

宜蘭縣凱旋國民中小學

108 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫執行紀錄表

教學年級：四年級	教學教師：張炎黃
教學領域：健體(健康)	教學單元：體重控制有一套
學生人數：23 人	課程進行日期： 年 月 日~ 年 月 日

課程設計

教學目標：

現在生活環境富裕，卻還是有營養不均的情形，造成肥胖者越來越多。分校在每年體位控制成果時都顯示控制不佳，學生多屬於肥胖的體型，希望透過這活動的宣導，能學生能健康享「瘦」。

能力指標：

2-1-3-1 培養良好的飲食習慣。

2-2-6-4 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。

2-3-6-10 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響並擬定適當的體重控制計劃。

教室用語：

Good morning/afternoon, class.

Is everybody ready to start?/It's time to begin. Please stop talking.

Take out your book.

Who isn't here today?

Pay attention, everybody.

Open your books at page.../turn to page...

Are you with me?/Do you understand?

Show me your...

Come out and write it on the board.

Now we will go on to the next exercise.

Any questions?/who knows the answer?

Please raise your hand if you don't understand.

Louder, please!

Yes, that's right./almost, try again.

Good! Excellent! Well done! That's great!

教學設計一、引起動機

1.教師詢問學生學期初身高體重的檢查結果如何呢？

2.學生踴躍發表。

二、發展活動

1.教師提問哪些不良的生活習慣容易造成體重過重?(over-weight)

2.學生發表。

3.教師統整:體重過重會影響日常生活和身體健康。

4.教師詢問學生知道有哪些高热量的食物?(high calories foods)

5.學生發表

6.教師詢問要如何選擇健康食物?(What are the healthy foods?)

7.學生討論後，整理原則。

少鹽、少油、少糖、高纖。(less salt、less fat、less sugar、high fiber)

水煮優於炒，蒸優於炸。

三、綜合活動

- 1.實驗:你說油不油。(Is it greasy?)
- 2.教師帶學生做洋芋片燃燒的實驗，詢問學生為什麼火會這麼大?
- 3.學生發表。
- 4.教師介紹幾種肥胖隱形油食物，提醒學生適量食用。(The foods that make you over-weight?)
- 5.學生用統計圖表記錄每天的體重，配合飲食控制和運動，做個人體位控制。(Weigh-control Chart)

教學評量：

口語、小組討論、報告及聆聽、能於課前完成資料蒐集

教學檢討：

1、

教學照片

--	--

日期:

說明:

日期:

說明:

教學影片

請將教學影片上傳至 Youtube 網站並放置在計畫網站 <http://immersion.ntue.edu.tw>
影片網址:

(本表若不敷使用，請自行加列)