

十二年國教新課綱素養導向教學雙語教案設計範例
MOE Curriculum Guidelines Competence-based CLIL Lesson Plan

學校全銜 School	花蓮縣溪口國小	設計者 Designer	蘇巧昀、游偲芃
課程名稱 Course Title	第一單元飲食聰明選	適用年級 Grade	三年級
配合融入之學科 領域 Integrated Subjects	<input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 科技（第四學習階段） 備註：不包含語文及社會領域		
配合融入之議題 Integrated Issues	<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育		
總綱核心素養 (跨領域)或領綱 核心素養(單領 域) MOE Core Competencies	1. 健體領域素養 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的 <u>思考能力</u> ，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與 <u>健康的問題</u> 。 2. 英語文領域素養 英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的習慣，強化個人英語文能力。 英-E-B1 具備入門的聽、說英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。 英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。		
課程目標 Course Objectives	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。		
學習表現 Performance Tasks	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。		
Culture/ Community/ Citizen 情境脈絡 節次配置 Title of Each Period	1. 複習六大類食物 2. 健康比一比 3. 健康餐盤原則 4. 健康菜單設計大挑戰 5. 我的飲食改善計畫		
第一節複習六大類食物			
相關領域之學習 表現或相關議題 之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	健康與體育領域 1a-I-2 了解促進健康生活的方法。 英語文 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞 2-II-3 能說出課堂中所學的字詞		
學習目標	學科學習內容 Content		

Learning Objectives	<p>1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。</p> <p>2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。</p> <p>3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。</p> <p>4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。</p>	
	語言學習內容 (Language) Communication	
	<p>Language of Learning</p> <p>目標字詞：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● healthy/unhealthy food ● 6 groups ● nuts/vegetables/fruits/proteins(beans, fish, eggs, meat)/whole grains/dairy <p>句型：</p> <p>It' s healthy.</p> <p>It' s unhealthy.</p> <p>Language for Learning</p> <p>Is it healthy?</p> <p>Is it unhealthy?</p> <p>Write the worksheet, please.</p> <p>Let' s take a look at the checking list.</p> <p>Let' s sing the chant of a healthy eating plate.</p> <p>Look at me and follow me.</p> <p>What did you have for dinner last night?</p> <p>What do you like to eat?</p> <p>Is it this group?/What group is it(this food)?</p> <p>What is the serving size of ~? (Show the serving size with our hand.)</p> <p>Think about what you choose, is it too much or less for a meal?</p> <p>The serving size is about a thumb, a palm, a fist or a fist.</p> <p>Language through Learning</p> <p>S: I don' t know!</p> <p>S: What is this?</p> <p>S: I see ___(food).</p> <p>S: I had fried chicken, stinky tofu...</p>	
學習活動 Learning Tasks	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources
	<p>複習六大類食物，學習判斷六大類食物適合的組合。</p> <p>教師請學生利用前一晚。拍的晚餐照片將所吃的食物名稱填入六大類食物檢核表中，並透過小組成員間互相檢視，食物的分類是否正確。並由老師引導學生確認是否六大類食物都有攝取到。</p> <p>Let' s take a look at the checklist.</p> <p>What group is it?</p> <p>Is it this group?</p> <p>Step 1. 給每一組學生便利貼(每位學生顏色不同)，請學生</p>	<p>infographic、六大類食物檢核表(中英)</p> <p>六大類食物檢核表(worksheet 1)，便利貼，學生的晚餐照片、</p>

	<p>將昨天的晚餐寫在便利貼上(每樣食物寫在一張便利貼) Here' s Post-it. Write down the food you had last night. One food, one Post-it.</p> <p>Step 2. 再請學生分組將自己的便利貼貼黑板上的六大類食物分類表上。 Put your post-it on the blackboard. Group A, put on your post-it at the right side of the blackboard, please. Group B, the left side, please.</p> <p>step 3. 兩組互相檢視黑板上的分類資料是否有錯誤的。透過小組間討論一起作修正，然後老師引導學生意識<u>六大類食物每天都要攝取</u>到。</p> <p>Is that right? Why? Very good! Do we need to eat “whole grains/vegetables ...” every meal? We need to have a balanced diet everyday.</p>	
自編自選教材或學習單 Learning Materials		

第二節 健康比一比	
相關領域之學習表現或相關議題之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	健體領域 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 英語文領域 ◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。
學習目標 Learning Objectives	<div style="text-align: center; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;">學科學習內容 Content</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。 <div style="text-align: center; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;">語言學習內容 (Language of Learning) Communication</div> <p>目標字詞：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● healthy/unhealthy food

- 6 groups
 - nuts/vegetables/fruits/proteins (beans, fish, eggs, meat)/whole grains/dairy
- 句型：
It' s healthy.
It' s unhealthy.

步驟
Procedures

教學資源
Teaching
Resources

認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取分量。

Step1. 教師請學生觀察 PPT，並提問

1. 小柚和爸爸的餐盤中各有哪些食物？

What does the boy, Yoyo, have for lunch?

What does Yoyo' s father have for lunch?

2. 比較小柚和爸爸餐盤中的食物，說看看有什麼不同之處？你認為誰的食物組合比較好？為什麼？

What is the difference between these two eating plates?

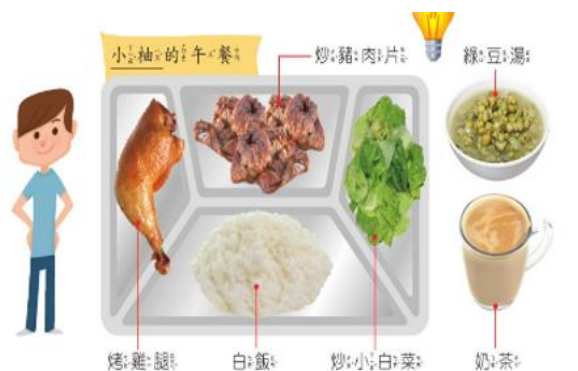
Who has more protein?

Who has less vegetables?

Is Yoyo' s eating plate healthy?

Is Yoyo' s father' s eating plate healthy?

學習活動
Learning Tasks



Step2. 教師引導

學生發現小柚的餐盤中肉的種類和分量都比較多，還有含糖的奶茶和綠豆湯；爸爸的菜類食物較多，而且不攝取含糖飲料和

	<p>甜點。</p> <p>Who has more meat/vegetables? Whose meal has too much sugar? Is less sugar healthy?</p> <p>Step3. 重點歸納：應<u>均衡</u>攝取六大類食物。</p> <p>We need to have a balanced diet and eat healthily.</p>	
自編自選教材或學習單 Learning Materials		

第三節 健康餐盤原則		
相關領域之學習 表現或相關議題 之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	健體領域 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 英語文領域 ◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。	
學習目標 Learning Objectives	學科學習內容 Content	
	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication	
	目標字詞： <ul style="list-style-type: none"> ● healthy/unhealthy food ● 6 groups ● nuts/vegetables/fruits/proteins (beans, fish, eggs, meat)/whole grains/dairy 句型： It' s healthy. It' s unhealthy.	
學習活動 Learning Tasks	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources
	活動三 健康餐盤 Healthy Eating Plate 10'	



Step1. 教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：

1. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大。

Thumb up, everyone.

Look! The serving size of nuts is about your thumb tip.

Is it healthy to have whole grain like this?

You will be very hungry!

2. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。

Show me your hand. Mak a fist.

The serving size of fruits is about your fist.

3. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。

The serving size of vegetables is a little bit more than your fist.

4. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多)

The serving size of vegetables is the same as whole grains.

5. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。

Show me your hand.

Follow me. (Teacher palm up.)

The serving size of protein is about a closed palm.

6. 乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c.c)

The serving size of dairy is two cups, 240c.c. a cup.

Step2. 教師利用順口溜加強學生健康餐盤原則的印象：(TPR with a chant)

	<p>每天早晚一杯奶，兩百四，兩百四。 每餐水果拳頭大，就-像拳頭大。</p> <p>菜比水果多一點，多一點，多一點。 飯跟蔬菜一樣多，就-是一樣多。</p> <p>豆魚蛋肉一掌心，一掌心，一掌心。 堅果種子一茶匙，只-要一茶匙。</p> <p>My Healthy Plate Song Milk, milk, two hundred and forty. Fruit, fruit, make a fist. Veggie, veggie, more than fruit. Rice, rice, same as veggie. Nuts and seeds come with a thumb tip. Beans, fish, egg and meat, Come with a closed palm. My plate is healthy.</p>	
自編自選教材或學習單 Learning Materials		

第四節 健康菜單設計	
<p>相關領域之學習 表現或相關議題 之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines</p>	<p>健體領域 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>英語文領域 ◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。</p>
<p>學習目標 Learning Objectives</p>	學科學習內容 Content
	<p>1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。</p>
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication
<p>目標字詞：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● healthy/unhealthy food ● 6 groups ● nuts/vegetables/fruits/proteins(bean, fish, eggs, meat)/whole grains/dairy <p>句型： It' s healthy. It' s unhealthy.</p>	

	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources
學習活動 Learning Tasks	<p>Step1. 教師展示 healthy /unhealthy 餐盤圖片，請學生判斷。(3 題) 3’ 黑板分兩邊，一邊貼上一個笑臉代表 Healthy Meal，另一邊貼哭臉代表 Unhealthy Meal，請學生聽老師問問題 Is it healthy? 後，對應黑板向左或向右拍手回答問題。</p> <p>Look at the picture. Is it healthy? Why? Too much meat/sugar. No vegetables/fruits.</p> <p>Step2. 請每一組學生利用超市 DM 設計一份晚餐，並完成晚餐設計學習單 1。5’</p> <p>You have a lot of food (show students DM). Choose your favorite food for a dream meal. You can choose as much as you want. Cut down the food pictures and paste on this worksheet(show them worksheet 2) You have 5 minutes to finish your dream meal.</p> <p>Step3. 小組輪流上台分享自己設計的晚餐，另一組則完成小組間的互評學習單 2。6’</p> <p>Time’ s up! Let’ s share your dream meal each other. Wow! Every group’ s meal looks so yummy! But, there is something wrong with each dream meal, have you noticed? Can you discuss it with your group members?</p>	
	自編自選教材或學習單 Learning Materials	

第五節 我的飲食改善計畫

相關領域之學習	健體領域
---------	------

表現或相關議題 之實質內涵 MOE Curriculum Guidelines	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 英語文領域 ◎1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 ◎1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 ◎1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。	
學習目標 Learning Objectives	學科學習內容 Content	
	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	
	語言學習內容 (Language of Learning) Communication	
	目標字詞： ● healthy/unhealthy food ● 6 groups ● nuts/vegetables/fruits/proteins(beans, fish, eggs, meat)/whole grains/dairy 句型： It' s healthy. It' s unhealthy.	
學習活動 Learning Tasks	步驟 Procedures	教學資源 Teaching Resources
	(一)教師帶領學生完成一日三餐的學習單。	

健康 第一課 吃出健康 Eat Healthy

三年甲班 Number: _____ Name: _____

今天三餐食物的份量是否符合「健康餐盤」原則呢?

三餐的份量		檢核勾勾
乳品類 Dairy 2 杯 2 cups		
水果類 Fruit 3 個拳頭 3 fists		
堅果種子類 Nuts 3 茶匙 3 teaspoon		
豆 魚 肉 蛋 類 beans/fish/ meats/egg 3 掌心 3 palms		
蔬菜類 Vegetable 超過 3 個拳頭 over 3 fists		
全 穀 雜 糧 類 Grains 超過 3 個拳頭 over 3 fists		

教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣中，選出一項需改進的習慣。訂定飲食契約，與同學互相見證。

健康 第一課 吃出健康 Eat Healthy

My Plan for Eating Healthy

My Name is: _____

Grade 3 Number: _____

My goal is _____

I want to _____

立約日期: 2021 / ____ / ____

Date	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
立約人 signature					
見證人 signature					

 Dairy 2 cups	 Fruit 3 fists	 Nuts 3 teaspoons	 beans/fish/meats/egg 3 palms	 Vegetable over 3 fists	 Grains over 3 fists
--	---	--	--	--	---

自編自選教材或學習單 Learning Materials

worksheet 1-1

Checklist for a Healthy Eating Plate						
	Whole Grains 全穀雜糧類	Vegetables 蔬菜類	Fruits 水果類	Proteins 豆魚蛋肉類	Dairy 奶類	Nuts 堅果種子類
My dinner						





worksheet 1-2

Checklist for a Healthy Eating Plate						
	Whole Grains 全穀雜糧類	Vegetables 蔬菜類	Fruits 水果類	Proteins 豆魚蛋肉類	Dairy 奶類	Nuts 堅果種子類
Yoyo's dinner						
father's dinner						

worksheet 2

大家來找碴，我的健康餐盤。It's healthy or unhealthy!? 組別：A/B

小朋友請從超市賣場的 DM 找出你們晚餐想要吃的食物並剪貼在下面空白處後，並完成下面的表格。

編號	Check the food group. 勾出食物分類	write the food name 寫出食物的名稱	Circle the serving size. 圈出份量
1	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類		
2	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類		
3	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類		
4	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果		

	<input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類	
5	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類	
6	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類	
7	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類	
8	<input type="checkbox"/> Whole grain 全穀雜糧類 <input type="checkbox"/> Protein 豆魚肉蛋類 <input type="checkbox"/> Fruits 水果 <input type="checkbox"/> Vegetables 蔬菜類 <input type="checkbox"/> Nuts and seeds 堅果種子類 <input type="checkbox"/> Dairy 乳品類	

worksheet 3

Peer evaluation form (小組互評表格)

Group:

Group members:

What to do?

- 看看其他組的餐盤然後和小組組員一起討論。

Check the other team's meal and discuss with your group members.

2. 依據健康餐盤原則給另外一組建議。

Give some suggestions according to the six principles of a healthy eating plate.

Food Group	太多了 Too much	均衡 Balanced	太少了 Too less
Whole Grains (全穀雜糧類)			
Vegetables (蔬菜類)			
Fruits (水果類)			
Proteins (豆魚蛋肉類)			
Dairy (乳品類)			
Nuts & Seeds (堅果種子類)			

Teacher's evaluation form (教師評量表)

Rubric :

Evaluate whether students can clearly understand the 6 principles of a healthy eating plate or not.

Groups	還可以更好 Could be better!	不錯喔 Great!	太棒了 Excellent!
1. 能根據健康餐盤 6 原則，說出其他組餐盤上的食物份量 healthy or unhealthy	0-2/6	3-4/6	5-6/6
2. 小組成員能夠共同合作	無法順利地一起討論	所有成員專注討論，但有時會分心。	所有成員專注討論。
3. 能根據健康餐盤原則分辨餐盤 Healthy. /Unhealthy.	無法根據 6 類食物的攝取分量	能根據健康餐盤原則比出代表 Healthy!/Unhealthy! 的 O X 手勢。	能根據健康餐盤原則說出 Healthy!/Unhealthy!

