

新生國民小學
108 學年沉浸式英語健康與體育領域四年級教案

學習領域	健康與體育	教學資源: 圖卡、課表、營養餐盤
單元名稱	二、健康飲食有一套	
教材來源	四下健康與體育教科書（南一版）	
教學時間	240 分鐘（6 節）	
能力指標	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並適應體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	
教學目標	<p>1、 認知</p> <p>1-1 能了解我國和其他國家飲食內容的差異。</p> <p>1-2 能認識 CAS、CNS、食品 GMP 等政府認可的優良標章。</p> <p>1-3 能認識食物標示應有的內容。</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2、情意</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容。</p> <p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p> <p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p> <p>2-4 願意改善個人健康行為</p> <p>3、技能</p> <p>3-1 能說出不同國家飲食內容的差異性。</p> <p>3-2 能說出並實踐運動前、中、後的正確飲食方式。</p>	

	<p>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。</p> <p>3-4 演練基本的健康行為</p>
<p>相關英語單字句型</p>	<p>英語相關單字： bread, vegetables, fruits, meat, milk a librarian, a runner, a tourist, a student, a teacher, a doctor, a police officer, an athlete, balanced diet, portion, energy, countries, Taiwan, America, Japan, Korea, Vietnam beverage, soda, juice, tea, milk, water package, product, ingredients, date of production, date of expiry, weight, company</p> <p>英語相關句型： What did you have for breakfast? I had _____. What do people have for breakfast in _____? They have _____. Do you drink a beverage everyday? Yes, I do./No, I don't. What do you drink everyday? I drink _____. What is the best beverage? It's _____. What can you see on the package? I can see _____.</p>

	<p>What does he/she do?</p> <p>He/She is a _____.</p> <p>What should he/she have for breakfast?</p> <p>He/She should have _____.</p> <p>It is important to have breakfast.</p> <p>A balanced diet provides us with the right amount of energy.</p>
輔助教材	Computer, Chromebook, flashcards
教學目標	教學活動（教學內容要點）

<p>1-1 能了解我國和其他國家飲食內容的差異。</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-1 能了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食內容。</p>	<p>第一節 早餐大不同</p> <p>1、 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>What did you have for breakfast?(5') I had _____.</p> <p>2、 問題討論(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 沒有吃早餐對我們有什麼影響? 2. 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。 3. 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? 4. 各國傳統早餐的內容有何相同的特性? 5. 對於不同國家的飲食文化，我們應以什麼態度來面對? <p>Countries: Taiwan, America, Japan, Korea, Vietnam (10')</p> <p>What do people have for breakfast in _____?</p> <p>They have _____.</p> <p>3、 師生共同歸納(10')</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。 (4) 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 (5) 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。 (6) 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。 (7) 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。
--	---

<p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p> <p>2-4 願意改善個人健康行為</p> <p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分</p>	<p>第二節 運動飲食有技巧</p> <p>一、引起動機(5')</p> <p>教師引導學童發表平日運動時如何補充水分。</p> <p>How much water do you drink in a day?(5')</p> <p>I drink _____.</p> <p>二、問題討論(10')</p> <p>1. 「飲料」知多少?</p> <p>(1)分類:含糖飲料與不含糖飲料</p> <p>(2)各種飲料對身體有哪些不同的影響?</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>Beverage: soda, juice, tea, milk, water(10')</p> <p>Do you drink a beverage everyday?</p> <p>Yes, I do./No, I don't.</p> <p>What do you drink everyday?</p> <p>I drink _____.</p> <p>What is the best beverage?</p> <p>It's _____.</p>
--	--

2-2 運動前、中、後，能正確的補充營養及水分

1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能

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

四、教師歸納討論(10')

- (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。
- (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。
- (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。
- (4)飯後三十分鐘內不做劇烈運動，運動後亦不可暴飲暴食。
- (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。

第三節 食品標章

1、 引起動機

1. 教師詢問學童聽過哪些優良食品標章?(5')

Do you know these symbols?(5')



二. 發展活動(15')

1. 教師藉由影片或資料介紹我們常見的優良食品標章?

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=w4Vp204r3ik>

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>內容。</p> <p>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。</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的鮮乳核發鮮乳標章。</p> <p>(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</p> <p>3.優良食品標章特搜隊?</p> <p>(1)教師將學童分組，找出帶來包裝盒上的優良食品標章</p> <p>(2)教師指導學童，將找出的優良食品標章分類，並做紀錄</p> <p>(3)討論與分享:</p> <p>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?</p> <p>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?</p> <p>三、師生共同歸納(15')</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p>	<p>1. 購買時，應選擇印有優良食品標章的商品</p> <p>2. 認明優良產品標章，購買時才比較有保障</p> <p>第四節 認識食品標示</p> <p>1、 引起動機(5')</p> <p>教師藉由蒐集的包裝盒，詢問學童聽過產品標示嗎?</p> <p>2、 發展活動:(10')</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p> <p>2-3 選購食物時，能表現正</p>	<p>1. 學生分組討論:討論造成營養不良的原因</p> <p>(1) 請學童與組員分享蒐集的食品外包裝盒。</p> <p>(2) 請學童說一說，自己的包裝盒上有那些標示。</p> <p>(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?</p> <p>(4) 各組推派代表發表包裝盒上應有的內容及其功用。</p> <p>2. 師生共同討論(10')</p> <p>(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?</p> <p>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</p>

<p>確的消費行為</p>	<p>限、製造日期、廠商名稱及地址、檢查合格字號</p>
<p>2-4 願意改善個人健康行為</p>	<p>(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?</p> <p>(3) 食品或飲料為什麼會有這些成分。</p> <p>package: product, ingredients, date of production, date of expiry, weight, company(10')</p> <p>What can you see on the package?</p> <p>I can see _____.</p>
<p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p>	<p>三、綜合活動(5')</p> <p>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?</p>
<p>2-3 選購食物時，能表現正確的消費行為</p>	<p>第五節 超級市場親身大體驗</p> <p>請學生親自到超級市場挑選食品，並回答學習單內容</p>
<p>1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能</p>	<p>第六節 小小營養師</p> <p>一、引起動機(10')</p>
<p>3-4 演練基本的健康行為</p>	<p>教師詢問學生問題(隨機抽題):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.花媽應徵到一份圖書館員的櫃檯工作，每天早上的工作是在櫃檯內處裡圖書業務，請問她早餐應該吃什麼比較適合? 2.小丸子和爺爺一起去南極看企鵝，請問他們的早餐應該吃什麼比較適合? 3.小新報名參加馬拉松比賽，請問在比賽當天早上，他早餐應該吃什麼比較適合? 4.大雄為了打敗胖虎決定前往 world gym 練習重量訓練，請問他早餐應該吃什麼比較適合?

a librarian, a runner, a tourist, a student, balanced diet, portion, energy(10')

What does he/she do?

He/She is a _____.

What should he/she have for breakfast?

He/She should have _____.

二、活動發展(15')

<小小營養師>

全班分成 5 組

每組給 5 個職業，針對職業給予安排營養早餐，然後請學童上台解釋什麼樣的早餐是該職業適合吃的。

英語相關單字:(10')

a librarian, a teacher, a doctor, a police officer, an athlete

英語相關句型:

What does he/she do?

He/She is a _____.

What should he/she have for breakfast?

He/She should have _____.

三、師生共同歸納(5')

1.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。

1-4 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能

3-4 演練基本的健康行為

2. 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。

3. 因職業的不同、活動量的多寡，來決定早餐的份量。

It is important to have breakfast.

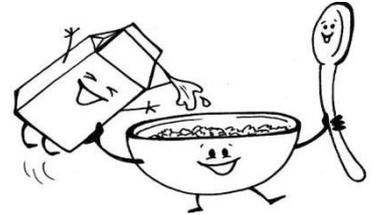
A balanced diet provides us with the right amount of energy.

附件一：

班級 Class: _____ 座號 No: _____ 姓名 Name: _____

What did you eat for breakfast??

你早餐吃什麼？



	星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	星期五 Friday	星期六 Saturday	星期天 Sunday
Breakfast 早餐							
Nutrients 營養素	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water	<input type="checkbox"/> 醣類 sugar <input type="checkbox"/> 礦物質 minerals <input type="checkbox"/> 脂肪 fat <input type="checkbox"/> 蛋白質 protein <input type="checkbox"/> 維生素 vitamins <input type="checkbox"/> 水 water

