

108 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
群體健康	三年級	5 節(200 分)
教學單元	大自然怎麼了	
能力指標	Ca-II-2 人為與自然汙染對健康的影響, 體認人類是自然環境中的一部分, 並主動關心環境, 以維護促進人類的健康。	
教學目標	<p>一、 認知</p> <p>1-1 能知道促使環境改變的原因。</p> <p>1-2 能知道螢火蟲為環境指標的意義。</p> <p>1-3 能知道環境的改變, 會對生物造成什麼樣的影響。</p> <p>1-4 能了解環保措施的目的。</p> <p>1-5 能知道拯救小溪的措施或方法。</p> <p>二、 技能</p> <p>2-1 能觀察並發現自然環境的改變。</p> <p>2-2 能利用網路搜尋環境與生物關係的相關資訊。</p> <p>2-3 能依自己的能力, 選擇參與拯救小溪活動。</p> <p>三、 情意</p> <p>3-1 能了解環境對生物的影響, 進而知道維護良好環境才能促進健康生活。</p> <p>3-2 能說出自己對環境改變的感受, 進而在生活中培養保護環境的觀念, 體現環保生活的行為。</p>	
相關英語單字/句型	<p>Voc: nice, clean, dirty, polluted, beautiful, river, fireflies, disappeared, fish, shrimp, crabs, survive, smelly, healthy</p> <p>air pollution, noise pollution, land pollution, water pollution</p> <p>3R' s --- reduce, reuse, and recycle,</p> <p>recycled furniture, recycled paper</p> <p>greenhouse effect</p>	

	<p>cans, plastic bags, metal, glass, paper</p> <p>S/P: What happened?</p> <p>Why the rivers are polluted?</p> <p>Why the fireflies are disappeared?</p> <p>What should we do?</p> <p>Do you know 3R's?</p> <p>They're reduce, reuse, and recycle.</p> <p>What are recycled furniture and recycled paper?</p> <p>What is greenhouse effect?</p>
輔助教材	Computer, video, pictures
教學目標	教學活動 (教學內容要點)
<p>1-1 能知道促使環境改變的原因</p> <p>1-2 能知道螢火蟲為環境指標的意義</p>	<p>第一節 照片的故事</p> <p>一、引起動機 (10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先展示[清澈美麗的河川]情境圖, 並引導學生說出自己對該自然環境的感受。 Picture 1: nice and clean beautiful river 2. 教師接著將[遭受污染的河川]情境圖, 並引導學生說出自己對該自然環境的感受。 Picture 2: dirty and polluted river 3. 教師引導學生觀察河川污染的樣貌, 討論並發表造成污染的可能因素。 What happened between these two pictures? <p>二、發展活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生是否有戲水、觀魚游的經驗及當時的感受。 2. 教師展示[清澈美麗的河川]和[遭受污染的河川]的圖, 詢問學生哪個環境才能觀魚游? 怎麼做才能改善河川污染的問題? (15') 4. 播放[螢火蟲生態影片], 引導學生回想並分享自己賞螢火蟲的經驗或影片中的訊息, 說出螢火蟲的生活環境在哪裡? 須具備什麼條件? 為達到這些條件, 我們可以怎麼做? (15')

<p>1-3 能知道環境的改變，會對生物造成什麼樣的影響</p> <p>1-4 能了解環保措施的目的</p> <p>1-5 能知道拯救小溪的措施或方法</p> <p>2-1 能觀察並發現自然環境的改變。</p> <p>2-2 能利用網路搜尋環境與生物關係的相關資訊。</p>	<p>第二節</p> <p>一、討論與分享</p> <p>1. 教師指導學生分組，根據先前討論的內容，我們要怎麼做？</p> <p>A. 為什麼小溪被汙染，螢火蟲也會消失？</p> <p>B. 螢火蟲會再回來嗎？我們要怎麼做？</p> <p>C. 還有其他整治小溪的方法嗎？</p> <p>D. 整治小溪是誰的責任？</p> <p>Why the rivers are polluted?</p> <p>Why the fireflies are disappeared?</p> <p>Are fireflies coming back again?</p> <p>Do you have any ideas what should we do?</p> <p>Who is going to do all the work?</p> <p>2. 待學生充分討論後，請小組依序上臺分享統整的內容。(30')</p> <p>二、教師總結學生分享的內容，全班了解螢火蟲是環境的指標的原因。螢火蟲消失，代表環境的惡化；不良的環境，對居民的健康可能產生相對的影響，但只要用心改善環境，即可進行螢火蟲的復育，再次擁有健康的生活環境。</p> <p>(10')</p> <p>第三節 改變中的大自然</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提示學生以螢火蟲生態為出發點，利用網路搜尋更多生物與環境變異的相關資訊，了解環境對生物的影響，主動關心環境，善盡環保的義務與責任。</p> <p>(10')</p> <p>1. 問題與討論</p> <p>A. 為什麼小溪會變成臭水溝？</p> <p>B. 住在又臭又髒的水溪裡，魚蝦能存活嗎？</p> <p>設想自己住在附近，健康會不會受影響？(10')</p> <p>Why the river becomes dirty and smelly?</p>
---	--

2-3 能依自己的能力，選擇參與拯救小溪活動。

Can the fish, shrimp and crabs survive in dirty river?

Will you be healthy if you live around this area?

2. 請學生自由發表自己知道或經歷過的環境汙染事件，分享環境改變前後的差異，造成的影響及試圖改變的方法。(15')

Do you have any experiences about environment pollutions?

What kinds of pollutions do you know?

(air pollution, noise pollution, land pollution, water pollution)

What happened?

Any ideas to improve it?

3. 歸納

A. 人類與其他生物都是自然環境的一分子，有相互依存的關係。

B. 自然環境遭受汙染或破壞，對居民與其他生物會造成不良影響。

C. 螢火蟲對棲息地要求很高的特性，被視為[環境指標]，有螢火蟲的地方，就代表擁有優良的環境。

D. 只要大家用心維護、積極改善，我們才能擁有生活的好環境，促進健康。

E. 整治小溪活動改善了汙染問題，讓臭味變少，水質清澈，魚蝦也多了，漸漸恢復了生氣。

F. 整治小溪是全體居民的責任，唯有同心協力，主動關心與投入，才能再次擁有清澈美麗的小溪，享受健康舒適的生活環境。(5')

3-1 能了解環境對生物的影，進而知道維護良好環境才能促進健康生活。

第四節 環保”心”行動

一、引起動機(5')

引導學生了解植物對環境提供的功能。植物的減少或消失，對環境、生物或人類是否有影響?

1. 減少砍伐樹木(15')

教師播放免洗筷製作流程圖，引導學生思考，討論與分享。

A. 產品的源頭為何?製造過程中使用的化學藥劑，對環境、生態與人體是否產生不良的影響?

B. 大量使用會造成什麼結果?

C. 若想要改變問題B，我們可以怎麼做?

D. 自備餐具對環境及生態有哪些益處?

2. 再生家具和再生紙(5')

教師播放再生家具和再生紙製作流程圖，引導學生思考，討論與分享。

- A. 為什麼會有再生物品的產出?(15')
- B. 使用再生物品會造成什麼結果?
- C. 這樣的結果對環境、生態與人體會產生良好的影響嗎?
- D. 要讓森林製造更多新鮮空氣、調節溫度、增強水土保持、維護生物生存空間，我們還可以怎麼做?

Do you know 3R' s?

They' re reduce, reuse, and recycle.

What are recycled furniture and recycled paper?

What can we do to make more fresh air on earth?

第五節

一、引起動機(5')

教師提問並說明[溫室效應]是什麼? [溫室效應]對地球的環境與生物會造成什麼影響?我們可以怎麼做?

What is greenhouse effect?

What should we do to reduce CO2?

3. 節能減碳(15')

- A. 引導學生思考並發表:為什麼這些做法可以達到節能減碳,減緩溫室效應?
- B. 為達到節能減碳,減緩溫室效應的目的,我們可以怎麼做?

師生共同歸納:拯救大自然,你我有責任。響應環保綠生活,我們可以從生活中

實踐起

- A. 吃多少,點多少
- B. 舊衣回收做環保
- C. 盡量和家人待在同一個空間,以減少能源使用量
- D. 多走路,好健康
- E. 飯吃八分飽
- F. 天然的最好
- G. 打開窗戶,吹吹風

3-2 能說出自己對環境改變的感受,進而在生活中培養保護環境的觀念,體現環保生活的行為。

H. 搭乘大眾運輸工具

I. 自備隨身杯或水壺

J. 水龍頭開小水量，使用完切記關緊水龍頭

K. 早睡早起精神好

L. 購買實用環保的物品

1. Recycle cans/plastic bags/metal/glass/paper/clothes.

2. Walk more.

3. Take public transportation often.

4. Go to bed early.

5. Prepare shopping bags.

6. Bring your own water bottle, chopsticks, spoon or bowl when you're out to eat.

What else?

4. 垃圾分類(20')

教師展示[垃圾汙染]情境圖，引導學生思考垃圾增量後，對環境和生物可能造成的影響。

A. 教師詢問學生是否知道臺灣垃圾處理方式或流程，學生自由發表，教師補充說明。

B. 討論並發表要做到垃圾減量，除了做好資源回收、少買過度包裝的物品、自備購物袋外，還能怎麼做？

C. 垃圾分類, 寶貝地球

將學生帶到校園資源回收場外，指導學生分享撿拾的垃圾物品及其所屬的回收項目(一般垃圾、玻璃罐、塑膠瓶、鋁箔包、鐵鋁罐、塑膠瓶、紙類等)以過關方式，先推選出各回收項目的關主動(負責監督該項回收是否確實)，再指導小組將撿拾的物品準確所屬的回收處。確實無誤的小組，教師給予適度的獎勵。

Remember 3R's. Reduce, reuse, and recycle.

Do you know how to recycle?

cans/plastic/metal/glass/paper/clothes

第六節第一單元學習評量

__年__班 座號：__ 姓名：__

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母乳或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？

①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是

- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？

偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐

- () 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？

①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物

- () 4. 什麼才是正確的飲食習慣？

①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是

- () 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？

①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質

- () 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？

①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

- () 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

- () 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

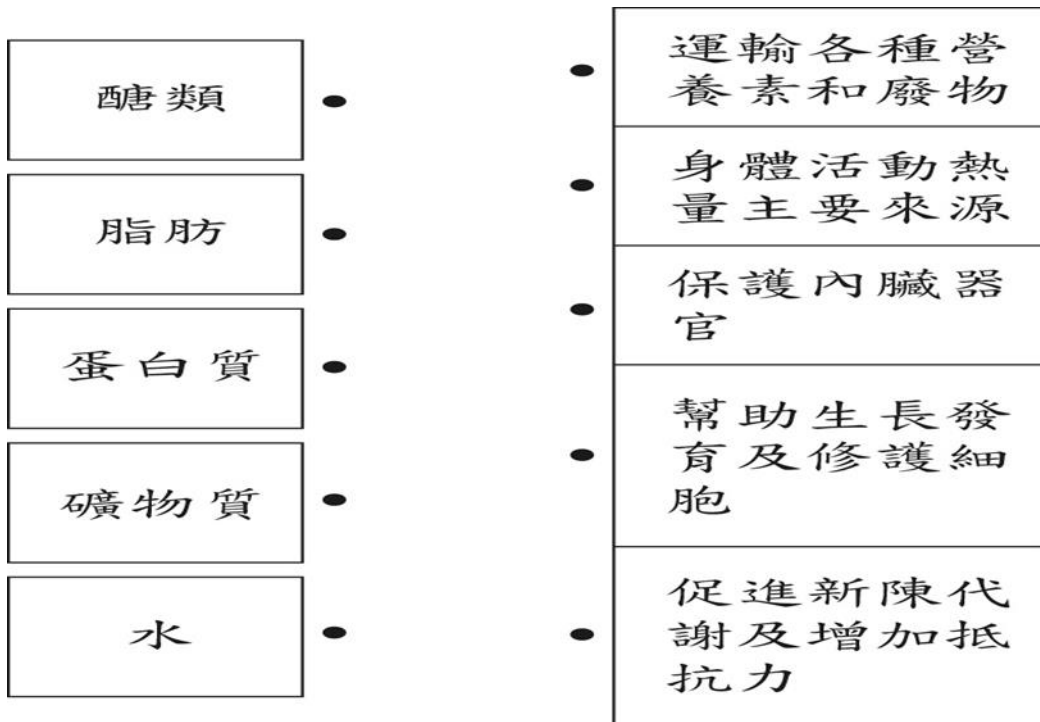
①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

- (a) fish (b) vitamin C (c) rice (d) olive oil
(e) beans (f) peanuts (g) iron (h) cereal

一、 連連看：



108 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
安全生活	三年級	5 節(200 分)
教學單元	戲水安全	
能力指標	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	
教學目標	<p>四、 認知</p> <p>1-1 能了解游泳也硬體設備和安全設施。</p> <p>1-2 能了解不同水域的危險因素。</p> <p>1-3 能了解預防游泳運動傷害的方法。</p> <p>1-4 能了解防溺與救溺的方法。</p> <p>五、 技能</p> <p>2-1 能遵守一般與天然泳池的安全規則。</p> <p>2-2 能在游泳過程中，保護自己與他人，避免意外發生。</p> <p>2-3 能在有人發生游泳傷害時，立即通知他人協助救援。</p> <p>六、 情意</p> <p>3-1 能愉悅的和家人共同參與游泳活動。</p> <p>3-2 能關心同行游泳者的安全。</p>	
相關英語單字/句型	<p>Voc: swimming pool, river, beach, swimsuit, swim cap, towel, goggles, sun screen, snorkel, be safe, lifeguards</p> <p>S/P: Where do you go? What do you need?</p>	
輔助教材	Computer, video	
教學目標	教學活動 (教學內容要點)	

1-1 能了解游泳也
硬體設備和安全
設施。

第一節 泳池觀察員

一、引起動機 (10')

5. 請學生發表戲水的經驗，教師學生發表的戲水裝備內容、地點，分別分類記錄在黑板上。

二、發展活動

全班共同進行討論

(1) 依據黑板上記錄的戲水裝備內容，教師提出問題，請學生思考後回答：(10')

- A. 游泳服裝與一般運動服裝的差異在哪裡？
- B. 除了穿著游泳裝之外，為什麼還準備其他的裝備？這些裝備與游泳安全有什麼關係？
- C. 說明哪些是必備？哪些不需要攜帶的物品？
- D. 對於能準備齊全游泳裝備的學生，給予讚美；對於未能準備齊全的學生，給予提醒。

Where do you go?

Swimming pool, river, beach

What do you need?

swimsuit, swim cap, towel, goggles, sun screen, snorkel

Be safe when you go swimming.

Make sure you see lifeguards around.

(2) 依據黑板上記錄的戲水地點討論說明。(10')

- A. 天然泳池(海灘)與一般泳池的差異在哪裡？
- B. 為什麼一般泳池會比天然泳池安全？
- C. 進入一般泳池時，會先注意到哪一項安全設施？
- D. 教師準備圖文的設備名稱，請各組學生派代表抽籤，分組討論一般泳池各項安全設施的必要性。

6. 師生共同歸納(10')

- A. 游泳必需品包括泳裝、泳鏡、泳帽和毛巾，依個人情況戴耳塞，保護耳朵，避免進水。根據自己的泳技和經濟能力，還可以選擇一些其他的裝備，如浮板、划手板、腳蹼。
- B. 應注意的安全設施有：
 1. 合格的救生員。
 2. 完備的救生器材。
 3. 清澈的水質，明確的水質、水溫公告。
 4. 清楚深度標示。
 5. 充足的照明亮度。
 6. 張貼各項警語說明。

1-2 能了解不同
水域的危險因素。

Be safe when you go swimming.

Make sure you see lifeguards around.

Read the signs before you swim.
Make sure lifebuoys around the swimming pool.

第二節 泳池的安全守則

一、引起動機 (10')

教師列舉兒童的游泳池意外事故案例，說明遵守泳池主意事項的重要。

二、發展活動

1. 討論泳池畔的嚴禁事項。(15')

- A. 嚴禁在池畔追逐嬉戲，以免滑倒受傷。
- B. 不可將他人壓入水中，以免對方因嗆水而窒息。
- C. 泳池水淺，嚴禁跳水以免造成頸椎傷害。

2. 游泳前、中、後的問題討論(15')

- A. 飽食或飢餓狀態適合游泳嗎?
- B. 為什麼下水前要先做淋浴和暖身運動?
- C. 安排初學游泳者兩人一組, 有什麼用意?
- D. 當在池中抽筋時，該怎麼辦?
- E. 注意上岸後的身狀況。
- F. 注意身體的清潔。

第三節

一、教師播放影片”暖身運動示範篇---游泳”，師生一起演練。(10')

二、發展活動

師生共同歸納

1. 游泳前的注意事項(10')

- A. 評估個人的身體狀況。
- B. 暖身和拉筋運動。
 - ① 暖身可增進血液循，提高身體溫度、降低心臟負荷。
 - ② 拉筋是增進冗肉及關節的柔軟度，讓身體有足夠準備去適應激烈運動。
 - ③ 暖身運動包括從頭到腳的各關節，都要前、後、左、右的轉一轉，最好能暖身十五分鐘後，再下水。
 - ④ 先行淋浴以適應水溫，也可排除在水中對水的陌生感。

1-3 能了解預防游泳運動傷害的方法。

1-4 能了解防溺與救溺的方法。

⑤ 飽食或飢餓狀態下不可下水。

2. 游泳中的注意事項 (10')

- A. 初學游泳時，兩人一組練習，可以互相照應。
- B. 游泳者太多，要留意別被他人的動作擊中身體而受傷。
- C. 感覺有寒意時或將有抽筋現象時，應上岸休息。
- D. 當感到抽筋時，先吸一口氣後站在水中用手按摩抽筋部位，盡量將抽筋的腳掌向上翹，讓症狀漸漸消失，如果感覺仍未改善，應大聲呼救。

3. 游泳後的注意事項(10')

- A. 兩人一組，應互相觀察對方的臉色及身體變化，如果發現異狀，立即告訴師長。
- B. 游泳後應澈底清洗全身，可減少池中的含氯消毒水對頭和皮膚的不良刺激，餘氯可能引起皮膚乾燥，甚至皮膚發炎。
- C. 上岸淋浴要擦乾頭髮，以免著涼

第四節 海灘戲水須知

一、引起動機(10')

教師請學生分享海灘戲水活動的親身經歷與見聞。

二、發展活動

1. 全班進行分組討論海灘戲水的安全規則。(5')

- A. 臺灣四周環海，應該選擇哪些海域游泳呢?
- B. 合格的關於海水浴場應該具備哪些條件?
- C. 人們:在海邊游泳的正確服裝是什麼?

2. 分組練習”救溺五步驟”:是指”叫叫伸拋划、救溺先自保”,避免貿然下水救人。(5')

- A. 叫:大聲呼救。
- B. 叫:呼叫 119、110、118(行政院海岸巡防署救難服務電話)。
- C. 伸:利用延伸(竹竿、樹枝等)。
- D. 拋:拋送漂浮物(球、繩、瓶子等)。
- E. 划:利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

3. 師生共同歸納(15')

A. 人

- ① 了解個人健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、癲癇等，不宜游泳。

2-1 能遵守一般與天然泳池的安全規則。

2-2 能在游泳過程中，保護自己與他人，避免意外發生。

2-3 能在有人發生游泳傷害時，立即通知他人協助救援。

3-1 能愉悅的和家人共同參與游泳活動。

- ② 飲酒或是情緒不佳時，避免到下水游泳。
- ③ 近年來，常發生學生偕伴去戲水，因不諳水性而溺水，同伴無法及時救援，又害怕被責備，沒有及時危及生命。故不去非安全水域游泳，且一定要有大人同行，以免發生危險時耽誤救援。
- ④ 下水前務必做好暖身運動。
- ⑤ 身體飢餓或是飽食，最好隔一小時後再下水游泳。

B. 時

- ① 冬季海水溫度低，除非是受過訓練的冬泳者，否則不可貿然戲水。
- ② 強烈的紫外線照射，不僅會晒傷皮膚，更可能讓人中暑，應該避開中午日照最強的時段。

C. 地

- ① 選擇政府規畫開放的海水場，並救生員值勤的水域。
- ② 避免在設有”禁止游泳”、”水深危險”等標誌區從事水上活動。

D. 物

- ① 游泳時應穿著泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- ② 須先了解周圍救生器材如救生繩袋圈、救生圈的放置處。

3. 救溺五步驟:熟悉”救溺五步驟”是自保且的重要項目。(5’)

第五節

一、引起動機(10’)

教師播放一則有關野溪溺水報導。

二、發展活動

1. 問題討論(5’)

- A. 為什麼溪河溺水事件頻傳，仍有許多民眾前往戲水?
- B. 在溪水戲水的民眾可能進行哪些危險行為?

2. 認識野溪常見的危險因素: (10’)

- A. 水底多為溼滑溪口，在水中行走，容易失足滑倒。

3-2 能關心同行游泳者的安全。

- B. 平緩水面下可能暗藏漩渦，易被捲入漩渦中。
- C. 在水庫下游，要注意水庫洩洪資訊，以免被困在沙洲或被水沖走。
- D. 採砂石後形成的深潭，水質不清, 深度不明，容易使人受傷或陷入泥沼無法脫困而喪命。
- E. 山區氣候變化大，當發溪流水面忽然上升，即是山洪爆發的前兆，應立即前往高處。

三、師生共同歸納(20')

1. 從事溪流的水上活動應先注意水域的狀況，避免發生危險。
2. 野溪有如一顆不時炸彈，常因山區的雷雨、溪水暴漲而造成土石的滑動、落石。另因野溪位處偏遠，一旦發生意外，救援不易，具有潛在危險性。
3. 各地消防隊一再呼籲民眾，不要在危險水域戲水，但是有許多野溪沒有告示牌，民眾仍不可貿然下水，以免發生危險。
4. 不慎落入有翻滾流水潭地形，要直接潛入水底，身體緊貼溪床往下游方向爬出翻滾流，才有機會逃生。
5. 正確選擇安全水域戲水，不僅玩得開心，生命也有保障

108 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康心理	三年級	5 節(200 分)
教學單元	社區嘉年華	
能力指標	Fa-II-1 個人價值感的建立。 Fa-II-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧。 Fa-II-3 情緒的調適方法。	
教學目標	七、 認知 1-1 能了解增進團隊表現及社區意識之互動關係與行為。 八、 技能 2-1 能利用適當的方法，準備團體競賽或熱心參與，並能協助活動。 九、 情意 3-1 能展示對同伴的善意和友誼。	
相關英語單字/句型	Voc: Community, activities, live, house, apartment, around, neighbors, celebrating festivals, going biking, cleaning, neighborhood, talent show, dragon dance, dancing, drawing, calligraphy, festivals, be polite, invite, be nice, angry, frustrated, sad, happy, bored, excite, scared, nervous, shy, bother, necessary, date, focus on S/P: Do you live in a house or apartment? Do you have any communities around your house? Do you know any neighbors around your community? What kinds of activities do you know? Can you share with the class about your talent show? What kinds of talent shows did you do? Be polite to invite your neighbors to join the community activities. Be nice to your neighbors and tell them when, where, and what time the community hold. If your friends were late for practicing, what is your feeling? Don' t bother people if it' s not necessary. Be on time for date and focus on practicing. Enjoy your day with your friends.	

輔助教材	Computer, video, 電子書, YouTube
教學目標	教學活動 (教學內容要點)
1-1 能認識不同家庭的飲食型態。	<p>第一節 社區活動</p> <p>一、引起動機 (10')</p> <p>教師:俗話說:「遠親不如近鄰。參與社區活動可以聯繫鄰居間的感情,有助於營造社區祥和友善的氣氛。你知道或參加過的社區活動有哪些?</p> <p>二、發展活動</p> <p>A. 閱讀課文中的活動 1 內容,了解社區中可能會有的活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區一日遊。 2. 單車行。 3. 打掃社區環境。 4. 趣味競賽。 5. 中元普渡。 6. 廟會活動。 7. 社區長班。 8. 節慶晚會。 9. 舞蹈課程。 10. 書法或才藝課程。 11. 文化祭。(10') <p>Community activities</p> <p>Do you live in a house or apartment?</p> <p>Do you have any communities around your house?</p> <p>Do you know any neighbors around your community?</p> <p>What kinds of activities do you know?</p> <p>(celebrating festivals, going biking, cleaning in the neighborhood)</p> <p>B. 分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享自己知道的或參與過的社區活動經驗。 2. 教師可以讓學生在回家的功課中,寫一篇關於社區活動的日記,例如:中元普渡或社區一日遊等,在下次課堂上,讓學生讀出自己的文章,並讓其他學生依序分享自己的經驗。 <p>甲、說一說自己參與社區活動的經驗,或還知道有哪些社區活動呢?</p> <p>乙、說說參與社區活動認識了哪些人?有沒有多了幾個朋友?對自己和人有什麼好處嗎?</p> <p>Can you share with the class about your talent show?</p> <p>What kinds of talent shows did you do?</p>
1-2 能了解影響家庭成員飲食型態的因素。	

3-1 能將正確的用餐禮儀運用於日常生活中。

(dragon dance, dancing, drawing, calligraphy, festivals)

C. 分組討論

1. 你是藉由什麼管道知道這些社區活動的?
2. 上臺報告討論後的結果。
3. 回家功課:找一找, 還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。

How do you know the community activities?

(broadcast, flies, neighbors, computer, cell phone)

第二節 大家一起來

一、引起動機

教師請學生閱讀課文, 了解團體規範, 並在做邀請好友參與社區活動時應注意哪些事項。

二、活動發展

1. 主角發現社區中舉辦的活動。
2. 尋找隊友。

(一) 分組活動: 角色扮演。

1. 邀請伙伴參加社區運動會時, 應該怎麼做才正確?(在邀請時, 注意禮貌, 說清楚時間、地點和事由)。
2. 遇到衝突的狀況時, 應該怎麼辦?(可以請老師協助處理)。

(二) 討論: 就課文問題進行討論。

1. 詢問學生是否有過這樣的經驗? 當時是怎麼處理的?
2. 如果約好了時間, 但團隊中卻有人常常遲到, 會對大家造成什麼樣的困擾?
3. 為了讓社區居民互動更和諧, 參加社區活動時, 還有哪些事需要大家一起遵守?

Be polite to invite your neighbors to join the community activities.

Be nice to your neighbors and tell them when, where, and what time the community hold.

(三) 師生共同歸納

1. 在接受邀請時應考慮清楚, 當答應參與後就應堅持到底, 不要臨時退出, 造成別人的困擾。
2. 能遵守時間, 不遲到。
3. 當些有衝突的時間, 要以適當的方法來表達自己的想法。
4. 要懂得團隊合作的重要, 和同隊友認真討論和練習。

If your friends were late for practicing, what is your feeling?

(angry, frustrated, sad, happy, bored, excite, scared, nervous, shy)

Don' t bother people if it' s not necessary.

Be on time for date and focus on practicing.

Enjoy your day with your friends.

1-3 能了解因時代環境的改變，食物和飲食習慣有了變化。

2-1 能比較不同家庭的飲食型態。

第三節 社區才藝表演

一、引起動機

教師請學生想想自己住家社區會舉辦的社區活動有哪些？參與的機率是多少？

二、活動發展

(一)透過課文的情境進行分組討論並與學生們分享。

1. 你喜歡參與社區活動嗎？

2. 從大家討論的各種社區活動中哪種活動是你的最愛？為什麼？請分別記錄下來。

3. 請大家踴躍分享自己曾在社區活動表演過的才藝。

問題：藉由社區活動可不可以增進人與人之間的人際關係？

(二)在你才藝表演前，需要做什麼準備~

1. 隊名和服裝

2. 加油口號及動作的練習

3. 隊形是否需要編排

(三)全班分組設計才藝表演的口號與動作。

第四節 社區才藝表演

一、請學生分享設計才藝表演的口號與動作

二、師生共同歸納

1. 因不同的社區及文化會產生不一樣的風俗活動。

2. 社區活動中，會有不同的年齡層和各式各樣的表演節目。

3. 可以學習參與才藝活動演出的團隊合作精神。

4. 懂得如何欣賞別人的才藝表演特色與優點。

5. 透過社區活動，可以凝結大家對社區團體的向心力。

第五節 親子趣味競賽

一、引起動機

教師請學生閱讀課文，並觀察其中的情境，並回想是否有類似的比賽經驗。

二、角色扮演

1. 一組在預備區推擠、爭吵與越線比賽；一組在預備區排好隊，不越線。

2. 為了獲勝，而伸出腳來絆倒對手；有人遵守比賽規則，認真比賽。

3. 有人跌倒，坐在地上大哭；有人跌倒，馬上爬起來繼續比賽。

4. 大家對著跌倒的同學喊”好爛喔！我們要輸了。”

大家對著跌倒的同學喊”加油！加油！”

5. 落後的學生仍比賽到最後；落後的學生直接放棄比賽。

6. 角色扮演後，請大家說說感受與想法。

日常飲食須注意哪些事項，才符合健康飲食的原則？

(3)活動歸納:

教師鼓勵學生依照健康飲食原則,與家人討論並調整 ”我家常吃的食物”。

(4)師生共同歸納

- A. 不同的家庭各有不同的飲食型態。
- B. 每個人的家庭飲食型態會表露在日常的飲食習慣中。
- C. 每個人喜歡的食物會受到家庭飲食型態的影響。
- D. 能以健康的態度,尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。
- E. 日常飲食應均衡攝取各類食物,才能預防疾病、促進健康。
- F. 我們應接納不同家庭的飲食與文化,擷取其優點,並與人分享。

第二節 用餐的禮儀

一、引起動機 (10')

藉師生蒐集資料的展示與分享,認識餐飲禮儀。

二、發展活動

1. 分組討論與分享(15')

- A. 在家時,時否全家人一起用餐?一起開動?
- B. 用餐時我們可以協助哪些事?
- C. 用餐時,我們應該注意哪些用餐禮儀?
- D. 用餐時,哪些話題可以讓用餐更愉快。
- E. 在用完餐後,我們可以協助哪些工作?
- F. 用完餐,要說些什麼感謝的話語呢?

Do you eat a lot at home?

What do you do before eating?

Do you help cooking or set the table?

What do chat with your family during the meal?

Do you help to clean the table after the meal?

What do you say after having an awesome meal?

7. 小組歸納,選出代表上臺分享。(15')

第三節 用餐的禮儀

三、綜合活動:”飲食好禮專家選拔大賽”(20')

1. 教師在地上畫一條線,一邊畫0一邊打X。

2. 教師說明遊戲方式

- A. 請學生站在線上。
- B. 由教師抽取飲食禮儀情境圖卡或字卡。參考情境:邀請長輩用餐、大聲說話、協助擺碗筷、長輩先取用…
- C. 學生判斷是否為飲食禮儀的原則,正確者跳到畫0的一邊,若是錯誤則跳到打X的一邊。

2-2 能說出適合歡樂同樂會的健康食物。

1-4 能了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成份,並減少其攝取量。

2-3 能實踐飲食均衡、多樣化及適當節制的健康飲食原則。

D. 答錯者即淘汰，答對者繼續參與比賽。

E. 選出”飲食好禮”專家。

Good table manners - Help to set the table before eating.

Help to clean the table after eating.

Say “thank you” to the one who made the meal.

Serve senior people food first.

Bad table manners--Talk loud during the meal.

Talk when your mouth full.

四、師生共同歸納

1. 用餐前(5’)

A. 主動協助各項準備工作。

B. 招呼人員一起用餐，不可以只顧自己先吃。

2. 用餐時(10’)

A. 應在餐桌一起用餐，不可以在客廳或其他地方用餐。

B. 尊重長輩，讓長輩先開動，不可以搶著夾菜。

C. 應以食物就口，咀嚼食物台喝湯時不發出聲音，才是有禮貌的行為。

D. 手肘不宜張太開，以免影響化他人用餐。

E. 當別人夾菜時，不可以轉動桌面。

F. 用餐時不可以看電視、看書或玩樂，並保持愉快的心情，才能享受飲食的
美味與樂趣。

3. 用餐後(5’)

A. 協助收拾餐具和廚餘。

B. 真誠的讚美菜餚豐盛與美味，並向準備菜餚的人員表達謝意。

第四節 飲食型態大不同

一、引起動機(10’)

1. 教師藉由提問，引導學生發表家人的飲食情形。

2. 教師引導學生完成”家人的飲食型態”表格。

A. 參考例子

家人稱謂	飲食型態	影響因素
哥哥	食量大，吃得多	活動量大

爸爸

避免高糖、高油、高
熱量食物

患有糖尿病

B. 請學生在小組內發表與分享，是否有相同的特殊飲食經驗。

二、發展活動

1. 全班進行分組討論與分享：學生展示並分享 ” 家人的飲食型態 ” 的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。(10’)

2. 引導學生分辨家庭成員不同飲食型態的差異性(10’)

A. 活動量大，對食物的需要量相對的也較大；活動量小，對食物的需要量相對的也較小。

B. 正值青春期的，宜多攝取豆魚肉蛋類的食物，提供生發育所需。

C. 爺爺奶奶的年紀大，多吃少油食物，才不會造成身體負擔。例如：有些佛教徒不吃肉類。

E. 患有特殊疾病，如糖尿病、高血壓等，應遵循與營養師共同協商的飲食計畫。

三. 師生共同歸納(10’)

1. 不同的家庭成員各有不同的飲食型態。

2. 我們對食物的選擇，會受到活動量、年及特殊限制影響。

3. 對於不同的飲食型態，我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。

4. 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。

第五節 健康飲食有妙招

一、引起動機(10’)

教師藉由速食與健康相關的時事、影片及相關資料，引導學生發表速食與健康的關係。

二、發展活動

全班進行分組討論與分享：

1. 問題討論(15’)

A. 學生發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。

- B. 購買的零食、飲料與速食是做為點心?還是正餐?
- C. 購買時會考慮哪些因素?如:營養成分?是否符合營養與均衡的原則?
- D. 是否經常購買,或是偶爾購買?
- E. 請生討論選擇營養點的方法。
- F. 請學生反省個人的飲食習慣。良好的習慣應該繼續保持,並針對不良的習慣提出改善的方法。

三、師生共同歸納(15')

1. 炸雞和薯條油脂高,將其當作正餐食用,容易造成肥胖,增加罹患心血管疾病的機會。
2. 速食餐點缺乏蔬菜和水果,經常食用,容易造成營養不良。
3. 可樂和汽水中的糖分高,不宜經常飲用。
4. 加工零食、休閒飲料和西式速食雖然方便,長期食用有害身體健康。
5. 日常生活中,我們應將健康飲食的觀念落實在日常生活中,選擇健康營養的餐點。例如:
 - A. 多吃天然蔬果,少吃加工過的食品。
 - B. 減少調味料的使用量,例如:甜辣醬、番茄醬等沾醬,及胡椒鹽等調味料。
 - C. 養成攜帶白開水的習慣,減少購買市售飲料,既省錢又環保,更重要的是能降低腎臟的負擔。
 - D. 吃炸雞時,去除油炸皮與雞皮,以減少油脂與鹽分的攝取。
 - E. 如果當天有一餐吃速食,另外兩餐要減少豆魚蛋類和油、糖、鹽的攝取,讓一天的飲食趨向營養與均衡。

108 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
人與食物	三年級	5 節(200 分)
教學單元	飲食大觀園	
能力指標	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 食物搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	
教學目標	十、 認知 1-1 能認識不同家庭的飲食型態。 1-2 能了解影響家庭成員飲食型態的因素。 1-3 能了解因時代環境的改變，食物和飲食習慣有了變化。 1-4 能了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成份，並減少其攝取量。 十一、 技能 2-1 能比較不同家庭的飲食型態。 2-2 能說出適合歡樂同樂會的健康食物。 2-3 能實踐飲食均衡、多樣化及適當節制的健康飲食原則。 十二、 情意 3-1 能將正確的用餐禮儀運用於日常生活中。	
相關英語單字/句型	Voc: swimming pool, river, beach, swimsuit, swim cap, towel, goggles, sun screen, snorkel, be safe, lifeguards S/P: Where do you go? What do you need?	
輔助教材	Computer, video	

教學目標	教學活動（教學內容要點）
<p>1-1 能認識不同家庭的飲食型態。</p> <p>1-2 能了解影響家庭成員飲食型態的因素。</p>	<p>第一節 飲食你我他</p> <p>一、引起動機（10'）</p> <p>8. 教師播放特色菜餚的資料和圖片，引導學生發表自己家庭的飲食型態。</p> <p>二、發展活動</p> <p>全班進行分組討論與分享</p> <p>(1)分享”我家常吃的食物”（10'）</p> <p>F. 學生們一一分享”我家常吃的食物”的資料，認識不同家庭的飲食型態。</p> <p>G. 引導學生分辨不同家庭飲食型態的差異性，並探討影響家庭飲習慣的因素。</p> <p>H. 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>I. 教師統整：</p> <p>甲、不同的家庭各有不同的飲食型態，每個人家庭飲食型態，會表露在日常生活的飲食習慣中。</p> <p>乙、家庭飲食習慣會受到不同的環境因素影響，如：居住地區、氣候.....</p> <p>(2)家庭飲食型態 VS 健康飲食</p> <p>A. 日常飲食須注意哪些事項，才符合健康飲食的原則？</p> <p>B. 比較不同家庭飲食型態與健康飲食的關係？</p> <p>C. 小組代表根據各組討論結果，進行發表與分享。</p> <p>D. 教師統整：每個家和有不同的飲食型態，有的偏好油炸，有的喜歡醃漬或素食，如果長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p> <p>(3)活動歸納：</p> <p>教師鼓勵學生依照健康飲食原則，與家人討論並調整”我家常吃的食物”。</p> <p>(4)師生共同歸納</p> <p>A. 不同的家庭各有不同的飲食型態。</p> <p>B. 每個人的家庭飲食型態會表露在日常的飲食習慣中。</p> <p>C. 每個人喜歡的食物會受到家庭飲食型態的影響。</p> <p>D. 能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>E. 日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p> <p>F. 我們應接納不同家庭的飲食與文化，擷取其優點，並與人分享。</p>
<p>3-1 能將正確的用餐禮儀運用於日常生活中。</p>	<p>第二節 用餐的禮儀</p> <p>一、引起動機（10'）</p> <p>藉師生蒐集資料的展示與分享，認識餐飲禮儀。</p> <p>二、發展活動</p>

1. 分組討論與分享(15')

- A. 在家時，時否全家人一起用餐?一起開動?
- B. 用餐時我們可以協助哪些事?
- C. 用餐時，我們應該注意哪些用餐禮儀?
- D. 用餐時，哪些話題可以讓用餐更愉快。
- E. 在用完餐後，我們可以協助哪些工作?
- F. 用完餐，要說些什麼感謝的話語呢?

9. 小組歸納，選出代表上臺分享。(15')

第三節 用餐的禮儀

三、綜合活動:” 飲食好禮專家選拔大賽” (20')

- 1. 教師在地上畫一條線，一邊畫 0 一邊打 X。
- 2. 教師說明遊戲方式
 - A. 請學生站在線上。
 - B. 由教師抽取飲食禮儀情境圖卡或字卡。參考情境:邀請長輩用餐、大聲說話、協助擺碗筷、長輩先取用…
 - C. 學生判斷是否為飲食禮儀的原則，正確者跳到畫 0 的一邊，若是錯誤則跳到打 X 的一邊。
 - D. 答錯者即淘汰，答對者繼續參與比賽。
 - E. 選出” 飲食好禮” 專家。

四、師生共同歸納

1. 用餐前(5')

- A. 主動協助各項準備工作。
- B. 招呼人員一起用餐，不可以只顧自己先吃。

2. 用餐時(10')

- A. 應在餐桌一起用餐，不可以在客廳或其他地方用餐。
- B. 尊重長輩，讓長輩先開動，不可以搶著夾菜。
- C. 應以食物就口，咀嚼食物台喝湯時不發出聲音，才是有禮貌的行為。
- D. 手肘不宜張太開，以免影響化他人用餐。
- E. 當別人夾菜時，不可以轉動桌面。
- F. 用餐時不可以看電視、看書或玩樂，並保持愉快的心情，才能享受飲食的美味與樂趣。

3. 用餐後(5')

- A. 協助收拾餐具和廚餘。

1-3 能了解因時代環境的改變，食物和飲食習慣有了變化。

2-1 能比較不同家庭的飲食型態。

B. 真誠的讚美菜餚豐盛與美味，並向準備菜餚的人員表達謝意。

第四節 飲食型態大不同

一、引起動機(10')

1. 教師藉由提問，引導學生發表家人的飲食情形。
2. 教師引導學生完成”家人的飲食型態”表格。

A. 參考例子

家人稱謂	飲食型態	影響因素
哥哥	食量大，吃得多	活動量大
爸爸	避免高糖、高油、高熱量食物	患有糖尿病

B. 請學生在小組內發表與分享，是否有相同的特殊飲食經驗。

二、發展活動

1. 全班進行分組討論與分享:學生展示並分享 ”家人的飲食型態”的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。(10')
2. 引導學生分辨家庭成員不同飲食型態的差異性(10')
 - A. 活動量大，對食物的需要量相對的也較大;活動量小，對食物的需要量相對的也較小。
 - B. 正值青春人，宜多攝取豆魚肉蛋類的食物，提供生發育所需。
 - C. 爺爺奶奶的年紀大，多吃少油食物，才不會造成身體負擔。例如:有些佛教徒不吃肉類。
 - J. 患有特殊疾病，如糖尿病、高血壓等，應遵循與營養師共同協商的飲食計畫。

三. 師生共同歸納(10')

1. 不同的家庭成員各有不同的飲食型態。
2. 我們對食物的選擇，會受到活動量、年及特殊限制影響。
3. 對於不同的飲食型態，我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。

4. 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。

第五節 健康飲食有妙招

一、引起動機(10')

教師藉由速食與健康相關的時事、影片及相關資料，引導學生發表速食與健康的關係。

二、發展活動

全班進行分組討論與分享：

1. 問題討論(15')

- A. 學生發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。
- B. 購買的零食、飲料與速食是做為點心?還是正餐?
- C. 購買時會考慮哪些因素?如:營養成分?是否符合營養與均衡的原則?
- D. 是否經常購買，或是偶爾購買?
- E. 請生討論選擇營養點的方法。
- F. 請學生反省個人的飲食習慣。良好的習慣應該繼續保持，並針對不良的習慣提出改善的方法。

三、師生共同歸納(15')

1. 炸雞和薯條油脂高，將其當作正餐食用，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會。
2. 速食餐點缺乏蔬菜和水果，經常食用，容易造成營養不良。
3. 可樂和汽水中的糖分高，不宜經常飲用。
4. 加工零食、休閒飲料和西式速食雖然方便，長期食用有害身體健康。
5. 日常生活中，我們應將健康飲食的觀念落實在日常生活中，選擇健康營養的餐點。例如：
 - F. 多吃天然蔬果，少吃加工過的食物。
 - G. 減少調味料的使用量，例如:甜辣醬、番茄醬等沾醬，及胡椒鹽等調味料。
 - H. 養成攜帶白開水的習慣，減少購買市售飲料，既省錢又環保，更重要的是能降低腎臟的負擔。

2-2 能說出適合歡樂同樂會的健康食物。

1-4 能了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成份，並減少其攝取量。

2-3 能實踐飲食均衡、多樣化及適當節制的健康飲食原則。

I. 吃炸雞時，去除油炸皮與雞皮, 以減少油脂與鹽分的攝取。

J. 如果當天有一餐吃速食，另外兩餐要減少豆魚蛋類和油、糖、鹽的攝取，讓一天的飲食趨向營養與均衡。

107 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級下學期	5 節(200 分)
教學單元	一、身體的成長	
能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	
教學目標	<p>十三、 認知</p> <p>1-1 能了解身體生長發育的現象及其影響因素。</p> <p>1-2 能了解日常生活的習慣會影響生長發育。</p> <p>十四、 情意</p> <p>2-1 能養成健康的生活習慣及態度。</p> <p>十五、 技能</p> <p>3-1 能比較不同時期的成長速度快慢。</p> <p>3-2 能發覺每個人的生長發育速度不同。</p>	
相關英語單字句型		
輔助教材	Computer, iPad, DVD	
教學目標	教學活動（教學內容要點）	
<p>3-1 能辨識五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出身體所需的營養素來源</p>	<p>第一節 成長中的我</p> <p>二、 引起動機。(5')</p> <p>教師請學童觀察課本圖示，說一說圖中的小辰發生了什麼事?</p> <p>三、 問題討論(15')</p> <p>1. 經過了寒假，為什麼小辰的衣服和褲子變短、變小</p> <p>2. 小辰的發現，代表什麼意思?</p>	

<p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p>	<p>3. 你們從出生到現在有沒有長大?從哪裡可以感覺出來?</p> <p>4. 教師說明: 人在成長的過程中, 身體會不斷地變化, 這些都是成長的表現。</p> <p>四、分組討論(15')</p> <p>1. 自己和家中兄弟姊妹在同樣年紀時的身高體重相同嗎?</p> <p>2. 教師展示情境圖「小辰和哥哥的身高紀錄圖」</p> <p>(1) 為什麼小辰 10 歲時和哥哥 10 歲時的身高不一樣。</p> <p>(2) 查出自己的身高紀錄, 和小辰相同年紀比較看看, 你的身高比較高還是比較矮</p> <p>(3) 如果你的身高比別人矮(或高), 要怎麼辦?</p> <p>(4) 對於成長速度比較慢的同學, 應該用什麼態度來對待他們? 為什麼?</p> <p>五、師生共同歸納(5')</p> <p>(1) 對於成長速度比較慢的同學, 要彼此尊重, 因為每個人的成長速度不同, 現在比較矮的同學, 不代表以後不會長得比較高</p> <p>(2) 在生長發育的過程中, 身體會出現變化, 要注意自己的生長發育情形, 但是不必過度在意比同學高或矮, 因為每個人的成長速度都不同。</p>
<p>1-2 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則</p>	<p>第二節 成長的速度</p> <p>一、引起動機(10')</p> <p>教師展示情境圖, 並提問「不同時期的生長發育速度相同嗎?」。</p> <p>二、問題討論(15')</p> <p>1. 人的成長發育可分為哪幾期? 胎兒期、嬰兒期、幼兒期、兒童期、青春期、成人期。</p> <p>2. 人在不同時期的成長速度都相同嗎?</p> <p>3. 哪一個時期是生長發育速度最快的時期</p> <p>4. 從你出生到現在, 哪一個時期的生長發育速度較慢?(A: 兒童期)</p> <p>5. 出生後, 除了嬰兒期之外, 發育速度最快的時期是哪一個時期?(A: 青春期)</p> <p>6. 男女生長發育速度在不同時期是一樣的嗎?</p> <p>三、生長曲線比一比(15')</p> <p>1. 檢視青少年生長曲線表, 你發現了什麼?</p> <p>(1) 上下兩條線代表什麼意思?(A: 大部分人成長高度的範圍, 上限 95%, 下限 5%)</p>

<p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出各種營養素的主要功能</p> <p>1-3 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。</p> <p>2-1 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。</p>	<p>(2) 幾歲之後，男生跟女生的身高開始產生很大的差異？</p> <p>(3) 對照自己的身高，檢視自己的生長發育是否大致符合身高生長曲線表。</p> <p>(4) 如果自己的身高低於身高曲線表，該怎麼辦？</p> <p>四、教師歸納討論(5')</p> <p>(1)生長快速期: 胎兒期、出生至 2 歲前</p> <p>(2)穩地成長期: 2-10 歲</p> <p>(3)青春期: 10-14 歲女孩比男孩高，14 歲後男孩的成長速度便追趕過女孩。</p> <p>第三節 成長大不同</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 外籍老師 Carmen 跟我們有什麼不同? (5')</p> <p>二、問題討論(15')</p> <p>1. 為什麼同年齡的人身高和體重會有差異？</p> <p>2. 會影響人的生長發育的因素有那些？</p> <p>3. 外國人的皮膚為什麼跟我們不一樣？</p> <p>4. 不同種族的人，體型、膚色也有差異嗎?也是男生高於女生嗎？</p> <p>5. 你的體型和長相比較像爸爸或比較像媽媽？</p> <p>6. 那些生活習慣會影響生長發育？</p> <p>三、影響生長的因素(15')</p> <p>1. 營養不足或不均衡會帶來什麼影響(A:過瘦或過胖)</p> <p>2. 進入青春期後哪些營養的攝取會影響生長？</p> <p>3. 還有哪些因素對生長會產生決定性的影響</p> <p>(1)運動: 運動可以刺激新陳代謝，促進生長發育。</p> <p>(2)內分泌: 某些激素會調整人的生長發育，生長激素分泌不足會導致身材特別矮小</p> <p>(3)環境: 受到汙染的環境有害生長發育</p> <p>四、師生共同歸納(5')</p> <p>人會受到種族、遺傳、運動、營養等因素的影響，每個人的成長速度、身高、體重都會不相同。</p> <p>第四節 成長加油站</p>
--	---

二、引起動機(5')

1. 有沒有因為前一晚太晚睡，導致上課時精神不濟?是甚麼原因呢?(5')

三、問題討論(15')

1. 因為熬夜而睡眠不足對我們會有什麼影響?
2. 還有什麼不良習慣會妨礙生長發育並影響學習?
3. 哪些是有益健康的行為?

- (1) 早睡早起
- (2) 多運動
- (3) 飲食均衡
- (4) 適當表達情緒(心理健康)
- (5) 培養良好人際關係(心理健康)
- (6) 養成良好衛生習慣

四、自我檢核(5')

1. 請檢查看看自己做到了哪些維持健康的方法
2. 暑假健康促進檢核表(如附件一)你完成的比例有多少?

四、師生共同歸納:(15')

為什麼以上的行為有益健康?

- (1) 早睡早起: 充足的睡眠可以消除疲勞，恢復體力，生長激素正常，不會造成生長遲緩。
- (2) 多運動: 刺激新陳代謝，增強心肺功能，提高身體抵抗力。
- (3) 飲食均衡: 三餐定時定量，身體攝取足夠營養，有助於肌肉、骨骼成長
- (4) 適當表達情緒(心理健康): 保持心情愉快，可紓解壓力
- (5) 培養良好人際關係(心理健康): 與他人和諧相處，亦可改善身心健康
- (6) 養成良好衛生習慣: 身體不受細菌感染，比較不會生病

第五節第一單元綜合活動

學習單設計

第六節第一單元學習評量

__年__班 座號：____ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母乳或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？
①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是
- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？
偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐
- () 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？
①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物
- () 4. 什麼才是正確的飲食習慣？
①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是
- () 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？
①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質
- () 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？

①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

() 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

() 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

(a) fish

(b) vitamin C

(c) rice

(d) olive oil

(e) beans

(f) peanuts

(g) iron

(h) cereal

107 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級下學期	6 節(240 分)
教學單元	二、健康飲食有一套	
能力指標	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物 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	
教學目標	十六、 認知 1-1 能了解我國和其他國家飲食內容的差異。 1-2 能認識 CAS、CNS、食品 GMP 等政府認可的優良標章。 1-3 能認識食物標示應有的內容。 十七、 情意 2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容。 2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分 2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為 十八、 技能 3-1 能說出不同國家飲食內容的差異性。 3-2 能說出並實踐運動前、中、後的正確飲食方式。 3-3 能說出優良標章及產品標示的重要性，並能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	
相關英語單字句型		
輔助教材	Computer, iPad, DVD	
教學目標	教學活動（教學內容要點）	

<p>3-1 能辨識五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出身體所需的營養素來源</p> <p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-2 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則</p>	<h3>第一節 早餐大不同</h3> <p>六、 引起動機。(5')</p> <p>教師詢問學童吃早餐的情形，並請學童說出早餐的內容?</p> <p>七、 問題討論(15')</p> <ol style="list-style-type: none"> 沒有吃早餐對我們有什麼影響? 學童展示並分享個人蒐集的資料或圖片，討論各國傳統早餐的飲食文化特色。 分辨各國傳統早餐的內容有何差異性?為什麼會有不同?為什麼會同時出現在台灣? 各國傳統早餐的內容有何相同的特性? 對於不同國家的飲食文化，我們應以什麼態度來面對? <p>八、 師生共同歸納(5')</p> <ol style="list-style-type: none"> 不同國家的早餐，主食或者烹調方式雖有所不同，卻提供我們一天所需要的能量，是非常重要的三餐。 根據統計，沒吃早餐的學童注意力較難集中，學習反應也較差。 各國的傳統早餐內容不一定相同，例如台灣:豆漿、燒餅油條、饅頭、包子或者稀飯、小菜。日本:飯、納豆、味噌湯、烤魚等。歐美國家:以麵包為主，飲料大多是咖啡、牛奶或果汁，或是蛋、熱狗、火腿或培根。 各國傳統早餐的內容會受當地氣候、農產品、文化等因素的影響，而有所差異 現代由於交通便利和文化的融合，台灣的中式和西式早餐的分界不明顯。 均衡又營養的早餐，可以提供我們身體成長和活動的需要，所以我們要養成每天吃早餐的習慣。 我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同國家的早餐文化。 <h3>第二節 運動飲食有技巧</h3> <p>一、引起動機(10')</p> <p>教師引導學童發表平日運動時如何補充水分。</p> <p>二、問題討論(15')</p> <ol style="list-style-type: none"> 「飲料」知多少?林詩云 <ol style="list-style-type: none"> 分類:含糖飲料與不含糖飲料 各種飲料對身體有哪些不同的影響?
---	--

<p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出各種營養素的主要功能</p> <p>1-3 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。</p> <p>2-1 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。</p>	<p>含糖飲料會造成肥胖，造成身體的負擔，並且容易造成蛀牙</p> <p>2. 「熱量」你我他。</p> <p>學童討論運動前後攝取的熱量對健康的影響。</p> <p>(1) 運動前適時地補充熱量，可以提供運動時所需的熱量。</p> <p>(2) 運動後不宜補充高熱量食物，以免造成肥胖，影響身體健康。</p> <p>3. 學童分組分享自己運動時，如何補充水分和熱量的經驗，小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>4. 為什麼我們要喝白開水，少喝市面上的飲料。</p> <p>5. 從事運動時，除了適切補充水分之外，飲食方面還須注意哪些事項。</p> <p>6. 運動後，為什麼我們要避免攝取高熱量食物?</p> <p>四、教師歸納討論(5')</p> <p>(1)運動前，先喝適量的水；運動中，適度的補充水分；運動後，再喝水，以補充身體大量流失的水分。</p> <p>(2)運動飲料的主要功能是補充激烈活動後，身體所流失的礦物質，如鈉和鉀。因此，平時若僅是從事活動較輕的運動，只要補充白開水即可。</p> <p>(3)運動時應選擇溫開水，避免飲用冰涼的飲料，才不會刺激呼吸和消化系統，影響身體的排汗與散熱功能。</p> <p>(4)飯後三十分鐘內不做劇烈運動，運動後亦不可暴飲暴食。</p> <p>(5)運動後可以補充低熱量的食物，避免高熱量食物，以免造成肥胖，影響身體健康。</p> <p>第三節 食品標章</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 教師詢問學童聽過哪些優良食品標章? (5')</p> <p>二. 發展活動(15')</p> <p>1. 教師藉由影片或資料介紹我們常見的優良食品標章?</p> <p>2. 師生共同閱讀網站資料，發表優良食品標章所代表的意義?</p> <p>(1)GMP 食品良好作業規範:強化業者自主管理體制，確保加工食品品質與衛生。</p> <p>(2)CAS 優良農產品標章:農產品及其加工品符合優良農產品驗證管理辦法。</p> <p>(3)純鮮乳標章:政府依據乳品工廠每月向酪農收購的合格生乳量及其實際產製</p>
--	--

的鮮乳核發鮮乳標章。

(4)有機農產品標章:證明農產品及農產加工品在國內生產、加工及分裝等過程，符合中央主管機關訂定的有機規範

3. 優良食品標章特搜隊?

(1)教師將學童分組，找出帶來包裝盒上的優良食品標章

(2)教師指導學童，將找出的優良食品標章分類，並做紀錄

(3)討論與分享:

a. 教師引導學童分享是否曾看過這些優良食品標章?在哪些食品包裝上呢?

b. 教師藉由提問，引導學童發表是否會選擇印有優良食品標章的產品?理由是什麼?

三、師生共同歸納 (15')

1. 購買時，應選擇印有優良食品標章的商品

2. 認明優良產品標章，購買時才比較有保障

第四節 認識食品標示

五、 引起動機(5')

2. 教師藉由蒐集的包裝盒，詢問學童聽過產品標示嗎? (5')

六、 發展活動:(15')

1. 學生分組討論:討論造成營養不良的原因

(1) 請學童與組員分享蒐集的食品外包裝盒。

(2) 請學童說一說，自己的包裝盒上有那些標示。

(3) 請學童說一說，包裝盒上為什麼要有標示?它的功能有哪些?

(4) 各組推派代表發表包裝盒上應有的內容及其功用。

2. 師生共同討論

(1) 教師藉由提問，引導學童發表完整的食品標示內容應有哪些項目?

商品名稱、食品認證標章、成分說明、保存方法、重量或容量、保存期限、製造日期、廠商名稱及地址、檢查合格字號

(2) 教師引導學童討論食品標示內容會影響自己對食品或飲料的選擇嗎?為什麼?

(3) 食品或飲料為什麼會有這些成分。

三、綜合活動(5')

教師提出模擬購物情境:爸爸媽媽帶著小美到超市購買食物，現場各式各樣的飲料與食品，如果你是小美，你會如何選擇呢?

第五節 超級市場親身大體驗

請學生親自到超級市場挑選食品，並回答學習單內容

第六節 第二單元學習評量

__年__班 座號：____ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母奶或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？
①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是
- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？

偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐

() 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？

①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物

() 4. 什麼才是正確的飲食習慣？

①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是

() 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？

①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質

() 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？

①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

() 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

() 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

(a) fish

(b) vitamin C

(c) rice

(d) olive oil

(e) beans

(f) peanuts

(g) iron

(h) cereal

107 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

主題名稱	實施年級	實施時數
健康生活安全行	四年級下學期	6 節(240 分)
教學單元	三、為健康把關	
能力指標	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務	
教學目標	<p>十九、 認知</p> <p>1-1 能認識不同地區或生活環境的人，使用健康服務與選購健康產品的差異。</p> <p>1-2 能認識中醫醫療的診療方式及合格中醫診所應具備的條件。</p> <p>1-3 能知道聰明消費該注意的事項。</p> <p>二十、 情意</p> <p>2-1 能說出自己或家人選擇中醫醫療的經驗及對中醫醫療的觀感。</p> <p>2-2 選用保健用品與健康服務時，能表現出理性、合宜的消費行為</p> <p>二十一、 技能</p> <p>3-1 面對選擇健康服務與選購健康食品時，能做出適切的決定。</p> <p>3-2 能慎選合格的中醫診所進行的診療活動，保障自己的健康與安全。</p> <p>3-3 遇有消費疑問或爭議事件，會撥打服務專線 1950，以確認自己的權利與義務，保障自己的健康與安全。</p>	
相關英語單字句型		
輔助教材	Computer, iPad, DVD	
教學目標	教學活動（教學內容要點）	

<p>3-1 能辨識五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出身體所需的營養素來源</p> <p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-2 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則</p>	<h3>第一節 奶奶的偏方</h3> <p>九、 引起動機。(5')</p> <p>教師發給各小組標示不明藥品與衛福部核准通過藥品圖卡或實物，指導學童比較藥品包裝、標示說明等資料，並記錄其差異處。</p> <p>十、 問題討論:當我們生病或不舒服時，該怎麼做選擇(15')</p> <p>10. 鄰居 1: 我爺爺說有一種藥草專治此症，我拿給你?</p> <p>11. 鄰居 2: 電台廣告有一種特效藥，你要不要試試看?</p> <p>12. 鄰居 3: 社區的廟很靈驗，你要不要去拜拜，祈求神明保佑?</p> <p>13. 媽媽: 我們還是請醫師檢查，比較安心?</p> <p>14. 爸爸: 生病還是要找醫師診治，不要聽信偏方?</p> <p>十一、 師生共同歸納(5')</p> <p>(10) 為什麼會聽信偏方:偏選地區醫藥不發達、先人的傳承。</p> <p>(11) 民間偏方常見求神問卜、喝符水、收驚等特殊醫療現象，這種治病方式適當嗎?</p> <p>(12) 民間偏方為何不好?民間偏方多隱匿藥材內容，且沒有醫學根據，易危害健康</p> <p>(13) 媒體廣告影響，會不會影響我們用藥的決定?依媒體或廣告來決定用藥，適當嗎?不適當，我們一般人沒有專業的病理判斷</p> <p>(14) 不論身處何地，生病還是要先找醫師診治，了解病因，對症下藥，才是明智之舉。</p> <h3>第二節 認識中醫醫療</h3> <p>一、引起動機(10')</p> <p>中醫是適合的治病方法嗎?自己或家人是否有嘗試中醫的診療方式?</p> <p>二、教師指導(15')</p> <p>1.中醫如何診治?</p> <p>(1)望:醫師運用視覺觀察人體的神色、型態來查看病情。</p> <p>(2)聞:醫生以聽覺或嗅覺來查看病情。</p> <p>(3)問:向病人及其家屬有步驟、有目的的詢問病史，以收集病情資料。</p> <p>(4)切:以脈診和按診來了解病情。</p>
---	--

<p>1-1 能說出五大營養素的名稱、來源及功能。</p> <p>1-1 能說出各種營養素的主要功能</p> <p>1-3 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。</p> <p>2-1 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。</p>	<p>2. 發表與分享。</p> <p>(3) 引導學童分享服用科學中藥與傳統食療的經驗。</p> <p>(4) 引導學童對中醫扭傷、脫臼的認識。</p> <p>(5) 引導學童對中醫穴道及針灸的了解。</p> <p>三、師生共同歸納(15')</p> <p>1.除了西醫診療之外，中醫診療也是許多人求醫的管道之一。</p> <p>2.不管個人因何種原因選擇中醫診療方式，就診時要選擇合格的中醫醫療院所，對健康才有保障。</p> <p>第三節 安全與健康的中醫診療</p> <p>三、引起動機</p> <p>1.教師展示藥袋，並引導學童分享拿藥的經驗?(5')</p> <p>二、發展活動(15')</p> <p>1. 教師提問:看診一定要拿藥嗎?</p> <p>2. 請學童討論發表對「一定要拿藥」和「不一定要拿藥」的看法?</p> <p>3. 病人在選擇醫療方式與服務時，應了解權利和義務之內容</p> <p>(1)權利方面:對醫療服務及過程有不清楚時，病人有權詢問，要求醫護人員說明，若有不滿可向院方申訴。</p> <p>(2)義務方面:尊重業務，遵從醫師的建議及醫院的相關規定，並珍惜醫療資源，按時就診並支付醫療費用。</p> <p>4. 選擇合格的中醫診所:</p> <p>合格的中醫診所應具備哪些條件:正規的開業執照、處方簽、藥袋標示是否詳細。</p> <p>三、師生共同歸納 (15')</p> <p>1. 藥品是給生病的人服用，沒病亂服藥或服錯藥，反而會影響身體健康。</p> <p>2. 一般門診民眾只要負擔部分醫療費用，大部分的費用都由健保支付，如果大家沒病也要拿藥，將會造成健保支出的負擔。</p>
--	---

- 3.用藥上有問題時，我們可以打藥袋上的電話詢問藥師。
4. 「多拿藥或亂拿藥」是浪費醫療資源的行為。
5. 尊重醫師的專業及建議，才是正確的就醫態度。
6. 應注意該診所是否具備正規的開業執照
7. 應充分了解自己的權利與義務
8. 科學中藥應以溫開水搭配服用，不可用咖啡、茶水或牛奶服藥

第四節 聰明消費保健康

七、 引起動機(5')

3. 教師播放叫賣王影片，1分鐘賺5千，詢問學童，業者叫賣的內容是否會影響自己的消費行為?(5')
4. 教師播放叫賣哥影片，再次詢問叫賣的內容是否會影響自己的消費行為?

八、 發展活動:(15')

3. 討論與發表

(5) 討論影響學生自己消費的原因有哪些?例如超市及飲料店。

(6) 面對有廣告包裝及無包裝的物品時，你的選擇是什麼?

(7) ?

(8) 。

4. 師生共同討論

(4) 教師藉由提問，引導學童發表完整的食品標示內容應有哪些項目?

商品名稱、食品認證標章、成分說明、保存方法、重量或容量、保存期限、製造日期、廠商名稱及地址、檢查合格字號

(5) 教師引導學童討論食品標示內容會影響自己對食品或飲料的選擇嗎?為什麼?

(6) 食品或飲料為什麼會有這些成分。

三、綜合活動(5')

教師提出模擬購物情境:爸爸媽媽帶著小美到超市購買食物，現場各式各樣的飲料與食品，如果你是小美，你會如何選擇呢?

第五節 超級市場親身大體驗

	請學生親自到超級市場挑選食品，並回答學習單內容
--	-------------------------

第六節第二單元學習評量

__年__班 座號：____ 姓名：_____

一、是非題：

- () 1. 要吃出營養和健康，就要均衡飲食及運動。
- () 2. 經常吃速食及甜點，可以幫助生長發育。
- () 3. 嬰幼兒時期，只要喝母奶或牛奶就足夠營養。
- () 4. 各類營養素對人體有不同功能，所以不用每種都吃。
- () 5. 各類營養素都對人體有不同功能，所以我們要養成不偏食的習慣。
- () 6. 小凡喜歡運動，想要快點長高，所以每餐只吃大量的肉類和蛋。
- () 7. 正值兒童期的小朋友，要避免吃零食，因為會影響食慾，造成三餐不正常。
- () 8. 偏食或節食都會造成身體營養不足，影響身體生長及發育。
- () 9. 減少攝取食物，可使體重過輕並不會影響健康。
- () 10. 兒童期要養成喝牛奶、偏食的習慣，只攝取想吃的營養。

二、選擇題：

- () 1. 在兒童期除了均衡飲食、不偏食外，還應注意哪些飲食禮節？
①細嚼慢嚥 ②吃飯不說話 ③維持餐桌乾淨 ④以上皆是
- () 2. 平時飲食應避免哪種飲食習慣？
偏食或節食 ②均衡飲食 ③吃太多油炸類食物 ④少量多餐
- () 3. 人一旦進入老年期，身體機能逐漸退化，吸收力下降，應該避免怎樣的飲食習慣？

①量多餐 ②暴飲暴食 ③適量鈣質 ④多吃膳食纖維食物

() 4. 什麼才是正確的飲食習慣？

①均衡飲食 ②不偏食 ③不吃零食 ④以上皆是

() 5. 食物中含有許多營養素，哪一類能保護內臟器官？

①脂肪 ②礦物質 ③維生素 ④蛋白質

() 6. 嬰兒時期要攝取哪類食物？

①高纖食物 ②母乳 ③油脂類食物 ④硬質的食物

() 7. 小明每天吃炸雞、薯條、蛋糕、甜點，這樣的飲食習慣對身體有什麼影響？

①能維持標準體重 ②增加抵抗力與身體健康 ③引起慢性疾病 ④身體發育正常

() 8. 各類營養素對人體有不同的功能，什麼才是正確的飲食習慣？

①暴飲暴食 ②多吃炸雞、甜點 ③均衡飲食，不偏食 ④多吃重口味食物

三、配對題 請將下面食物填入所屬營養素的空格內【填入代號】

Carbohydrates	Fat	Protein	Minerals

(a) fish

(b) vitamin C

(c) rice

(d) olive oil

(e) beans

(f) peanuts

(g) iron

(h) cereal