

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

將生活中與飲食相關的基本常識介紹給學生認識，課程分成三節課：第一節課著重在讓學生認識日常生活中選擇健康飲食的五原則；第二節課著重在加強飲食看燈行的宣導，讓學生了解促進健康生活的方法；第三節課讓學生認識飲食外包裝的營養標示。學生透過課堂上學習這些生活小智慧，並且運用到日常生活，學生能夠從小學習生活上健康飲食生活常識，讓身體更健康。

二、教學活動設計

（一）單元

領域科目	健康領域		設計者	邱如玉	
單元名稱	生活智慧王		總節數	共 3 節，120 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	三、四年級	
學生學習經驗分析	1. 能對健康飲食的五原則基本的認識。 2. 能檢視自己的是否有選擇較有營養價值的飲食。 3. 能舉例說明自己如何聰明選擇健康飲食的實例。 4. 能認識飲食外包裝的營養標示。				
設計依據					
學科價值定位	讓學生認識日常生活中選擇健康飲食的五原則、加強飲食看燈行宣導以及認識飲食外包裝的營養標示。學生能夠從小學習生活上健康飲食生活常識，讓身體更健康。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好外食營養挑選知識與健康生活小智慧，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展保健的潛能。				
課程學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的基本知識。 2a-Ⅱ-1覺察健康受到個人飲食選擇因素之影響。 2a-Ⅱ-2願意改善個人的健康習慣。 3d-Ⅱ-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			

	學習內容	Ea-Ⅱ-1食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2選擇健康飲食、攝取量與認識營養標示。
	課程目標	將生活中與飲食相關的基本常識介紹給學生認識，讓學生認識日常生活中選擇健康飲食的五原則，加強飲食看燈行的宣導，並讓學生認識飲食外包裝的營養標示。學生將這些生活常識運用到日常生活，讓身體更健康。
	核心素養呼應說明	健體-E-A1 藉由將生活中與飲食相關的基本常識介紹給學生認識身心健全發展之重要性，從而安排生活中飲食，培養健康飲食的習慣，以英語結合健康課程跨領域的實際體驗課程，發展保健潛能。
議題融入	實質內涵	
	融入單元	
與他領域／科目連結		
教學設備／資源		自製英文圖卡、PPT、影片、教具
參考資料		

(二) 規劃節次

節次規劃說明			
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明
✓	1	第 1 節課	日常生活中選擇健康飲食的五原則介紹、知識檢核
✓	2	第 2 節課	飲食看燈行宣導、影片介紹
✓	3	第 3 節課	能認識飲食外包裝的營養標示、影片介紹

(三) 各節教案

教學活動規劃說明			
單元節次	總共三節課	授課時間	每節 40 分鐘
學習表現	1a-Ⅱ-1教導小學生認識日常生活中選擇健康飲食的五原則。 1a-Ⅱ-2了解飲食看燈行了解促進健康生活的方法。 1a-Ⅱ-3 讓學生認識飲食外包裝的營養標示。		
學習內容	Ea-Ⅱ-3 將生活中與飲食相關的基本常識介紹給學生認識，讓學生認識日常生活中選擇健康飲食的五原則，加強飲食看燈行的宣導，並讓學生認識飲食外包裝的營養標示。		
學習目標	藉由將生活中與飲食相關的基本常識介紹給學生認識身心健全發展之重要性，從而安排生活中飲食，培養健康飲食的習慣，以英語結合健康課程跨領域的實際體驗課程，發展保健潛能。		
情境脈絡	認識日常生活中選擇健康飲食 飲食看燈行 認識飲食外包裝的營養標示		

教學活動內容及實施方式	時間	學習檢核／備註
<p>第一節：安全生活_生活智慧王 (1)健康飲食的五原則</p> <p>一、課堂準備 (一)教師：英文圖卡、PPT 簡報、健康飲食的五原則解說圖 (二)學生：紙、筆</p> <p>二、引起動機 (一)先請一位學生分享每日生活中常吃哪幾大類的食物，教師拿出這位學生有提到的相關各類英文圖卡貼在白板上，接著老師將學生所提到的各大類飲食歸類，貼出預先準備好的健康飲食的五原則解說圖。 (二)接著全班學生進行思考並回答老師的問題。例如：這個學生的日常飲食是否符合健康飲食的原則呢？是否太常吃或攝取過多特定類別的食物，或是長期忽略某一類別的食物呢？ (三)教師介紹健康飲食的五原則給學生，並提醒學生每天的飲食都要牢記是否有遵守這五項基本原則，保持均衡的飲食促進並進身體的健康。</p> <p>三、發展活動 (一)教師發給每位學生健康飲食五原則學習單，將學生分成 A、B 兩組，老師拿出準備好的紙筆，請學生依照個人實際情況在五大類中寫下前一天所吃的飲食包含哪些。討論完成的那一組獲得一分。 (二)請各組學生分享自己的飲食學習單。 (三)教師依照學習單的五大原則分別提問，若學生學習單上有寫道的飲食就舉手。 (四)教師請學生檢視自己前一天的飲食是否符合健康飲食。再請學生思考並上台將自己重新設定的健康飲食品項，利用教師預先準備好的各類飲食圖卡，讓學生來設計出符合標準對身體健康有益的飲食聰明選擇。</p> <p>四、教師總結 小學生對於飲食的選擇與習慣，大多是承襲父母的飲食模式，教師藉由介紹健康飲食五原則，教導小學學生能夠從小培養檢視個人在日常飲食的均衡選擇，達成身體健康的目標。</p>	<p>5 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>Unit 1 Five Ways to Eat Healthy Foods</p> <p>Key Words chocolate / candy / cookies / fruit / vegetable / milk/ grain/oil / meat /</p> <p>Activity 1 What did you eat for breakfast, lunch, and dinner yesterday? Ask students some questions about what they have eaten for breakfast, lunch, and dinner yesterday. Divide the class into two groups. Then the students write down their answers.</p> <p>Q&A 1. What did you eat for breakfast yesterday? 2. What did you eat for lunch yesterday? 3. What did you eat for dinner yesterday? 4. Will you choose healthy food every meal?</p> <p>Teacher's Words Our students' eating choices are the same as their parents. Tell the students the five principles of healthy diet, so they can have a balanced diet</p>

<p>第二節：安全生活_生活智慧王 (2)飲料停看聽&食物停看聽</p> <p>一、課堂準備 (一)教師：英文圖卡、PPT 簡報、飲料停看聽海報、食物停看聽海報 (二)學生：紙、筆</p> <p>二、引起動機 (一)教師將飲料與食物事先分類：紅燈食物與飲料、黃燈食物與飲料、綠燈食物與飲料三大類。教師拿出先向學生講解如何將日常生活中常吃的飲料與食物分別歸類。 (二)教師利用影片來介紹這三大類別的飲食</p> <p>三、發展活動 (一)教師拿出預先準備好的飲料與食物停看聽海報，將所有食物卡放在白板上，接著將學生分成成 A、B 兩組，老師計十一分鐘，請學生依將三大類的飲料與食物分別貼在海報上，答案全對或先完成的那一組獲得一分。 (二)請學生寫學習單。</p> <p>四、教師總結 小教師將食物分為三大類：每天吃，偶爾吃，少吃，藉由介紹飲料與食物紅綠燈，教導小學生能夠從小培養思考自己停止吃較不營養的食物。</p>	<p>5 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>Unit 2 Three Food Groups Key Words green light / protein / fruit / vegetable / milk/ grain/oil / meat /</p> <p>Activity 1 Tell the students to choose some nutritious food. Show them what “eating right” looks like with the poster.</p> <p>Teacher’s Words Label foods as “go,” “slow,” or “whoa.” The students can “green light” foods like whole grains and skim milk they should have every day and “slow down” with less healthy foods like waffles. Foods with the least nutrition, such as French fries, don’t need to be off limits, but kids should stop and think twice before they eat them often.</p>
<p>第三節：安全生活_生活智慧王 (3)認識營養標示</p> <p>一、課堂準備 (一)教師：英文圖卡、PPT 簡報、食物或飲料外包裝有營養標示圖的食品數種 (二)學生：紙、筆</p> <p>二、引起動機 (一)教師拿出準備好的各種飲料與食物外包裝印有營養標示圖的外包裝，教導學生認識營養標示圖。 (二)教師利用預先做好 P P T 簡報教導學生營養標示在哪裡可以看的到與營養標示有哪些內容。例如：脂肪、糖、鹽和纖維。</p>		<p>Unit 3 Nutrition Facts Key Words fat / sugar / sodium /protien / nutrition/ carbohydrate /</p> <p>Activity 1 Divide the class into two groups then give each student different kinds of packaged food. Tell the students to circle the words that the teacher says from the Nutrition Facts. Students learn that the Nutrition Facts label</p>

三、發展活動

教師將學生分成 A、B 兩組，發給各組外包裝印有營養標示圖的各種飲料與食物外請各組派一位組員將老師提到的成分圈出來，先完成的那一組獲得一分。

四、教師總結

學生學習到如何看飲食包裝的營養標，藉由看食品或飲料上的營養標示可以讓小朋友了解吃到的食品內容物有哪些？進而判斷食品的營養價值，並且選擇較營養的食物。

provides detailed information about a food's nutrient content, such as the amount of fat, sugar, sodium and fiber it has.

Teacher's Words

Students use Nutrition Facts label to help understand what they're eating so that they can make healthier choices.