食物。 一日飲食建議量。 教師介紹及講解一日飲食建議量和食物份量的估算法。 	40min	問答 
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動二：拜訪營養素 透過平台影片介紹認識營養素。 	40min	發表 
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動三：體重控制有一套 透過平台影片能說出體重控制的正確方法並認真參與活動。 ● 單元總評量 	40min	 隨堂測驗