

(健體)領域~主題課程架構表

主題名稱

飲食行動家

課程
目標

一、認識六大類食物及其功能。

二、區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。

三、養成每天均衡攝取六大類食物的習慣，並養成每天吃早餐的觀念與習慣。

課程總節數

4 節

單元
名稱

飲食密碼(1)

飲食密碼(2)

飲食密碼(3)

健康飲食習慣

本次授課單元名稱

飲食密碼(1)

本次授課單元目標

- 1.認識六大類食物及其功能。
- 2.熟記六大類食物名稱與各類的常見食物。
- 3.了解六大類食物為維持生命所需，應均衡攝取。

預期學生學到的...

- 1.認識並區分六大類食物的名稱與功能。
- 2.能分辨日常生活中的食物屬於六大類食物的哪一類。
- 3.能了解均衡飲食的重要與建立正確的飲食習慣。

預期使用的教學策略

- 1.提問
- 2.講述
- 3.遊戲評量
- 4.分組合作學習