

臺南市新南國小一年級英語融入健康教學之教案設計

單元名稱	健康飲食聰明吃	教學設計者	劉志良、黃鴻瑋
適用年級	一年級	節數	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。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。		
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。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
學習目標	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 發覺並分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 發現飲食習慣並自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 發覺食物得來不易，應該珍惜食物。 6. 養成珍惜食物不浪費的生活習慣。		
Content language	Vocabulary : 第一節 green light food, red light food 第二節 healthy, green light food 第三節 unhealthy, red light food 第四節 tomato / egg / pumpkin / milk 第五節 green light food, red light food, healthy, unhealthy Sentences : 第一節 It is red/green light food.		

	<p>第二節 Eating green light food is healthy.</p> <p>第三節 Eating red light food is unhealthy.</p> <p>第四節 I eat _____ for dinner.</p> <p>第五節 It is green/red light food. It is healthy/unheathy</p>
Classroom language	<p>Great/ Excellent/Well done</p> <p>Try again.</p> <p>Let's sing the song together.</p> <p>Let's watch this video quietly.</p> <p>Please share your work.</p> <p>Look at the picture.</p>

教學活動	評量方式
<p>一、準備活動—頭好壯壯的方法</p> <p>配合課本 P. 24 觀察圖片中兩個小朋友，小全和小義誰的體力好又有活力?他們的表現是否和他們所吃下的東西有關係呢?</p> <p>教師提問: 圖片中，小全吃了什麼?那小義手上拿的食物是什麼呢?</p> <p>當他們在操場跑步時，他們的表現有什麼不同呢?</p> <p>重點說明: 日常活動中，我們體力來自於食物所產生的熱量，營養健康的食物是成長發育很重要的原料，想要活力充沛、長得高大就要吃有營養的食物。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 觀賞 red light, green light 歌曲並帶領學生一起唱(5 mins)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xoyEDrMDirA</p> <p>教師透過圖片引導學生什麼是 red light, 什麼是 green light, 並提示學生在食物中也有 red light food 紅燈食物和 green light food 綠燈食物。</p> <p>教師提問:引導學生並一起進行問題討論</p> <p>T: : What is "red light"? Red light means "stop."</p> <p>What is "green light"? Green light means "go."</p> <p>T: 如果我們要把我們認識的食物分成 red light food 或是 green light food, 要怎麼分呢?讓我們一起來試試看吧!</p> <p>教師利用簡報呈現各種食物圖片，讓孩子們嘗試判斷是屬於 red light food 或是 green light food, 並鼓勵利用英語進行回答互動。(此部分可利用英語進行課程)</p> <p>Green light food: vegetable, milk, meat, fruits (可參考用英文或中文)</p> <p>Red light food: : soda, fried food, donuts(可參考用英文或中文)</p> <p>Sentence: It is red/green light food.</p> <p>教師可再請學生自行舉例所知道的 red light food 和 green light food</p> <p>三、綜合活動</p> <p>發下食物紅綠燈學習單，請學生自行練習判斷何者為紅燈食物或綠燈食物，並用紅色筆或綠色筆圈選。</p> <p>指導語: Look at the picture.</p> <p>If you think it is red light food, make a red circle on it.</p> <p>If you think it is green light food, make a green circle on it.</p> <p>重點歸納: 請同學在生活中，盡量挑選綠燈食物，避免吃紅燈食物，有益身體健康。</p> <p>Eating the green food is good for our health. 健康 health</p> <p>~第一節結束~</p>	<p>學生參與狀況</p> <p>口頭發表</p> <p>學生參與狀況</p> <p>完成「食物紅綠燈學習單」學習單</p>
<p>一、準備活動: 複習 Green light food (此部分可利用英語進行課程)</p> <p>利用上次課程所介紹的食物，複習 green light food 和 red light food 的分辨，</p>	<p>學生參與狀況</p>

利用簡報圖片加深學生對於健康食物的認知。

利用wordwall小遊戲進行red light food和green light food分類複習。

二、發展活動

1.教師帶領學生閱讀課本第26頁

T: To be "healthy", 為了身體健康, 應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢?

T: 請同學思考看看, 吃綠燈食物對身體有什麼好處呢?

(1) 吃了有活力:吃下五穀飯、地瓜等食物不但能填飽肚子, 還能提供身體需要的能量, 有力氣上課。

(2) 吃了會長高、長壯: 吃下像魚、豆腐、蛋、肉等食物, 可以提供骨骼和肌肉成長需要的養分

(3) 吃了會更健康、不容易生病: 多吃蔬菜水果能增強抵抗力, 也可以促進腸胃蠕動, 讓排便順暢

2.教師歸納重點: 不同的食物提供不同的營養, 均衡攝取才能保持身體健康

3.配合課本P.27思考自己的飲食習慣並作答,做到的項目請同學打√(此部分可利用英語進行課程)

(1) 每天按時吃早餐、午餐和晚餐

(2) 每天喝牛奶

(3) 每天吃蔬菜

(4) 每天吃水果

(5) 不挑食

(6) 不吃油炸食物

(7) 多喝白開水

請同學自行作答完畢後, 請全班同學起立, 逐條讀出健康飲食習慣並口頭練習英語, 請沒打√的同學坐下, 打√的學生繼續站著。過程中可利用讚美語詞如good job, very good, excellent讚賞站著的學生, 並同時鼓勵其他學生為了自己的健康, 要努力達成良好的習慣。

三、綜合活動: 利用圖片簡報再次進行英語口語練習(此部分可利用英語進行課程)

觀賞Mealtime Song, 認識養成健康飲食習慣的重要性:

<https://www.youtube.com/watch?v=6oIh5XexNVM>

學習單字: healthy健康

句型練習: Eating green light food is healthy.

重點歸納: 良好的飲食習慣是健康飲食的根本, 鼓勵同學可以依照檢核表上的指示做到健康飲食的習慣。

~第二節結束~

況

口頭發表
學生參與狀況

學生參與狀況

完成 P.27 飲食習慣檢核表.

學生參與狀況

<p>一、準備活動: 複習Red light food (此部分可利用英語進行課程) 請同學自行舉例說出red light food，並鼓勵能用英語回答的同學。 T: Name 1 red light food. 利用puzzlet拼圖遊戲，將圖片分割讓同學猜一猜是哪一種red light food或green light food。 T: Let's guess. What is it?</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.教師配合課本P.28頁情境，以小義的例子說明自行飲食習慣的問題，以及設計解決技能的初步概念。</p> <p>(1) 確定問題所在: 小義愛吃炸薯條 (2) 分析形成問題的原因: 小義覺得炸薯條香香脆脆很好吃 (3) 想出解決問題的方法: 自己不吃炸薯條，也請家人不要買</p> <p>教師歸納重點:小義為了改進不良的飲食習慣，設定目標進行改進行動，立下約定並且請家人見證。同學也可利用問題解決的技巧，改善日常生活中的飲食問題。</p> <p>2. 小組討論完成「我的飲食問題設計學習單」:</p> <p>(1) 教師請學生分享自己最想改進的飲食習慣 (2) 小組討論設定改進目標。 (3) 教師行間巡視，觀察小組完成情況，適時針對小組討論結果進行指導</p> <p>根據小組口頭討論發表後，針對吃下紅燈食物進行教學: 英語單字: unhealthy 不健康 英語句型: Eating red light food is unhealthy.</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請小組上台輪流口頭發表各組討論的飲食問題及解決問題的方法。 複習觀賞Mealtime Song，認識養成健康飲食習慣的重要性: https://www.youtube.com/watch?v=6oIh5XexNVM ~第三節結束~</p>	<p>學生參與狀況</p> <p>完成「我的飲食問題」學習單</p> <p>口頭發表</p>
<p>一、準備活動(此部分可利用英語進行課程)</p> <p>觀看A healthy Meal歌曲影片https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I，觀賞完後請學生回答看看影片中有哪些green light food，鼓勵學生能以英語回答。 T: What do you see? Please tell me the green light food you see in the video. S: tomatoes / broccoli / onions / peppers / black beans / potatoes / carrots / mushrooms / celeries (此部分可利用英文或是中文進行教學)</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.以課本P.32頁的晚餐為例，說明各菜餚是由哪些食材組合後烹調而成的。例如番茄炒蛋裡有番茄(tomatoes)和蛋(egg)，南瓜濃湯裡有南瓜(pumpkin)和牛奶(milk)。根</p>	<p>學生參與狀況</p>

<p>據本頁的食材進行討論，並練習各個食材的英文說法。 英文單字: 番茄 tomato / 蛋 egg / 南瓜 pumpkin / 牛奶 milk 句型: I eat _____ for dinner.</p> <p>2. 教師說明: 攝取充足的營養才能長高和長壯。但是在享用營養美味的食物時，同學有沒有想過，這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢?</p> <p>3. 小組任務: 請小組進行討論兩道晚餐常吃的菜，並推測紀錄是由哪些食材烹調而成。將小組討論完的結果記錄在小組任務單「我們的晚餐」上，鼓勵同學能利用中文和英文進行作答討論。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>請小組將完成的小組任務單貼在黑板上，一起來欣賞並討論各個小組完成的狀況。 重點歸納: 教師鼓勵學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物。養成不偏食、不挑食的習慣才能攝取到充足的營養。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	<p>完成小組任務單「我們的晚餐」</p> <p>學生參與狀況</p>
<p>一、準備活動</p> <p>觀看The Lunch Song影片 https://www.youtube.com/watch?v=vo8HZ6cMsO4</p> <p>透過影片想想自己平常在午餐時吃到的豐盛食物，而飯後常常發現同學丟棄沒吃完的午餐，或是水果咬一口就拿來玩或亂丟，請同學要愛惜得來不易的食物。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.配合課本P.34、35頁情境，引導學生思考食物的來處</p> <p>(1) 教師提問:食物從哪裡來?每道餐點是怎麼完成的?</p> <p>(2) 透過課本上的圖片舉例回答，如菜農種菜，果農種水果，運輸業者將石材運送到超市或市場，廚師烹調菜餚等。</p> <p>(3) 重點提示: 能吃到美味的餐點，背後有需多人的辛苦付出，食物得來不易，同學要多多珍惜，懂得感恩惜福。</p> <p>2. 惜食活動學習單: 師生共同討論日常生活中可以怎麼做到珍惜食物，如:</p> <p>(1) 在家裡煮多少吃多少，養成吃光食物的好習慣</p> <p>(2) 外用餐點不要點太多，吃不完的食物要記得打包</p> <p>(3) 盡量少去吃到飽的餐廳。去的時候要懂得節制，不要浪費食物</p> <p>請同學配合學習單進行反思，勾選願意做到惜食行為的選項。</p> <p>重點歸納: 教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>課程複習: 針對前幾節所上到的單字進行綜合練習。</p> <p>英語單字: green light food, red light food, healthy, unhealthy 英語句型: It is green/red light food. It is healthy/unheathy</p>	<p>學生參與狀況</p> <p>學生參與狀況</p> <p>完成「惜食行動」學習單</p>

~第五節結束~