

## 108 學年沉浸式英語健康與體育領域三年級第四單元教案

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	
教材來源	三下健康與體育教科書（南一版）	
能力指標	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 食物搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	
教學目標	<p>1、 認知</p> <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>1-3 能了解因時代環境的改變，食物和飲食習慣有了變化。</p> <p>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。</p> <p>2、 技能</p> <p>2-1 能比較不同家庭的飲食型態。</p> <p>2-2 能說出適合歡樂同樂會的健康食物。</p> <p>2-3 能實踐飲食均衡、多樣化及適當節制的健康飲食原則。</p> <p>3、 情意</p> <p>3-1 能將正確的用餐禮儀運用於日常生活中。</p>	

<p>相關英語單字/句型</p>	<p>相關英語單字: rice, vegetables, chicken, pork, beef, fried rice/noodles, pizza, sandwiches, hamburgers, healthy diet, grains, protein, fruit, vegetables, nuts, dairy, countries, families, people, culture, respect</p> <p>prevent, diseases, table manners, fast food, greasy food, spaghetti, hamburger, french fries, instant noodles, hot dog, sandwich, cookies, crackers, doughnut, fried chicken, onion rings, nugget, candy, beverage, ice cream, pudding, Coke, apple cider, milk tea, black tea/green tea, sarsaparilla, water, tea, Super Supau, snacks, diabetes, processed food, heart disease, blood disease.</p> <p>相關英語句型: Does your Mom or Dad cook a lot at home?</p> <p>Yes/No</p> <p>What kinds of food do you usually eat at home?</p> <p>I usually eat _____.</p> <p>What is a healthy diet?</p> <p>Different countries/families/people/culture eat different food.</p> <p>Healthy eating prevents diseases.</p> <p>What do you do before a meal?</p> <p>Set the table.</p> <p>Wait for everyone before you eat</p> <p>What do you do during the meal?</p> <p>Be polite when you ask someone to pass you things.</p> <p>Don't talk when your mouth is full.</p> <p>Don't be too loud during the meal.</p> <p>What do you do after the meal?</p> <p>Help to clean the table.</p> <p>Don't forget to say "thank you" to the cook.</p> <p>Have you ever tried any fast food?</p> <p>The amount of food you eat depends on whether you exercise a lot, whether you are in puberty, or whether you have diabetes or high blood pressure.</p> <p>Seniors should not eat too much greasy food.</p> <p>What kinds of snacks do you eat?</p> <p>I eat _____.</p> <p>What kinds of beverages do you drink?</p> <p>I drink _____.</p> <p>Do you drink water every day?(Yes/No.)</p> <p>What is the best beverage?</p> <p>It's _____.</p> <p>How often do you eat snacks?</p> <p>(once a week, twice a week, three times a week, every day)</p> <p>What is the best food?</p> <p>It's _____.</p>
<p>輔助教材</p>	<p>Computer, video, 電子書, YouTube</p>

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>3-1 能將正確的用餐禮儀運用於日常生活中。</p>	<p>第一節 飲食你我他</p> <p>一、引起動機 (10')</p> <p>1. 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。 pizza, spaghetti, hamburger, curry We need to eat food. Food gives us nutrients and energy. What is this? It's _____.</p> <p>二、發展活動 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>A. 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。 B. 引導學生分辨不同家庭飲食型態的差異性，並探討影響家庭飲食習慣的因素。 C. 小組代表根據各組討論結果,發表與分享。 D. 教師統整: 1 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。 2 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..... rice, vegetables, chicken, pork, beef, fried rice/noodles, pizza, sandwiches, hamburgers Does your Mom or Dad cook a lot at home? (Yes/No) What kinds of food do you usually eat at home? I eat _____.</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? B.比較不同家庭飲食型態與健康飲食的關係? C.小組代表根據各組討論結果，進行發表與分享。 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。 What is a healthy diet? (We need grains, protein, fruit, vegetables, nuts and dairy to provide us with energy.) Make sure that you get all the necessary nutrients. Don't be too picky.</p> <p>Balanced Diet:<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YimuIdeZSNY">https://www.youtube.com/watch?v=YimuIdeZSNY</a></p> <p>(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”。</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。 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。</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。  
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。  
Different countries/families//people/culture eat different food.  
Healthy eating prevents diseases.

## 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?

set the table, wait for everyone before you eat, be polite when you ask someone to pass you things, don't talk when your mouth is full, don't be too loud during the meal, help to clean the table, don't forget to say "thank you" to the cook.

What do you do before the meal?

I \_\_\_\_\_.

What do you do during the meal?

I \_\_\_\_\_.

What do you do after the meal ?

I \_\_\_\_\_.

#### 2. 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 O 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 O 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。

Let's find out who has the best table manners.

Listen and pick the right answer.

### 四、師生共同歸納

#### 1.用餐前(5')

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。

- 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，咀嚼食物或喝湯時不發出聲音，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。

Table manners video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mgZeziVUsZ0>

Table manners

#### 1.Before the meal

(a. Set the table. b. Wait for everyone before you eat)

#### 2.During the meal

(a. Be polite when you ask someone to pass you things.

b. Don't talk when your mouth is full.

c. Don't be too loud during the meal)

#### 3.After the meal

(a. Help to clean the table. b. Don't forget to say "thank you" to the cook)

## 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

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。

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。

vegetables, spaghetti, chicken, pork, beef, french fries, fried

rice/noodles, pizza, sandwiches, snacks, hamburgers

Do you eat a lot every meal?

Who eats a lot in your family? Why?

What kinds of food does he or she eat?

He/She eats \_\_\_\_\_.

## 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，提供生長發育所需。

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。

The amount of food you eat depends on whether you exercise a lot, whether you are in puberty or whether you have diabetes or high blood pressure.

Seniors should not eat too much greasy food.

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、年紀及特殊限制影響。
- 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。

速食與健康：

<https://news.pts.org.tw/article/292016?NEENO=292016>

pizza, sandwiches, hamburgers instant noodles, french fries, doughnuts

What did you see?

I saw \_\_\_\_\_.

What is fast food?

Have you ever tried any fast food?

What did you try?

I tried \_\_\_\_\_.

### 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。



含糖飲料的祕密 <https://www.youtube.com/watch?v=jC6hw8XbOAE>

hamburger, french fries, instant noodles, hot dog, sandwich, cookies,  
crackers, doughnut, fried chicken, onion rings, nugget, candy,

beverage, ice cream, pudding

Coke, apple cider, milk tea, black tea/green tea, sarsaparilla, water, tea,

Super Supau

What kinds of snacks do you eat?

I eat \_\_\_\_\_.

What kinds of beverages do you drink?

I drink \_\_\_\_\_.

Do you drink water every day?(Yes, I do.)

What is the best beverage?

It's \_\_\_\_\_.

How often do you eat snacks?

(once a week, twice a week, three times a week, every day)

What is the best food?

It's \_\_\_\_\_.

### 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，少吃加工過的食物。
  - 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。

It's easy to get fat eating greasy food.

It's easier for fat people to develop heart or blood diseases.

We should eat a lot of fruit and vegetables.

We should eat less processed food.

We should drink water instead of other beverages.

--	--