

南投縣南投市光復國民小學 110 學年度第一學期健康領域沉浸式英語教學素養導向教學設計

主題/ 單元名 稱	第一單元 飲食面面觀 Food & Nutrition		設計者	曾雅萱(參考團隊教案)	
			教材來源	南一版四年級上學期	
實施 年級	四年級		節 數	共 5 節， 200 分 鐘	
設 計 理 念	四年級學生除了熟悉健康課本內容之外，在沉浸式課程中，應加強英語聽力、識字與口說能力。因此在本課程設計中建構健康知識、也希望能增加用英語表達健康課所學的能力。				
健康 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-C3 具備理解與關心 本土、國際體育與健 康議題的素養，並認識及包容文化的 多元性。		英 語 核 心 素 養	英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能 力，能運用基本邏輯思考策略 提升學習效能。	
健康 學 習 重 點	學 習 表 現	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健 康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	英 語 學 習 重 點	學 習 表 現	1-II-2 能聽辨英語的子 音、母音及其基本的組合。 1-II-3 能說出課堂中所學 的字詞。 2-II-2 能辨識課堂中所學的字 詞。
	學 習 內 容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需 求。Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與 家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方 法		學 習 內 容	Ab-II-2 單音節、多音節，及 重音音節 Ac-II-2 簡易的生活用語。 B-II-1 第二學習階段所學字 詞及句型的生活溝通。
學 習	健康 1.能認識各種營養素的名稱、來源及主要功能。 2.能分辨不同飲食習慣對生長發育的差異性。 3.能了解正確飲食的益處。 4.能提醒自己攝取優質食物，讓身體健康的成長。				

目標

英語

- 5.能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子
- 6.積極參與各種課堂練習活動。
- 7.能妥善運用情境中的非語言訊息以幫助學習。

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Food & Nutrition

活動一、食物與營養 (120 分鐘) Food & Nutrition

第一節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank	protein / fat / nutrient
Sentence Pattern	Q : What nutrients can we get from eggs? A : We can get protein and fat from eggs.
教學策略	<p>一、Review 複習(5 分鐘)</p> <p>1.教師提問三年級所學的六大食物，請同學回顧先前學過的先備知識。 T: What are the six major food groups? (There are six major nutrients: Carbohydrates (CHO), Fats, Proteins, Vitamins, Minerals, Water.)</p> <p>2.教師拿出手中食物圖片，詢問學生此類食物為哪一種？ T: Is beef in the protein group? S: Yes, it is. T: Are fruits and vegetables considered minerals? S: Yes, they are.</p> <p>二、Introduction 發展活動(15 分鐘)</p> <p>1.教師播放影片讓學生認識五大營養素(醣類 carbohydrate、蛋白質 protein、脂肪 fats、維生素 vitamins、礦物質 mineral 和水 water https://www.youtube.com/watch?v=Z51bWG17m-Q Food Groups & Nutrition (5'06)</p> <p>2.教師拿出食物圖卡，詢問學生食物有包含哪些營養素呢？學生需用句型回答。 Teacher shows Ss some food images and practice asking and answering questions. (SP)</p> <p>3.教師提問時學生平日已知的食物，所攝取得食物裡有包含哪些營養素呢 T: What nutrients can we get from ____? S: We can get ____ and ____ from ____.</p> <p>三、Group Work 練習(15 分鐘)</p> <p>1.教師將手中食物圖卡隨機發給各組同學，各組學生討論並寫下食物的營養素。 Teacher passes some food images to each team, then each team discusses and writes down the nutrients for the assigned food images on the whiteboard.</p> <p>2.請各組學生片依黑板張貼的各種營養素，將食物做分類並張貼於黑板上。 Ss group the food images and put them below the nutrient groups on the blackboard.</p> <p>3.師生共同檢核，分類結果是否正確。 T and Ss check the finding together.</p> <p>四、Conclusion 重點結論 (5 分鐘)</p> <p>1. 教師引導學童說出食物營養素的名稱(如醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質和水) Teacher guides Ss to name six major food groups. (Carbohydrates (CHO), Fats, Proteins, Vitamins, Minerals, Water.)</p> <p>2. 我們在甚麼樣的食物裡能獲取甚麼樣的營養素呢? Extension- What nutrients can we get from ____? ~第一節結束~</p>

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Food & Nutrition

活動一、食物與營養 (120 分鐘) Food & Nutrition

第二節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank

carbohydrate / minerals / nutrient

Sentence Pattern

Q: What nutrients can we get from bread?

A: We can get carbohydrate from bread.

Q : Can you name five major nutrients?

A : Carbohydrates (CHO), fats, proteins, vitamins and minerals.

教學策略

一、Review 複習(5 分鐘)

1. 教師將食物卡分給各個學童，教師張貼五個營養素字卡，學生張貼相對應的食物。
Teacher distributes food flashcards to all Ss. Then display five major nutrients on the blackboard. Ss match the assigned food to the right nutrients.
2. 食物分類並確認正確後，同學齊聲說出句型
Identify five major nutrients and practice using the sentence patterns.

二、Introduction 發展活動(30 分鐘)

1. 教師說明水 water 的功能：水幫助身體保持乾淨（排出身體廢物）和消化食物，水可幫助各類維生素在身體運作，每天喝很多水就很重要了。
2. 教師說明醣類 carbohydrate 的功能：醣類 carbohydrate 讓我們得到能量、有動能。醣類 carbohydrate 有兩種型態：蔬果中的醣類，豆類和奶製品，澱粉類在米飯，馬鈴薯，穀類麵包和 cereals,我們大部份吃的食物有醣類，孩子們白天要吃醣類食物才能保持靈活。
3. 教師說明 vitamins 維生素、礦物質 mineral 的功能：vitamins 維生素、礦物質 mineral 幫助成長和修護身體維生素和幫助身體健康，對抗生病可以從各種新鮮蔬菜水果得到維生素和礦物質。補充小學階段兒童尤其需要「鈣」幫助牙齒和骨骼生長。
4. 教師說明蛋白質 protein 的功能：蛋白質 protein 的食物對成長和修護身體很重要。每天都要吃含蛋白質的食物對成長和修護身體很重要。蛋白質 protein 的來源有：魚、肉、蛋豆腐、種子和堅果，豆類。
5. 教師說明脂肪 fats 的功能：油脂 fats 幫助身體保暖，保護我們的器官，傳送維他命到身體各部位。油脂可分為種：1.健康油脂：堅果，酪梨，橄欖油，魚，蛋，黃豆 2.不健康的油脂：不健康油脂對身體不好，吃太多會引起嚴重的健康問題，這些不健康油脂都在精製的食物裡如冰淇淋、蛋糕、糖果、餅乾。

三、Conclusion 重點結論 (5 分鐘)

教師利用 PPT 做表格統整歸納，讓學生清楚重點。

Teacher displays slides on the five major nutrients and their functions to our body.

~第二節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Food & Nutrition

活動一、食物與營養 (120 分鐘) Food & Nutrition

第三節 重點：認識食物營養素，並建立良好的飲食習慣。

Word Bank	diet /balanced /healthy
Sentence Pattern	Stick to a healthy diet Maintain a balanced diet
教學策略	<p>一、Warm up 引起動機(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">教師引導學童觀看小凡吃的食物內容。 Teacher shows and talks about textbook p.6 to see what Fang has eaten.師生共同檢核小凡三餐所吃的食物，是否都均衡攝取各種營養素 T and Ss look through Fang's diet for each meal. <p>二、Introduction 發展活動(20 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">教師發給每小組相同的食物圖(小凡吃的食物)，請各小組的組員圈出分配到的營養素，例如 第一組找出提供醣類的全穀雜糧類並圈起來，第二組找出脂肪，以此類推，最後每組上台分享，大家檢核是否正確 Teacher gives each team a poster with some food images, then asks the first team to circle food images with carbohydrate. Next teacher asks the next team to circle food images with fats. Last, Ss check their answers and show the results to the class.老師隨機提問食物所含的營養素 Q&A-<ul style="list-style-type: none">How would you describe your diet?What does a healthy diet look like to you?What did you have for breakfast?What nutrient does meat belong to? And how it affects your body?由各小組共同討論，小凡是否攝取了脂肪、維生素、礦物質及水。教師指出營養均衡的重要 Each team discusses if Fang gets all the nutrients from his diet. Talk about the importance of maintaining a balanced diet. <p>三、Group Discussion 練習(10 分鐘)</p> <p>教師拿出不同食譜圖案，詢問學生該飲食是否營養均衡 Teacher shows different meal choices and ask, 'What does a healthy meal consist of?', 'Are they healthy choices?'</p> <p>四、Conclusion 重點結論 (5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">各類食物中含有不同的營養素。我們吃進的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收應用。 Discussion-<ul style="list-style-type: none">Talk about all foods contain different types of nutrients and their sources.營養素的來源與功能。The sources and functions of five major nutrients.不可以偏食，才能均衡攝取各種營養素。The importance of maintaining a balanced diet. <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p>

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Food & Nutrition

活動二、人生各階段的營養攝取 (40 分鐘)

第四節 重點：了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。

Word Bank	baby/teenager/adult/ elderly
Sentence Pattern	Q: What nutrients help teenagers grow? A : They need proteins and carbohydrates.
	<p>活動二、人生各階段的營養攝取 (40 分鐘)</p> <p>Nutritional requirements during different life stages</p> <p>一、Warm up 引起動機 (5 分鐘)</p> <p>不同人生階段的飲食有所不同？為什麼？嬰幼兒和老年人的飲食一樣嗎？</p> <p>Why do different age groups need different diets?</p> <p>二、 閱讀課文與討論 Read & Discuss</p> <p>1. 閱讀課文：師生共同閱讀「人生各階段的營養攝取」的內容(10 分鐘)。</p> <p>Read textbook p.7~p.9 'Nutritional Requirements throughout the Life Cycle'</p> <p>(1) 嬰兒 (出生 ~ 6 歲) 出生後的第一年是人生生長發育最迅速的時期，充分的營養提供嬰兒保持生存、抵抗疾病、發展遺傳潛力。</p> <p>Nutritional requirements for children 0 - 6 years old.</p> <p>(2) 學齡前兒童 (7 歲 ~ 12 歲) 的飲食，可以變換烹調方式鼓勵進食；學齡兒童的飲食，常因匆忙上學而疏忽正常用餐，必須注意早餐的質與量、避免高熱量零食，並且教導飲食禮節。</p> <p>Nutritional requirements for children 7 - 12 years old.</p> <p>(3) 青春期 (13 歲 ~ 18 歲) 正值快速成長與大量活動時期，應攝取足夠的蛋白質 (例如：奶類、魚肉類、蛋) 以提供建造與修補組織的需要。每日熱量需要依性別、身高、體重及活動量而不同，男生約 2150 至 2650 卡，女生約 2100 至 2200 卡。</p> <p>Nutritional requirements for young adults 13 - 18 years old. Nutritional concerns for young adults include adequate energy and fluid intake, sodium intake, and the consumption of fiber. During this period of rapid growth and development, boys require an average of 2,150 ~ 2,650 calories a day, while girls require an average of 2,100 ~ 2,200 calories a day.</p> <p>(4) 青壯年期 (19 歲 ~ 40 歲) 的生理機能趨於穩定，可依活動狀況增減食物的攝取量。</p>

Nutritional requirements for adults 19 - 40 years old. Adults may need fewer calories to maintain their weight, since they tend to move and exercise less and carry less muscle.

- (5) 中年人 (41 歲 ~ 64 歲) 應減少醣類及動物油脂的攝取，增加蔬菜、水果的攝取，以維持適當的體重。

Nutritional requirements for adults 41 - 64 years old. Avoid sugar, fat and salt and consume more fruits and vegetables.

- (6) 老年期 (65 歲以上) 宜少量多餐，食物以清淡、質軟和易消化為主。應適量攝取蛋白質和鈣質，多吃含有膳食纖維的食物和多喝水，以促進排便。

Nutritional requirements for elderly 65 and above. The foundation of elderly diet should be nutrient-rich foods such as fruits and vegetables, whole grains, and low- or non-fat dairy, as well as high-protein and high- fiber foods. Limit foods high in saturated fat, sugar, and sodium.

2. 老師播放不同年紀需要不同的營養素影片(5 分鐘)。

Teacher uses video content on to amplify learning-
'Nutritional Requirements throughout the Life Cycle'(2'51)

<https://www.youtube.com/watch?v=JjM2JFQpK2E>

'Nutrition and Life Stages' (2'51)

https://www.youtube.com/watch?v=qC4j_EOM9Bg

3. Discussion 討論問題 (5 分鐘)

- (1) 人生各階段的營養攝取。

Nutritional requirements throughout the life stages.

- (2) 身體的健康狀況和飲食營養有關係嗎？

The complex relationship between diet and health

- (3) 為什麼要依不同人生階段的營養需求為家人做飲食調整？

Why do different age groups need different diets?

- (4) 現在正值青春，要多攝取哪些營養？

What are the daily nutritional requirements for teenagers?

- (5) 我們可以用什麼方式，建議家人注意攝取不同的營養素？

How can we encourage our family to eat a balanced diet?

三、Summary 師生共同歸納(5 分鐘)

1. 良好的飲食習慣不是一朝一夕就能養成的，經由本課的學習了解健康與飲食的相互關係，進而慢慢培養正確的飲食習慣。

Healthy eating doesn't happen overnight; it's a lifestyle change!

2. 常常檢視家人的飲食習慣，有沒有需要改進或繼續維持的，如：有沒有暴飲

暴食或偏食的習慣？有沒有常常吃速食或高熱量、高油脂的食物？並且能夠對家人關心與提醒。

‘How can we encourage our family to eat a balanced diet?’

- REFLECT - on all of the specific eating habits, both bad and good; and, some common triggers for unhealthy eating.
- REPLACE - your unhealthy eating habits with healthier ones.
- REINFORCE - your new, healthier eating habits.

3. 幼兒或青春期的肥胖是脂肪細胞變大很難復原，預防的方法是養成正確的飲食習慣、選擇均衡的食物和適量的運動。

Researchers have found that the number of fat cells in our body is set during adolescence and remains constant through adulthood. Here are some health benefits,

- To control weight.
- To reduce risk of heart diseases.
- To help the body manage blood sugar and insulin levels.

4. 每個人隨著年齡的增長、活動量及身體狀況的不同，所需要的營養亦不相同；因此，我們的飲食內容應配

What our bodies need from food changes as we move through different life stages. Babies, children, teenagers, adults, elderlies, pregnant and breastfeeding women all have different needs. By aiming to eat well for our life stage, we can help keep happy and healthy. ~第四節結束~

第一單元 飲食面面觀

Unit 1 Food & Nutrition

活動三、食物與健康（40 分鐘）

第五節 重點：了解營養不良的原因及對身體健康的影響。

Word Bank	overweight/ underweight/ less
Sentence Pattern	Q: How to maintain a healthy diet? A : We can eat less sugar.
	<p>一、Warm up 引起動機(10 分鐘)</p> <p>1. 教師藉由圖片詢問學童甚麼是營養不良 包含體重過輕與過重。 Show & Tell- Teacher defines the term overweight and underweight and how to calculate BMI. (If the BMI is less than 18.5, it falls within the underweight range. If the BMI is 18.5 to <25, it falls within the healthy weight range. If the BMI is 25.0 to <30, it falls within the overweight range.)</p> <p>2. 教師藉由提問，引導學童發表「營養不良」的定義。營養不良包含體重過輕與過重 T asks Ss to defines the term overweight and underweight in their own words.</p> <p>3. 教師引導學童以自己的經驗，或看過、聽過的例子，分享營養不良的人在生活中有哪些不便。 Teacher guides Ss to share their thoughts on people or family who are overweight or underweight.</p> <p>二、Development: Discuss the causes of malnutrition 發展活動：討論造成營養不良的原因(25 分鐘)。</p> <p>1. 分組討論：請學童觀察課文圖片，探討哪些因素容易造成營養不良的現象。 Group discussion: Ss observe the pictures in the book and talk about the causes of malnutrition (1)體重過輕：除了遺傳的因素外，偏食或節食是主要因素。 Underweight: In addition to genetic factors, unbalanced diet or on a strict diet are the main factors.</p> <p>(2)體重過重：除了遺傳的因素外，常吃速食、甜點或超過身體所需的食物量，都是造成過重的因素。 Overweight: In addition to genetic factors, fast food, dessert, or too much food can cause overweight.</p>

2. 認識 BMI [BMI = 體重 (kg) ÷ 身高² (m²)] 。

Know how to calculate BMI

(2) 教師配合學校護理師，測量學童的身高與體重，查一查體適能 BMI，評估自己的 BMI 質是否在合理的範圍內。

Teacher works with school nurse to measure Ss' the height and weight, later calculate their own BMI. Lastly, evaluates their BMI is within a reasonable range.

(3) 檢核自己的 BMI 與飲食習慣、內容是否合宜。

To connect BMI calculations with their eating habits.

3. 請學童說一說，營養不良對身體健康的影響（參考答案：會使人容易疲倦、免疫力降低、體重過輕，甚至於影響生長與發育。另攝取量超過身體所需求，不但會造成體重過重、肥胖，還會引起心臟病、高血壓或糖尿病等慢性疾病）。

Ask Ss to talk about the effects of malnutrition on physical health (e.g. Malnutrition refers to getting too little or too much of certain nutrients. It can lead to serious health issues, including stunted growth, eye problems, diabetes and heart disease).

4. 教師指導學童如何選擇健康的食物，以維持適中體重與身體健康（參考答案：少油、少鹽、少糖、少甜點及飲料、多纖維的食物）。

Teacher guides Ss on how to choose healthy food to maintain healthy weight range and stay healthy (e.g. less oil, less salt, less sugar, less desserts and sugar beverages, multi-fiber foods).

三、Conclusion 重點結論 (5 分鐘)

1. 體重過輕或過重都是營養不良，營養不良會影響身體的健康。

Underweight and overweight are both forms of malnutrition

2. 控制體重最好的方法是良好的飲食習慣和規律的運動。

Best way to control weight is to eat healthy and exercise regularly.

3. 養成良好的飲食習慣，才能讓身體更健康。

Stay healthy by eating healthy!

4. 如果怕體重太重，因此吃得很少或節食，是不健康的作法。

Crash diets may harm your heart! Research suggests rapid weight loss can slow the metabolism, leading to future weight gain, and deprive your body of essential nutrients.

~第五節結束~