

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	一、 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。 二、 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。 三、 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"> <li>1. 社區一日遊。</li> <li>2. 單車行。</li> <li>3. 打掃社區環境。</li> <li>4. 趣味競賽。</li> <li>5. 中元普渡。</li> <li>6. 廟會活動。</li> <li>7. 社區長班。</li> <li>8. 節慶晚會。</li> <li>9. 舞蹈課程。</li> <li>10. 書法或才藝課程。</li> <li>11. 文化祭。(10' )</li> </ol> <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"> <li>1. 請學生分享自己知道的或參與過的社區活動經驗。</li> <li>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。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 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?</li> <li>② 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?</li> </ol> <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?

1. 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。

B. 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。

## 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：

醣類 ●

脂肪 ●

蛋白質 ●

礦物質 ●

水 ●

- 運輸各種營養素和廢物。
- 身體活動熱量主要來源
- 保護內臟器官
- 幫助生長發育及修護細胞
- 促進新陳代謝及增加抵抗力