

健康與體育領域-健康沉浸式英語教學教案設計-主題二

主題名稱	健康飲食聰明吃	教學設計者	蕭孟旻、郭蔓萱、馬培如、鐘唯甄
教學對象	一年級	教學節次	7 節課/每週一節 40 分鐘
健康與體育綱領	健 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 覺察個人飲食問題並設法改變。 5. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 6. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 7. 認識常見食物的來源。 8. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 		
教學方法	合作學習法、實作教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	<p>英語單字： green/red light, body, vegetables, fruits, junk food, waste, cherish, grains, meat, milk, fats, nuts, beans, cola, water</p> <p>教室用語： It's time for class. Raise your hand before you speak. Be quiet, please. Take out your textbook. Pay attention. Listen up. Great/ Amazing/ Excellent/ Terrific/ Awesome/ Brilliant/ Fabulous/ Fantastic/ Bravo/ Wonderful/ Perfect/ Well done/ Good job/ Nice work/ You got it. Try again. Lower your voice. Louder, please. Eyes to the front. Let's give him/her a big hand.</p> <p>句子： It's good/bad for your body. What will you choose? What is your decision? Let's see the pros and cons. Is it a good choice? Where does food come from? Cherish food and do not waste.</p>		

教學活動	教具	評量
<p style="text-align: center;">飲食紅綠燈(7~8 週)</p> <p>活動一：紅綠燈食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明「綠燈食物」及「紅燈食物」的定義。 綠燈食物: 新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好。 紅燈食物: 沒什麼營養，太甜、太鹹、太油，吃多對健康有害。 教師利用投影片同時呈現綠燈及紅燈食物之圖卡，讓全班一同進行判斷。 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物(綠燈食物)寫在紙上，計時五分鐘。 教師與學生共同討論並判定各組所寫的是否為綠燈食物，並進行小組競賽。 教師提問：昨天吃了什麼？哪些是紅燈食物？哪些是綠燈食物？ 教師歸納：盡可能選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 <p>活動二：綠燈食物好處多</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：為了身體健康，應選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？ 教師進一步說明綠燈食物對身體的好處:吃了有活力、吃了會長高長壯、吃了會更健康且不容易生病。 教師播放國健署「我的餐盤」均衡飲食短片，使學生認識六大類食物: 全穀雜糧類(grains)、乳品類(dairy products)、豆魚蛋肉類(meat, beans, fish, and nuts)、蔬菜類(vegetables)、水果類(fruits)、油脂類(fats and oils)。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514 教師歸納：不同食物提供不同營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。 <p>活動三：品嚐大會</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師呈現當日營養午餐的照片，讓全班分組討論並以紅綠燈號給予每道菜色評比。 教師請各組繪製「我的餐盤」，為全校設計一餐美味健康的午餐。 各小組輪流上台分享繪製的午餐，並簡單分享其設計理念。 <p>活動四：健康檢查站</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答。 教師播放歌曲：《A Healthy Meal》 https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I 教師提問在影片中看到了那些健康食物?是屬於六大類哪一種? 教師說明為了自己的健康，要努力達成良好的飲食習慣，避免挑食的行為。 <p style="text-align: center;">健康飲食我決定(9~11 週)</p> <p>活動一：小義的健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師配合課本情境，以課本例子說明問題解決技能的初步概念： 	<p>健康課本、教用 版電子書、投影片</p> <p>健康課本、教用 版電子書</p> <p>健康課本、教用 版電子書、圖畫 紙、色筆</p> <p>健康課本、教用 版電子書、食物</p>	<p>口頭評量 實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>觀察評量、 實作評量</p> <p>實作評量</p>
<p>活動一：小義的健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師配合課本情境，以課本例子說明問題解決技能的初步概念： 	<p>健康課本、教用 版電子書</p>	<p>觀察評量</p>

<p>(1) 確定問題所在</p> <p>(2) 分析形成問題的原因</p> <p>(3) 想出解決問題的方法</p> <p>(4) 試著做做看</p> <p>2. 教師接著說明課本範例當中「健康的約定」，目的在於藉由立下約定，強化達成目標的決心。</p>		
<p>活動二：我的健康飲食</p> <p>1. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己需要改進的不良飲食習慣。</p> <p>2. 教師請學生分享自己最想改進的飲食習慣和原因。</p> <p>3. 教師請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣並設定改進目標。</p> <p>4. 請同學簽名見證，彼此鼓勵和監督。</p>	健康課本、教用 版電子書	觀察評量
<p>活動二：小義的決定</p> <p>1. 教師說明：人們容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況時，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？</p> <p>2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明決定的步驟：</p> <p>(1) 想一想要做什麼決定。</p> <p>(2) 分列出可能的選擇。</p> <p>(3) 列出所有選擇的優點和缺點。</p> <p>(4) 做出決定。</p> <p>(5) 評價決定的好與不好。</p> <p>3. 請學生針對課本內容，觀察小義面對炸薯條的誘惑時，如何做決定。</p> <p>4. 教師歸納：生活中遇到紅燈食物的誘惑時，可以運用做決定的技能為身體健康做個好決定。</p>	健康課本、教用 版電子書	口頭評量
<p>活動三：做個好決定</p> <p>1. 教師取出事前準備好的可樂和白開水，並詢問學生哪一個選擇才是健康的決定。</p> <p>2. 學生舉手表達自己的選擇，並說明選擇的理由。</p> <p>3. 師生共同評價決定：這是個好決定嗎？是否符合健康飲食原則？</p>	健康課本、教用 版電子書、飲料	觀察評量 口頭評量
健康食物感恩吃(12~13 週)		
<p>活動一：食材變變變</p> <p>1. 教師說明攝取充足的營養才能長高和長壯。在享用營養美味的食物同時也應試著想想這些食物是由那些食物烹煮而成的。</p> <p>2. 配合課文圖文，教師說明各菜餚是由哪些食材組合後烹調而成。</p> <p>3. 教師歸納：各類食材能提供不同的營養。</p> <p>4. 教師鼓勵學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物，並養成不偏食、不挑食的習慣。</p>	健康課本、教用 版電子書、飲料	觀察評量
<p>活動二：你在浪費食物嗎？</p>	健康課本、教用	口頭評量

<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生是否每次用餐時都把屬於自己的分量吃完。 2. 教師詢問用餐吃不完的學生： <ol style="list-style-type: none"> (1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐? (2) 最常剩餘的食物是什麼? 為什麼? (3) 當你認為餐點的份量過多可能吃不完時，你會怎麼做? 3. 教師播放影片：《舌尖上的浪費》 https://www.youtube.com/watch?v=oEckNVfKgZw 4. 教師說明在這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可以吃。我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，用餐時能吃完所有食物。 5. 教師補充食物浪費的背後，面對的是嚴重的飢餓問題，透過貧困兒童面對飢餓處境的影片，輔以引導解說，引發學生的同理心及反思。 《全球飢荒問題》：https://www.youtube.com/watch?v=63g4BN3I-5s 	<p>版電子書</p>	
<p>活動三：感恩的心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提出在學校觀察到學生丟棄沒吃完的早餐，或是午餐水果咬一口就拿來玩或亂丟的情形，並提醒學生知福、惜福。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 34、35 頁圖文，思考食物的來處。 3. 教師導讀英語繪本《How Did That Get in My Lunchbox? The Story of Food》。 4. 教師強調能吃到美味的餐點是透過許多人的辛苦付出，食物得來不易要珍惜。 	<p>健康課本、教用 版電子書、繪本</p>	<p>觀察評量</p>
<p>活動四：惜食承諾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。例如： 2. 配合學習單「珍惜食物」進行反思。 3. 教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費，珍惜食物從自身做起，再帶給他人正向影響。 4. 教師請學生正確完成課本第 36、37 頁「現學現賣」。 	<p>健康課本、教用 版電子書、</p>	<p>口頭評量 實作評量</p>