

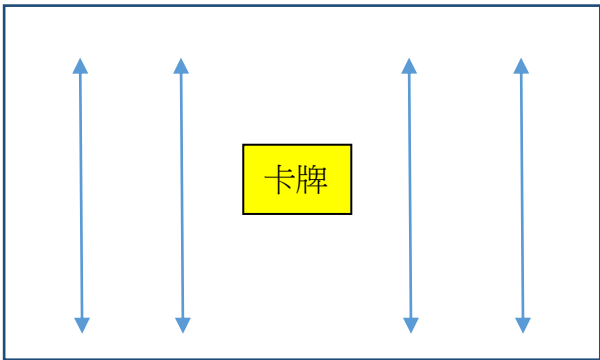
國立高餐大附中國中部 107 學年度

健康飲食課程融入領域教學教案/延伸活動設計表

領域別：健體領域—體育

單元名稱	吃出好健康	設計者	健體領域
教學對象	七年級(上學期)	教學節數	45 分鐘(1 節)
單元主題 (教材來源)	第三章 均衡飲食		
教學目標	一、瞭解飲食對於身體的影響，並學習營養配合運動的重要。 二、設計飲食搭配運動的整體計畫。		
具體目標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。		

教學活動流程			
具體目標	教學活動內容	時間	教學資源
2-2-1	活動一、飲食的重要 一、準備活動 詢問全班學生使用早餐的情形，以及用餐內容。 二、發展活動	5 分鐘	
2-2-6 2-3-3	(1) 引導學生知道飲食的重要性。 1. 指導學生什麼是營養的飲食？並指導學生不吃垃圾食物。	10 分鐘	

<p>2-3-1 2-3-6</p>	<p>2. 介紹六大類食物，並解析其營養素及對身體的影響。</p> <p>(2)說明吃與不吃正餐的利弊，以及對體能的影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動必須消耗熱量，在不吃正餐或使只吃零食的狀況下將難以達到所需之能量。 2. 正常營養的正餐正是配合體力的來源，也是為美好的一天籌措能源的基礎。 3. 不吃正餐或飲食不當，將造成體能不佳，精神不繼，尤其中學生適逢青春期的，不吃早餐將導致學習不利，無法集中精神學習，也會影響生理的發展。 <p>三、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用六大類食物，規劃飲食清單。 2. 計算個人基礎代謝率。 3. 設計個人飲食、運動計畫。 <p>四、綜合活動</p> <p>分組遊戲</p> <p>將學生分成四組，在運動場兩側進行折返跑，先完成的人即可於場中拿取六大類食物的卡牌，各組須拿取每天所需攝取之全穀根莖類(4)、水果類(3)、蔬菜類(4)、豆魚肉蛋類(3-8)、低脂乳品(1)、油脂與堅果種子類(1)等份量，最快完成之組別獲勝</p>  <p>-----第一節完-----</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	
------------------------	--	--	--

