

# 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）

二、教學活動設計

（一）單元

領域科目	健康與體育		設計者	蔡青珍	
單元名稱	健康身體-我的私房料理		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	中年級
學生學習經驗分析	1. 會簡易生活美語 2. 知道均衡飲食的重要				
<b>設計依據</b>					
學科價值定位		學習健康飲食觀念及方法，養成健康飲食的習慣。			
領域核心素養		身心素質與自我精進			
課程學習重點	學習表現	1a-II -2 了解促進健康生活的方法 1b-II -2 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能 2b-II -2 願意改善個人的健康習慣			
	學習內容	Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態 Ea -II-3飲食選擇的影響因素 Eb-II-1健康安全消費的原則與訊息覺察			
課程目標		瞭解健康飲食對我們日常生活的影響，進而體會均衡飲食的重要性，並在生活中落實健康飲食的習慣。			
核心素養呼應說明		E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。			
議題融入	實質內涵	（非必要項目）			
	融入單元	（非必要項目）			
與他領域／科目連結		（非必要項目）			
教學設備／資源					
參考資料					

（二）規劃節次（請自行設定節次，可自行調整格式）

節次規劃說明		
選定節次	單元節次	教學活動安排簡要說明

(請打勾)			
	1	第 1 節課	設計健康菜單
	2	第 2 節課	料理健康餐
	3	第 3 節課	

(三) 各節教案 (授課節次請撰寫詳案，其餘各節可簡案呈現)

教學活動規劃說明			
選定節次			授課時間
學習表現	(請注意階段碼別對應)		
學習內容	(請注意階段碼別對應)		
學習目標			
情境脈絡			
教學活動內容及實施方式			學習檢核／備註
第一節：設計健康菜單  <b>【準備活動】</b> 一、課堂準備 (一)教師：投影片 (二)學生：  二、引起動機 (一)觀賞影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g">https://www.youtube.com/watch?v=Ty9pG-ip69g</a> (5:18")			時間



## 均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

### 【發展活動】

- (一) 遊戲：<https://www.jtf.org.tw/prymaid.swf>
- (二) 分組設計菜單

## 我的餐盤 聰明吃營養跟著來

### 乳品類

每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

### 水果類

每餐水果拳頭大  
在地區季節多樣化

### 蔬菜類

菜比水果多一點  
當季且1/3選深色



### 堅果種子類

堅果種子一茶匙  
每天1份  
(1份=1湯匙=3茶匙)  
堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

### 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心  
豆>魚>蛋>肉類

### 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3熟禾精製全穀雜糧之主食

經實由國民健康署選用高品質健康福利捐支廣告



### 【發展活動】

(三) 遊戲：<https://www.jtf.org.tw/prymaid.swf>

(四) 分組設計菜單

### 【總結活動】

- (一) 各組的菜單分享。
- (二) 課後開始準備餐單食材於第二節課煮食享用健康餐。

## 第二節：料理健康餐

### 【準備活動】

- 一、課堂準備
  - (一) 教師：料理工具
  - (二) 學生：健康餐的食材

### 【發展活動】

各組進行健康餐的料理

### 【總結活動】

- (一) 各組享用自己的健康餐並請老師評比
- (二) 討論評比結果

## 學習任務說明

(依所選定節次教學活動規劃設定該節課之學習任務)

### 三、教學回饋 (待教學實踐後完成)

教學照片 (至少四張)	
(教學照片)	(教學照片)
(請輔以文字說明)	(請輔以文字說明)
(教學照片)	(教學照片)
(請輔以文字說明)	(請輔以文字說明)
教學心得與省思	
(實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等)	