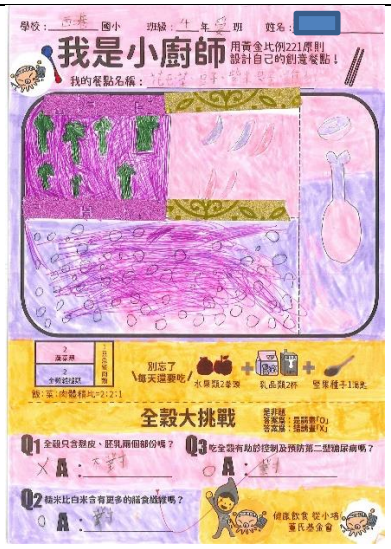
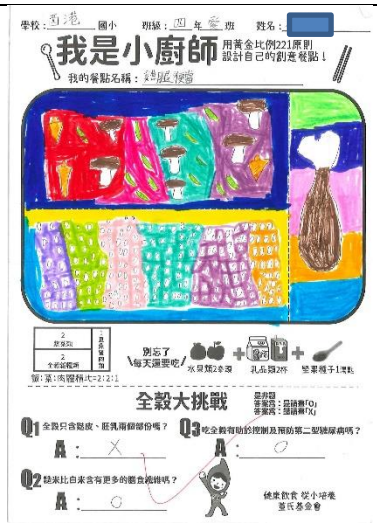
<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健體領域/健康</td><td>設計者</td><td>吳彩綿</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">四年級</td><td>教學節次</td><td>共 1 節，本次教學為第 1 節</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="4">我的餐盤黃金比例 221</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>● 能在課堂中專注學習。
● 能夠正確完成我是小廚師學習單。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">● -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。
● E-A2
具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>● 認識食物六大類。
● 了解黃金比例 221，均衡飲食。
● 能知道如何正確選擇營養較康的食物。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">自編</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="3">簡報與電子白板、學習單、宣導海報</td></tr>
<tr><td colspan="5">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="5">● 學生能正確說出食物六大類，並實際分類。
● 學生能正確完成我是小廚師學習單。
● 學生能將所學運用於實際生活之中。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">教學活動設計</td></tr>
<tr><td>教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td>備註</td></tr>
<tr><td>● 引起動機
1. 教師詢問學生，記得昨天晚餐及今天早餐吃了什麼嗎?
2. 學生舉手回答。
3. 教師問：你覺得吃得健康嗎?那應該怎麼改進可以更健康。</td><td>5 分鐘</td><td>口頭評量</td></tr>
<tr><td>● 發展活動
1. 教師解說：每日飲食指南六大類食物均衡吃及其功用。
2. 觀看教學影片，增加學生記憶。
3. 以生活中常見食物讓學生練習各項食物的分類。
4. 介紹我的餐盤，黃金比例 221 概念，讓學生了解。</td><td>15 分鐘</td><td>口頭評量</td></tr>
<tr><td>● 總結活動
教師總結後，請學生完成「我的小廚師」學習單，請學生能將本課程所學運用到生活之中。</td><td>20 分鐘</td><td>實作評量</td></tr>
<tr><td colspan="3">參考資料：（若有請列出）
六大類食物飲食指南。</td></tr>
<tr><td colspan="3">附錄：
黃金比例 221 宣導海報。</td></tr>
</table>

黃金比例 221 影片觀看	學習單撰寫
	
學生學習單	學生學習單