




健康領域沉浸式英語教學教案設計-三年級(主題 2)

主題名稱	飲食與健康	教學設計者	林怡君
教學對象	三年級	教學節次	2 個單元(5 節課/每週一節 40 分鐘)
學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。		
學習內容	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
教學方法	合作學習法、討論法、講述法、小組討論		
英語學習 Content vocabulary/sentences patterns	<p>英語單字： grains, fats/oil, beans/fish/egg,/meat, dairy, vegetables, fruits breakfast, lunch, dinner healthy, unhealthy junk food, fried chicken, cakes, chips,</p> <p>教室用語： 試試看 Give it a try. Try it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention, please. 小組討論 Discuss in group of 4(5) Good job. Well done. Thanks for sharing. Great!</p> <p>句子： What do you eat for breakfast, lunch, dinner? Is that healthy? How often do you eat it/them? How many sugar cubes inside the drink?</p>		
教學活動		教具	評量
<p style="text-align: center;">(7-8 週) 飲食學問大</p> <p>教師揭示六大類食物以及我的餐盤</p> <p>T: There are six kinds of food. They are grains, fats/oil, beans/fish/egg/meats, dairy, vegetables, and fruits.</p> <p>Can you give me some examples of each category?</p> <p>https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>grains</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>fats/oil</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>beans/fish/egg/meats</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>dairy</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>vegetables</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>fruits</p> </div> </div> <p>https://www.youtube.com/watch?v=metPfk4qfzo&feature=emb_imp_woyt https://www.youtube.com/watch?v=iTvumXWPpzs&feature=emb_imp_woyt</p> <p>【活動一】飲食行為分析</p> <p>What do you eat for breakfast, lunch, dinner? Is that healthy?</p>		<p>PPT YOUTUBE</p>	<p>口語評 量</p> <p style="margin-top: 100px;">口語評 量</p>

<p>1.引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。</p> <p>2.教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。</p> <p>【活動二】怎樣做比較好</p> <p>1.師生共同針對課本進行探討與澄清，將食物分成 red light and green light. 請學生進行分類。</p> <p>T: _____ is red light or green light? Why or why not?</p> <p>S: _____.</p> <p>2.教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。</p> <p>【活動三】進食行為自我檢討</p> <p>1.請學生檢討並發表自己的進食行為：(1)進食的時間 (2)進食的東西(3)進食的場所 (4)進食的感覺。</p> <p>【活動四】飲食選擇大搜查</p> <p>1.教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：</p> <p>(1)個人因素 personal factor</p> <p>(2)文化因素 cultural factor</p> <p>(3)自然環境因素 natural environment factor</p> <p>(4)社會環境因素 social environment factor</p> <p>(5)家庭因素。 Family factor</p> <p>Can you give me some examples of each factors?</p> <p>飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇，進而表現在飲食習慣中。</p> <p>【活動五】檢視家庭飲食習慣</p> <p>1.教師說明家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的影響？哪些是不好的影響？</p> <p>2.教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。</p> <p>【活動六】飲食習慣追蹤</p> <p>1.教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。</p> <p>2.師生共同探討改善不良飲食的方法。</p>	<p>食物圖卡 紅綠燈圖卡</p>	<p>實作評量</p>
<p>(10-12 週) 怎麼吃才健康</p> <p>教師詢問 What do you eat for breakfast, lunch, dinner? Is that healthy?</p> <p>請學生回答所認識的 junk food，</p> <p>並詢問學生 How often do you eat it/them?</p> <p>How often do you drink pearl milk tea? Do you know how many sugar cubes inside?</p> <p>【活動一】你吃的食物健康嗎？</p> <p>1.教師用吸油面紙包住炸雞或薯條，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。</p> <p>2.教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。</p>	<p>面紙</p>	<p>實作評量</p>

<p>【活動二】健康餐點的原則</p> <p>1.師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物，並請學生針對不同族群設計不同的菜單。A healthy diet for basketball player/ 70 years old woman/</p> <p>【活動三】食物紅綠燈</p> <p>1. 教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？ What do you eat for snack?</p> <p>2. 這些食物健康嗎？ Is that healthy?</p> <p>3. 將學生分組，利用超市或賣場的食品 DM 圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。</p> <p>【活動四】飲食搜查線</p> <p>1.教師呈現學生常見的不良飲食習慣。 Those are bad eating habits. Why are they bad? Will you try to avoid them?</p> <p>2.教師請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。</p>	<p>菜單學習單</p> <p>賣場 DM 紅綠燈圖卡</p>	<p>學習單</p> <p>總結評 量</p>
--	-------------------------------------	-----------------------------