

臺南市新南國小二年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	【第一單元 吃出健康和活力】 健康飲食我最行	教學設計者	莊皓閔、洪巧倫
適用年級	二年級	節數	第 1 節課 (共 5 節)
本教育階段 領綱核心 素養	健體-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。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。		
學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。		
學習目標	1. 認識六大類食物的類別。		
Content language	<u>Vocabulary</u> six/glossary /food whole grains (全穀雜糧類)/ meats and protein (豆魚蛋肉類)/ vegetables (蔬菜類) dairy foods (乳品類)/ fruits (水果類)/oils,nuts and seeds (油脂與堅果種子類)		
	<u>Sentences</u> 1. Do you like _____? 2. Yes, I do./No, I don't. 3. I like _____.		
Classroom language	Great! Go!Go!Go! Let's sing! Let's watch this film. Take out your book.		

教學活動	評量方式
【第 1 節】	
一、Warm up 暖身活動(10 mins) 1. 教師播放英語歌曲 Do You Like Broccoli Ice Cream 並帶領孩子齊唱。 https://www.youtube.com/watch?v=frN3nvhIHUk (youtube) : 2. 教師使用 ppt 介紹歌曲中食物單字，並請學生自由發表，在歌曲中，他們認為哪種食物最健康，並且說出原因。 T : Do you like _____? Ss : Yes, I do. / No, I don't. ■教師歸納：教師鼓勵學生認真學習關於食物的來源和其功能，且正確選擇有益健康的食物。	學生參與狀況 口頭發表

<p>二、Presentation 發展活動(20 mins)</p> <p>1. 教師播放 THE FOOD PYRAMID 影片: https://www.youtube.com/watch?v=0KbA8pFW3tg&t=54s (Youtube) 教師以 Q&A 與學生互動，針對影片中提及的六大類食物進行討論。</p> <p>2. 教師以 ppt 進行六大類食物詳細介紹</p> <p>3. Look and guess 猜猜樂 全班分兩組，輪流派代表上台比賽。教師將全部食物圖卡貼在黑板賞，分別請上台的學生判斷該食物的類別，並將磁鐵貼在正確的分類區塊內。最後，看哪一組的正確率最高，即為優勝。針對錯誤的分類說明，教師亦會鼓勵同學踴躍發言。</p> <p>三、Wrap up 統整活動(10 mins)</p> <p>1. 練習時間 教師複習六大類食物的組成與特色，並帶領學生完成健體課本 P9 練習題 例：五穀飯→全穀雜糧類、香煎肉片→豆魚蛋肉類、炒菠菜→蔬菜類、雙色花椰菜→蔬菜類、橘子→水果類。</p> <p>2. 課堂上教師指導學生完成 Healthy or not healthy 學習單 ■教師歸納：六大類食物各自具有其營養價值，均衡攝取可以強健身體。 【第 1 節結束】</p>	<p>口頭發表</p> <p>PPT</p> <p>猜猜樂遊戲 口頭發表</p> <p>課本練習題</p> <p>完成 Healthy or not healthy 學習單</p>
---	--

臺南市新南國小二年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	【第一單元 吃出健康和活力】 健康活力百分百餐盤	教學設計者	莊皓閔、洪巧倫
適用年級	二年級	節數	第2節課（共5節）
本教育階段 領綱核心 素養	健體-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。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。		
學習目標	1. 認識六大類食物的類別。 2. 養成良好的飲食習慣。		
Content language	<p>Vocabulary six/glossary /food/ good habit/my healthy plate</p> <p>Sentences 1. What is it? It's an/a _____. 2. What glossary is it? It's _____. 3. We want _____ for our lunch.</p>		
Classroom language	Great! Go!Go!Go! Let's sing. Let's watch this film.		

教學活動	評量方式
<p style="text-align: center;">【第2節】</p> <p>一、Warm up 暖身活動(15 mins)</p> <p>1. 教師播放中文影片 Watch film-我的餐盤 (影片來源：衛生福利部國民健康署&翰林教育出版) 教師以影片引起學生學習動機。</p> <p>2. 教師使用 ppt 複習我的餐盤六口訣，說明六大類食物的功用。 教師播放英文影片 A Healthy Meal Healthy Eating Song Healthy Habits https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I (youtube)</p> <p>【我的餐盤六口訣】 我的餐盤六口訣 每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點</p>	<p>學生參與狀況</p> <p>PPT 口頭發表 問答：能說出午餐裡含有哪幾樣六大類食物，以及吃這些食物後帶給身體的益處</p>

飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙

■教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣：

乳品類——每天早晚一杯奶
水果類——每餐水果拳頭大
蔬菜類——菜比水果多一點
全穀雜糧類——飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉類——豆魚蛋肉一掌心
油脂與堅果種子類——堅果種子一茶匙

(相當於大姆指第1節大小，約杏仁5粒、腰果5粒或花生10粒)

3. 小組討論

教師將學生分為六小組，請各組成員討論今日學校的營養午餐共包含哪幾大類的食物。各組派一名代表起立分享。

Q1: 學校營養午餐有什麼食物?

Q2: 學校營養午餐缺少哪些類別的食物? (ANS:乳品類、油脂與堅果種子類)

4. 教師複習六大類食物對身體的益處

■教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如：

- 1.全穀雜糧類——提供身體活動時所需的熱量。
- 2.豆魚蛋肉類——幫助生長發育。
- 3.乳品類——強健骨骼和牙齒。
- 4.蔬菜類——促進腸胃健康，預防疾病。
- 5.水果類——幫助消化，增強身體抵抗力。
- 6.油脂與堅果種子類——提供熱量，保護皮膚和器官。

■教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。

二、Presentation 發展活動(20 mins)

1. 教師播放 How to Create a Healthy Plate 影片

https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw (youtube)

教師以 ppt 複習六大類食物的營養和功用，全班一起玩 open and cover game 複習六大類概念

T : What is it?

Ss : It's an/a _____.

T : What glossary is it?

Ss : It's _____.

三、Wrap up 統整活動(10 mins)

1. 教師鼓勵學生認真思考各類食物的功用與益處，並正確選擇有益身體健康的食物，設計出自己專屬的健康餐盤。

小組發表
口頭發表

口頭發表

ppt

2.教師發下「Make my healthy plate 製作我的健康餐盤」學習單，請學生進行著色與設計。請學生完成自己的專屬健康餐盤。

■教師歸納：各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取，養成良好的飲食習慣。

【第2節結束】

完成「Make my healthy plate 製作我的健康餐盤」學習單

臺南市新南國小二年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	【第一單元 吃出健康和活力】 健康活力百分百餐盤 珍惜食物我最棒	教學設計者	莊皓閔、洪巧倫
適用年級	二年級	節數	第3節課（共5節）
本教育階段 領綱核心 素養	健體-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。		
學習表現	4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
學習目標	1. 願意做到珍惜食物、不浪費。		
Content language	Vocabulary waste/food/picky/farmer/cook /enough/hungry Sentences 1. Where is food from? 2. Do not waste food. 3. What can we do? 4. We can _____.		
Classroom language	Great Go!Go!Go! Let's sing. Let's watch this film. Turn to page _____.		

教學活動	評量方式
<p style="text-align: center;">【第3節】</p> <p>一、Warm up 暖身活動(10 mins) 教師播放「食物浪費」影片 https://www.youtube.com/watch?v=l5nKRhrQtoI (youtube) 教師播放影片，與學生進行影片討論。</p> <p>活動: 討論我的飲食習慣(學校、家庭、外出用餐) 教師請學生兩兩一組，進行討論與發表。 情境: 學校、家裡或者外出用餐 Q1 討論自己平日的飲食習慣為何? Q2 什麼行為會造成食物浪費?</p> <p>二、Presentation 發展活動(20 mins) 1 教師播放 Don't Waste Food 影片: https://www.youtube.com/watch?v=jrK-4DteNnY&t=47s (youtube) 教師與學生就影片內容進行 Q&A 對話與討論</p>	<p>學生參與狀況</p> <p>口頭發表</p>

臺南市新南國小二年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	【第一單元 吃出健康和活力】 適當吃糖吃出健康	教學設計者	莊皓閔、洪巧倫
適用年級	二年級	節數	第4節課（共5節）
本教育階段 領綱核心 素養	健體-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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Eb-I-1 健康安全消費的原則。		
學習目標	1. 養成良好的飲食習慣。		
Content language	Vocabulary Body/ sugar/water /obesity/tooth decay/anger/ anxiety/ hyperactive Sentences 1. It's good/bad to your body. 2. Is it good for your body? 3. Eating too much sugar is bad .		
Classroom language	Great Go!Go!Go! Let's share your answers. Let's do the practice!		

教學活動	評量方式
【第4節】 一、Warm up 暖身活動(10 mins) 1. 教師播放英文影片 Why is too much sugar bad for you? https://www.youtube.com/watch?v=UewfeRZlwMI (youtube) 教師學生就影片內容，針對食用過多糖類會造成的影響，進行對話與討論。 教師歸納：吃過多的糖對身體會造成負面影響，如帶來肥胖、引發過動、易怒等。 二、Presentation 發展活動(20 mins) 1. 教師播放 Why is too much sugar bad for you? 影片 https://www.youtube.com/watch?v=UewfeRZlwMI (youtube) 教師就影片內容進行 Q&A 提問，與學生進行對話。 2. Story time-The sugar story (on-line E-book) https://www.youtube.com/watch?v=Sp5z5pCp86U (youtube) 教師說故事時間，與學生進行對話與故事內容討論。 教師歸納：糖帶來的優、缺點。	學生參與狀況 口頭發表 口頭發表

三、Wrap up 統整活動(10 mins)

1. Practice time :

教師請學生翻到課本 p22-23，進行問題討論與練答。

戒掉含糖飲料五步驟

Step 1 我的飲食問題是.....

Step 2 分析原因因為

Step 3 可行辦法.....我可以

Step 4 試著做做看.....我打算用__天的時間做做看

Step 5 紀錄結果

■教師歸納：戒除食用過多含糖食物或飲品，養成飲食好習慣，讓身體更加健康有力。

【第4節結束】

完成課本
p22-23 學習
單

臺南市新南國小二年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	【第一單元 吃出健康和活力】 安全飲食小秘訣	教學設計者	莊皓閔、洪巧倫
適用年級	二年級	節數	第5節課（共5節）
本教育階段 領綱核心 素養	健體-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。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		
學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		
學習目標	1.認識食品標示的有效期限和保存方法。		
Content language	Vocabulary food safety /expiration date/best before date /manufacturing date/ vomiting and having diarrhea. Sentences 1. What is expiration date? 2. Is it okay to eat? 3. Yes, it is./No, it isn't.		
Classroom language	Great! Go!Go!Go! Let's sing. Let's watch this film.		

教學活動	評量方式
【第5節】	
一、Warm up 暖身活動(10 mins) 1. 教師播放 What Eating Rotten Food Really Does To Your Body 影片 https://www.youtube.com/watch?v=S6r3N_kg8L4 (youtube): 教師與學生就影片內容，進行 Q&A 討論。 2. Discussion time 教師引導學生進行小組討論 Q1:安全飲食有哪些好訣竅? Q2:如何妥善保存食物? Q3:萬一吃到腐爛食物，會造成什麼後果? 教師歸納：能適當保存食物或避開食用腐敗食品，則能保持身體健康。	學生參與狀況 口頭發表
二、Presentation 發展活動(20 mins) 1. 教師播放「過期食品可以吃嗎？有效期限、賞味期限怎麼訂？過期判斷原則總整理！影片」 https://www.youtube.com/watch?v=mNgZt1HNQJA 教師播放 Food Safety, How Long Food is Good for After Expiration Date 影片	口頭發表

<https://www.youtube.com/watch?v=KO2OG1Kb4tw> (youtube)

2. 教師以 ppt 介紹 expiration date/best before date/ manufacturing date 等專有名詞，建立學生釐清與食品保存有關的各種期限概念，與如何有效保存食品。

expiration date/best before date 有效日期/最佳賞味期限
manufacturing date 製造日期

3. Look, guess and write 猜猜樂

教師就 PPT 內的各效期圖片進行說明。

教師發下各組一張「食品效期大搜查學習單(Food Expiration Date Worksheet)」，以分組方式進行說明、討論與學習單撰寫，最後輪流指派代表上台發表。

4. 教師介紹食品的保存方法(認識冷藏)

食品的保存方法 How to preserve food

■教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。

■分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7°C）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。

三、Wrap up 統整活動(10 mins)

1. Homework1-完成健體課本 p27

請學生利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。

教師歸納：認識食品標示的有效期限和保存方法。

【第5節結束】

PPT

ppt

口頭發表

完成「Find out the expiration date!食品效期大搜查」學習單

完成健體課本 p27