

宜蘭 CLIL 教案設計練習

課程名稱	飲食大觀園	融入學科領域	健康
教材來源	南一版健康與體育三下	教案設計者	新生國小 吳春樺
實施年級	三年級	授課時間	40 分鐘，四節中的第三節
學生先備知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察珍惜食物的重要性，接納並嘗試不同的早餐食物。 2. 能認識食物對身體健康的重要性， 3. 能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 4. 已具備基本的飲食習慣，能知道體重過重或過輕在飲食上的調整方法。 5. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法 6. 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 		
學科內容 學習目標	<p>Ea-II-2 飲食搭配、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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠覺察自己的飲食習慣，並了解西式速食、飲料和零食對人體的危害。 2. 能夠了解均衡飲食的重要性，並知道如何健康飲食。 3. 能檢視自身飲食習慣優缺點，並願意調整自己飲食的選擇習慣。 		
s 語言學習目標	本次語言學習的目標 Language of Learning		
	healthy, unhealthy food & drink healthy eating, eating habits		
	幫助學習所需的語言 Language for Learning		
	sugar, fast food, snacks, salt, oil, fiber How much sugar in Coke? There are 10 cubes in Coke. Is sugar bad for you? / Is your eating habits healthy?		
	在學習過程中可能習得的語言 Language through Learning		

	<p>six food groups: grains, vegetables, fruits, dairy, protein foods: beans, fish, eggs & meats/ nuts and seeds, palm, teaspoon, fist, intestine, picky eater, declaration</p>	
<p>教學資源與器材</p>	<p>我的餐盤聰明吃·營養跟著來 MV - https://youtu.be/xfUEdi5r0_Y</p> <p>Change 4 life - https://www.nhs.uk/change4life</p> <p>If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body https://www.youtube.com/watch?v=RLXsZaD3oJ8</p> <p>What does Soda do to your body? - https://www.youtube.com/watch?v=Xiue6d27MKs</p> <p>預防大腸癌新谷弘實醫學博士醫學臨床大腸內視鏡紀錄片 https://youtu.be/O2-oJctR1DM?t=19</p>	
<p>教學流程</p>	<p>時間</p>	<p>評量方式</p>
<p>【第三節-開始】</p>		
<p>【健康飲食有妙招】</p>		
<p>(一)引起動機：調查同學喜愛零食、飲料與速食，引導學童發表經常食用的食物與健康的關係。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學童發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。 2.購買的零食、飲料與速食是做為點心？還是正餐？ 3.是否經常食用，或是偶爾購買？ 	<p>2</p>	<p>同學是否能專心聆聽並發表自己看法</p>
<p>(二) 發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分組討論與分享:請同學討論零食、飲料與速食等食物中的含糖量可能分別為多少。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 展示飲料，請同學猜測飲料的含糖量分別是多少。展示方糖，請同學配合圖卡及白色立方體，在學習單寫上方糖顆數，圖卡上擺上推測的方糖數量。 <p>※飲料為：可樂、運動飲料、美麗果、檸檬紅茶、珍珠奶茶、養樂多。</p> (2)請同學猜猜看，兒童每日的糖攝取量為多少。(約 25 克=6 顆方糖/茶匙)，隨機請同學發表猜測結果，後公布各種飲料的含糖量。 	<p>10</p>	<p>同學是否專心聆聽並確實完成指定任務</p>

<p>2.認識糖類對身體的危害以及長期食用速食對身體造成的負擔。</p> <p>(1) 觀看 What does Soda do to your body? (0:00-1:43) -說明含糖飲料對身體的危害。</p> <p>(2) 觀看 If You Eat Fast Food, THIS Happens To Your Body(約30秒)·習慣食用高鹽、高糖、高油脂的速食、零食後·你的味覺會被改變·使抗拒健康的飲食。</p> <p>(3) 觀看新谷弘實醫師-不生病的腸子片段·說明飲食習慣的如何影響我們的健康·我們所吃的食物會經由腸道·然後排泄出體外·所以我們可以從腸子內部的情形去了解·我們的飲食習慣對身體所造成的影響。</p>	8	同學是否能專心觀看影片並回答問題
<p>3.複習健康飲食的概念。</p> <p>(1)【我的餐盤】中-六大類食物每日所需攝取量以及均衡飲食原則。</p> <p>(2) 健康飲食的烹調方式·以蒸、煮、燉為主。</p> <p>(3) 營養健康的飲食原則-三多一少(少油少鹽少糖、多纖維)。</p>	5	同學是否能確實進行反思並回答問題
<p>4.配合課文情境圖文·請學童討論選擇營養餐點的方法。</p> <p>(1)加工零食、休閒飲料和西式速食雖方便·長期食用有害身體健康。</p> <p>(2)可樂和汽水中的糖分高·不宜經常飲用。</p> <p>(3)炸雞和薯條油脂高·容易造成肥胖·增加罹患心血管疾病的機會;速食餐點缺乏蔬菜和水果·經常食用·容易造成營養不良。</p> <p>(4)應改變不均衡的飲食習慣·多樣化的攝取不同種類的食物·達到均衡飲食的目的。</p>	5	同學是否能專心觀察並發表自己看法
<p>(三) 綜合活動：</p> <p>1.請學童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·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·請同學口頭發表良好及不好的習慣。</p> <p>2.進行【我的健康飲食】宣示·請同學根據自身情況·完成我的健康宣言·並帶領同學一同喊出宣言·鼓勵同學落實在生活中。</p> <p style="text-align: center;">【第三節結束/共4節】</p>	10	同學是否能確實進行反思並完成書寫