

南投縣草屯鎮炎峰國小 110 學年度第二學期健康課程雙語教學教案

1、課程架構

| 單元名稱 | 學習目標 | 學習內容 (含教學單元和教學主題) | 學科英語單字/句型 |
|---------------------|--|---|--|
| How to stay healthy | 1. 認識六大類食物的營養素。 2. 認識六大營養素的好處與功能。 3. 能了解均衡飲食的意義，並能選擇營養均衡的食物。 | 1、 六大營養素 1. 認識六大類食物的營養素 2. 六大營養素的好處 2、 均衡飲食 1. 營養均衡的一餐 2. 均衡飲食 3、 選擇健康的食物 | vitamins, carbohydrates, fats, proteins, minerals, water, energy, grow, warm, healthy, break down food, digestion, a balanced meal, dairy, fruits, vegetables, grains, protein foods, nuts and seeds What nutrients are in _____? What can _____ do for your body? _____ help / keep / give me _____. I / We should eat more / less _____. |

2、單元設計

(一)單元架構

| 單元名稱 | 單元主題 | 單元活動 |
|---------------------|-----------|---------------|
| How to stay healthy | 一、六大營養素 | 一、認識六大類食物的營養素 |
| | | 二、六大營養素的好處 |
| | 二、均衡飲食 | 一、營養均衡的一餐 |
| | | 二、均衡飲食 |
| | 三、選擇健康的食物 | 選擇健康的食物 |

(二) (每個單元)教學設計/教案

| | | | |
|------|--|-------|---------------------|
| 單元名稱 | How to stay healthy | 教學設計者 | 操禮雯、溫雅琳、湯亦芬、林俊宏、陳珊琳 |
| 學習對象 | 三年級第二學期 | 學習節次 | 5 節課(200 分鐘) |
| 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。 | | |
| 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務 | | |

| | | |
|---|---------------------------|-------------|
| <p>Ss:Minerals</p> <p>T: Water is also one of the most important nutrients.</p> <p>2. 老師播放六大營養素 youtube “Nutrients rap” https://reurl.cc/b2RejE，讓學生複習六大營養素</p> <p>三、綜合活動：(10’)</p> <p>1. 教師請學生完成學習單-six nutrients</p> <p>[總結性-口語評量]：學生能分辨食物的六大營養素，能聽懂和說出六大營養素 Vitamins, Carbohydrates,fats,proteins, minerals, water 等英文單字</p> <p>[對應學習目標]：學生能認識六大營養素，並能知道食物所具備的營養素</p> <p>～～第1節結束～～</p> | <p>YouTube</p> <p>學習單</p> | <p>紙筆評量</p> |
| <p>活動二 六大營養素的好處</p> <p>一、引起動機：(10’)</p> <p>1. 教師複習前一節課的學習內容，請學生發表六大營養素為哪些？</p> <p>T: What are the six nutrients?</p> <p>S: 碳水化合物、蛋白質、維生素、脂肪、維他命和水</p> <p>T: That’s right. They are carbohydrates, proteins, minerals, fats, vitamins and water.</p> <p>2. 教師利用轉盤遊戲複習不同的食物所含的營養素，例：oranges, eggs, rice,water，oil，讓學生說出這些食物含有哪些營養素？</p> <p>T: Now let’s spin the wheel and see what nutrients these foods have?</p> <p>What nutrients are in oranges?</p> <p>S: Vitamins.</p> <p>T: What nutrients are in rice?</p> <p>S: Carbohydrates.</p> <p>(根據轉盤轉到的食物請學生回答內含的營養素為何?)</p> <p>二、發展活動：(20’)</p> <p>1. 教師說明食物裡有許多營養素，營養素為人類熱能的來源，身體細胞組織生長的營養，以及增加身體免疫力等，營養素也幫助我們人體運作其基本機能。</p> <p>T: Many nutrients come from food, and they are important for us to grow up, and to avoid getting sick. Nutrients also help the body to perform its basic function.</p> <p>2. 教師提問六大營養素對人體有甚麼幫助?請學生自由發表</p> <p>T: What can the six nutrients do for your body?</p> <p>S: 自由發表</p> <p>T: What can Carbohydrates do for your body?</p> <p>S: 讓我們有飽足感</p> | <p>網路資源</p> <p>教學簡報</p> | <p>口語評量</p> |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| <p>T: Carbohydrates give me energy. It is the main energy source of humans. T: How about proteins? What can proteins do for your body? S: 讓我們變聰明 T: Proteins help me grow. Fats keep me warm. Minerals keep me healthy. Water helps break down food. Vitamins help my digestion. (教師與學生討論六大營養素對人體有哪些益處?並讓學生自由發表)</p> <p>三、綜合活動: (10')</p> <p>1. 使用 wordwall 網站讓學生複習六大營養素對人體的好處，檢視學生的學習成效。 https://wordwall.net/play/31821/243/902</p> <p>2. 教師說明學生回家作業: 六大營養素學習單 根據學習單的內容，寫出或畫出富含六大營養素的食物</p> <p>[總結性-口語評量]: 學生能說出六大營養素對人體的好處，聽懂並說出 energy, grow, warm, healthy, break down food 和 digestion，並用 _____ help/keep/give me ____ 句型回答營養素給予人類哪些益處</p> <p>[對應學習目標]: 學生能認識六大營養素對人體的好處</p> | <p>網路資源</p> <p>紙筆評量</p> | |
| <p>活動三 均衡飲食</p> <p>一、引起動機: (5') 透過《wordwall》遊戲，複習六大營養素的功能。 https://wordwall.net/resource/31777723/what-can-the-six-nutrients-do-for-your-body T: What can the six nutrients do for your body? S: Carbohydrates give me energy. Proteins help me grow. Fats keep me warm. Minerals keep me healthy. Vitamins help my digestion. Water helps break down food.</p> <p>二、發展活動: (30') (一) 營養均衡的一餐</p> <p>1. 教師請學生分享今天的早餐吃了什麼? 六大類食物都攝取到了嗎? T: What did you have for breakfast this morning? Ss: 自由發表。 T: Do you eat all six food groups?</p> | <p>word-wall</p> <p>教學簡報</p> | |

Ss: 自由發表。

T: Do you have a balanced meal? What is a balanced meal?

Ss: 自由發表。

2. 教師播放影片《我的餐盤》，引導學生討論什麼是營養均衡的一餐。

T: Let's watch a video. Watch carefully and we'll discuss what a balanced meal is.

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

T: What is a balanced meal?

Ss: 自由發表。

T: To have a balanced meal, you need to eat ...

Dairy.

Fist-sized amount of fruits.

Slightly larger amount of vegetables than fruits.

Same amount of grains as vegetables

Palm-sized amount of protein foods.

One teaspoon of nuts and seeds.

(二) 這些早餐營養均衡嗎？

1. 教師以台灣人常吃的早餐，蛋餅、蘿蔔糕和豆漿為例，引導學生討論，帶學生看，引導學生討論，是否營養均衡？如果不是，如何調整？

T: What do you see? You may produce a lot of disposable tableware, single-use plastic and plastic bags.

Ss: 蛋餅、蘿蔔糕、炒蛋和豆漿。

T: That's right. Chinese omelet, radish cake, scrambled eggs and soy milk, foods you eat for breakfast sometimes. Is it a balanced meal?

Ss: 自由發表。

T: Do we have dairy (fruits / vegetables / grains / protein foods / nuts and seeds)?

S: Yes, we do. / No, we don't.

T: Do you think the amount of dairy (fruits / vegetables / grains / protein foods / nuts and seeds) is OK?

S: It's OK. / It's too much. / It's too little.

T: We should eat more/less _____.

2. 教師將學生分組，分別討論不同國家的早餐，是否營養均衡？如果不是，如何調整？使用 whiteboard 將討論結果紀錄下來，並上台報告。

T: I'll divide you into four groups. You'll discuss the breakfast of different countries. You need to take notes and give an oral presentation after the group discussion. This is what you need to tell everyone.

We are Group _____.

This is the breakfast of _____.

We have _____.

We don't have _____.

We should eat more _____.

We should eat less _____.

You-
tube

white-
board

| | | |
|--|--|--|
| <p>3. 教師問學生，你覺得哪個國家的早餐營養最均衡？為什麼？ T: Which one do you think is the most balanced meal? Why? S: 自由發表。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>(一) 教師提醒學生，在日常生活中，我們經常攝取不足的乳品類、蔬菜及水類，以及堅果及種子類；而我們經常攝取過量的豆魚蛋肉類及五穀雜糧類。 T: In our daily life, we eat too little dairy, vegetables, fruits, nuts and seeds. We eat too many protein foods and grains.</p> <p>(二) 教師播放影片《我的餐盤口訣歌帶動跳》，學生複習如何吃才能攝取到均衡的營養。 T: Let's watch a video and review what a balanced meal is. https://www.youtube.com/watch?v=metPfk4qfzo</p> <p>(三) 教師說明回家作業：學生完成【What's on my plate?】學習單。 https://hlsfoodie.com/</p> <p>[總結性-口語評量]：學生能說出營養均衡的一餐，應包含哪些食物，以及其適當的份量；並能聽懂/說出 dairy / fruits / vegetables / grains / protein foods / nuts and seeds、a balanced meal. I / We should eat more / less _____. 等英文單字及句子。</p> <p>[對應學習目標]：透過教師引導及課堂討論，學生能夠了解營養均衡的一餐，應包含哪些食物，以及其適當的份量；並能於日常生活中實踐均衡飲食。</p> <p style="text-align: center;">~~第3節結束~~</p> | <p>教學簡報</p> <p>YouTube</p> <p>學習單 on-line activity</p> | |
| <p>活動四 均衡飲食</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>1. 老師介紹自己不同年紀吃的早餐。</p> <p>T: I ate noodles for my breakfast when I was a student. I ate sandwich with a little vegetable and orange juice for my breakfast when I became a young teacher. I ate noodles, lots of vegetables, soybean production, and latte.</p> <p>2. 教師問學生老師的早餐均衡嗎？ T: Do I have balanced meals? Ss: 自由發表。</p> <p>二、發展活動：(30')</p> <p>(一) 請學生記錄自己的一周的早餐(該堂課上先寫當天的早餐)</p> <p>1. 教師請學生分享今天的早餐吃了什麼？六大類食物都攝取到了嗎？ T: What did you have for breakfast this morning? Ss: 自由發表。 T: Do you eat all six food groups?</p> | | |

| | | |
|---|-----------------|-------------|
| <p>Ss: 自由發表。 T: Do you have a balanced meal? Ss: 自由發表。</p> <p>2. 教師問吃甚麼比較多，引導學生以 I ate a lot of _____。 如果學生自覺某種營養缺乏，可以引導以 I should eat more _____。</p> <p>(二) 做正確的選擇</p> <p>1. 請學生看教材第九及第十頁的各類食物圖片，包括新鮮食材、加工食品、油炸類食物、零食和含糖飲料。</p> <p>2. 邀請學生發表它們最喜愛的食物分別是甚麼？健康嗎？ T: What's your favorite food? Is it healthy? Ss: 自由發表。</p> <p>3. 老師提供兩大類圖片進同學進行分類，一類是營養的食物，一類是沒有那麼健康的食物。</p> <p>4. 老師帶學生進行檢核與說明，同樣是雞肉烤的比油炸健康，烤馬鈴薯比薯片有營養。 T: For the same kinds of food, some ways of cooking them may be healthier than others. Can you give some examples? S: 自由發表</p> <p>5. 帶學生讀一讀一瓶可樂營養成份標示，一個人同一天所需的糖只要 12 克，但是一瓶可樂就有 39 克遠遠超過他們一天所需。</p> <p>三、綜合活動：(5')</p> <p>(一) 教師提醒學生，不但要選擇健康的食物食用還要選擇健康的烹煮方式才會有益身體健康。</p> <p>(二) 教師請學生列一份健康的早餐清單</p> <p>[總結性-口語評量]：學生能說出健康的早餐清單，應包含哪些食物，以及其適當的份量；並能聽懂/說出 I eat a lot of _____、I should eat more / less _____ 等英文句子。</p> <p>[對應學習目標]：透過教師引導及課堂討論，學生能夠選擇健康的一餐，應包含哪些食物，以及其烹煮的方式；並能於日常生活中實踐健康飲食。</p> <p style="text-align: center;">~~第 4 節結束~~</p> | | |
| <p>活動五 選擇健康食物</p> <p>一、引起動機：(5')</p> <p>(一) 複習前一節課的學習內容，請學生說出六大營養素。 T: What are the six nutrients? S: They are carbohydrates, proteins, minerals, fats, vitamins and water</p> <p>(二) 教師播放影片 https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食</p> | <p>You-tube</p> | <p>口頭評量</p> |

(三)教師提問 What do you see ?
How do you feel?
What can you do ?

二、發展活動：(30')

(一) 營養食物六大類：

Dairy products

Fruits

Vegetables

Grains

Protein foods

Nuts and seeds

(二) I can read:

1. 教師準備不同營養成分標示食品(北市課本 p11, p12)

2. 帶學生讀營養標示表上資訊

3. 請同學比較不同產品的營養標示, 找出相同和不同的地方

4. 選擇健康的食物

5. 教師總結: 請同學說一說, 他們他們會選擇哪一種食物? 為什麼?

(三) What are the nutrients foods?

營養 5 餐-六大類食物/豆類篇

<https://www.youtube.com/watch?v=pYILsW6F-Vw>

營養 5 餐-六大類食物/水果家族篇

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

(四) 給學生看三種含奶類的食品營養標示(北市課本 p13, p14)

請學生比較三者的不同?

請學生說一說, 要選哪一個? 為什麼?

三、綜合活動：(5')

(一) Which foods are good for your health?

(二) Check the health food choices.

(三) Make healthy choices!

~~ 第 5 節結束 ~~