

# 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）

以教導小學生認識外食餐點營養為主軸，將課程分成二節課。第一節課著重在讓學生認識外食餐點的相關食品與食物營養成分，包含外食餐點的地點、各種餐點的營養成分、外食餐點的選擇。第二節課以本校英語村的餐廳情境教室，讓學生結合前一堂所學外食餐點的營養分析，實際用英語來體驗當個聰明的小小點餐員過程中。學生透過各種外食的營養價值知識進而運用到日常生活，學生能夠從小培養檢視個人在外食餐點的選擇，讓身體檢減少因外食帶來身體的過度負擔，促進身體健康。

## 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	點菜有一套	總節數	共 2 節，80 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. 能對外食的餐點的營養價值有基本的認識。 2. 能檢視自己的是否有選擇較有營養價值的外食。 3. 能舉例說明自己如何聰明選擇營養外食的實例。 4. 能運用英文對話將上課所學健康知識融入點餐體驗課程。			
<b>設計依據</b>				
學科價值定位	教導小學生認識外食餐點營養為主軸，瞭解外食營養組成與各類營養素對成長發展的重要性，學習健康飲食的點餐觀念，學生根據所學去規劃挑選個人在日常生活中的健康餐點。			
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的習慣，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的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		

		2b-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。
	<b>學習內容</b>	Ea-II-1食物與營養的種類和需求 Ea-II-2外食搭配、攝取量與外食飲食型態 Ea-II-外食選擇的對身體影響因素
<b>課程目標</b>		學生結外食餐點的營養分析所學，實際用英語來體驗當個聰明的小小點餐員過程中。學生透各種外食的營養價值知識進而運用到日常生活，學生能夠從小培養檢視個人在外食餐點的選擇，讓身體檢減少因外食帶來身體的過度負擔，促進身體健康。
<b>核心素養呼應說明</b>		健體-E-A1 藉由營養午餐瞭解各類營養素對身心健全發展之重要性，從而安排生活中餐點，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。
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	
	<b>融入單元</b>	
<b>與他領域／科目連結</b>		
<b>教學設備／資源</b>		自製英文圖卡、PPT、影片、教具
<b>參考資料</b>		

## (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	外食營養介紹、知識檢核
✓	2	第 2 節課	外食營養聰明選擇、影片介紹、體驗外食英語點餐

## (三) 各節教案

教學活動規劃說明			
選定節次	第 1 節課	授課時間	40
<b>學習表現</b>	1a-II-1教導小學生認識外食餐點營養與身心健康基本概念與意義。 1a-II-2了解促進健康生活的方法。		
<b>學習內容</b>	Ea-II-3 外食飲食選擇的對身體的影響		
<b>學習目標</b>	透過教師介紹外食餐點營養與身心健康基本概念與意義，分析營養優點		
<b>情境脈絡</b>	認識外食餐點 理解均衡飲食重要性 聰明點餐搭配營養知識與個人攝取量		
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>學習檢核／備註</b>
第一節：身體健康_點菜有一套(1)			

<p><b>一、課堂準備</b></p> <p>(一)教師：英文圖卡、影片介紹、各類外食營養成分表教具</p> <p>(二)學生：紙、筆</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <p>(一) 先請一位學生分享外食的經驗，教師拿出這位學生有提到的相關各類英文外食餐點圖片貼在白板上，接著老師將學生所提到的外食食品，貼出預先準備好的營養成分。</p> <p>(二) 接著全班學生進行思考並回答老師的問題。例如：這個外食食品所含的營養成分有哪些(蛋白質、糖、碳水化合物或脂肪等等)，是否符合、超過或低於健康標準值。</p> <p><b>三、發展活動</b></p> <p>(一) 將學生分成 A、B 兩組，老師拿出準備好的紙筆，請學生討論並寫下自己常吃的外食有哪些。討論認真的那一組獲得一分。</p> <p>(二) 請各組學生分享組員最常食用的外食。上台分享組員外食的那一組獲得一分。</p> <p>(三) 教師一一將學生什麼列出的外食食品，將預先製作好的英文圖卡貼在白板上，並帶著學生唸出常用外食的英文。</p> <p>(四) 外食營養聰明選擇活動：教師拿出預先準備好的舉牌，老師隨機抽出一張外食，讓學生思考這個外食是否是對身體健康有益的聰明選擇。對的舉 YES，錯的舉 NO。</p> <p><b>四、教師總結</b></p> <p>(一) 現代父母工作繁忙，學生外食的機會相當多，藉由這堂課教導小學生認識外食餐點的營養價值，學生透各種外食的營養價值知識進而運用到日常生活，學生能夠從小培養檢視個人在外食餐點的選擇，讓身體檢減少因外食帶來身體的過度負擔，促進身體健康。</p> <p><b>第二節：身體健康_點菜有一套(2)</b></p> <p><b>一、課堂準備</b></p> <p>(一)教師：英文圖卡、影片介紹、餐廳點餐護照、收銀機</p> <p>(二)學生：紙、筆</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <p>複習上一堂課的外食種類與外食營養成分，老師問學生問題，請學生舉手回答。答對一那一組獲得一分。</p> <p><b>三、發展活動</b></p> <p>(一) 教師發給每一位學生一本餐廳英語護照，學生寫下自己的英文名字在護照封面。</p>	<p><b>Unit 1 A Healthy Body</b></p> <p><b>Key Words</b></p> <p>healthy / unhealthy/ food / breakfast / lunch/ dinner /rice hamburger / French fries /black tea / milk tea / noodles/</p> <p><b>Activity 1</b></p> <p>What do you usually eat for breakfast/ lunch/ dinner? Ask students some questions about healthy and unhealthy foods. Students raise the “yes” small signboard if the answer is right. If the answer is wrong, they pick up “no” small signboard.</p> <p><b>Q&amp;A</b></p> <p>1. Which meal do you prefer, lunch or dinner (supper)? (Why?)</p> <p>2. What do you usually eat for breakfast?</p> <p>3. What do you usually eat for lunch?</p> <p>4. What do you usually eat for dinner?</p> <p>5. Do you think breakfast is important? (Why? /Why not?)</p> <p><b>Teacher’s Words</b></p> <p>Nowadays our parents are busy, so the students eat out often. Tell the students the nutritional value of foods to avoid excessive burden on the body. Therefore, the students will stay healthy.</p> <p><b>Unit 2 In A Restaurant</b></p>
---	---

5 分

25 分

10 分

5 分

