

## 一、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
飲食行動家	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。 5. 察覺飲食過量對身體的影響。 6. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	一、飲食密碼 1. 基本的飲食習慣 2. 個人對健康的自我察覺與行為表現  二、健康飲食習慣 1. 生活中常見的食物與珍惜食物 2. 基本的飲食習慣 3. 個人對健康的自我察覺與行為表現	whole grains ; beans, fish, eggs, and meat ; dairy products, veggies ; fruits ; oils, nuts and seeds breakfast, lunch, dinner,  What did you eat for...? My three meals a day. I eat.... or I drink... Are you ever to eat too much? How do you feel? I feel... (Something) is bad for you. (Something) is good for you.

## 二、單元設計

## (一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
飲食行動家	一、飲食密碼	一、認識六大類食物
		二、我的一日三餐
		三、飲食點點名
	二、健康飲食習慣	一、健康飲食習慣

## (二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	飲食行動家	教學設計者	王品薰
學習對象	二年級下學期	學習節次	__4__節課(__160__分鐘)
學習內容	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。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		
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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。		
學習目標	1. 認識六大類食物，並舉例說明。		

	<p>2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。</p> <p>3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。</p> <p>5. 覺察飲食過量對身體的影響。</p> <p>6. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。</p>		
教學方法			
教學資源	參考教師手冊、youtube、六大類食物圖卡、		
學科英語詞彙	<p><b>whole grains ; beans, fish, eggs, and meat ; dairy products, veggies ; fruits ; oils, nuts and seeds</b></p> <p><b>breakfast, lunch, dinner,</b></p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p><b>What did you eat for...?</b></p> <p><b>Do you have(eat) breakfast every day?</b></p> <p><b>Have you ever to had too much?</b></p> <p><b>How do you feel?</b></p> <p><b>Healthy eating helps us grow strong and learn better.</b></p> <p><b><u>Too much sugar is bad for you. (fatty food 、 cake 、 soda )</u></b></p> <p><b><u>Milk is good for you.(fish 、 fruit 、 vegetables)</u></b></p> <p><b>Eating too much or eat too less is not good.</b></p>		
教學主題一：飲食密碼		教學資源	評量
<p><b>活動一認識六大類食物</b></p> <p><b>一、引起動機：(6’)</b></p> <p>Greeting(問候)How are you today?</p> <p>T: What did you eat for breakfast today?</p> <p style="padding-left: 40px;">(請問你們今天早餐吃了哪些食物?)</p> <p>S: 學生自由回答。</p> <p>T: OK. Good job.</p> <p>T: Let’s watch the video.(六大類食物猜猜看)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2AmQSIytHJA&amp;list=PLXpQ8I8p1OEnfTA6-NNhi7kMN76ccDX42&amp;index=20&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=2AmQSIytHJA&amp;list=PLXpQ8I8p1OEnfTA6-NNhi7kMN76ccDX42&amp;index=20&amp;t=20s</a></p> <p>T: Did you guess right?(你們猜對了嗎?)</p> <p><b>二、發展活動：(24’)</b></p> <p>(一)老師帶領學生認識六大類食物(用圖卡呈現)</p> <p>T: Okay, Now let's get to know the six categories of food.( 沒關係，現在我們來認識六大類食物)</p> <p>T: The first is 「whole grains」.(第一類：五穀雜糧類)</p> <p>Ss: Does anyone knows?(鼓勵學生舉手自由發表)</p>		<p>How are you today?</p> <p>複習第一單元句型</p> <p>youtube</p> <p>六大類食物圖卡或是簡</p>	<p>口頭評量</p> <p>口頭</p>

<p>T: Great! The Whole grains have...( rice 、 sweet potato 、 potato 、 toast 、 corn 、 bread 、 noodle...)</p> <p>T: The second is 「beans, fish, eggs, and meat」.(第三類：肉、魚、豆、蛋類)</p> <p>Ss: Does anyone knows? (鼓勵學生舉手自由發表)</p> <p>T: Great! Meat (like pork 、 beef 、 chicken), fish, beans, eggs.</p> <p>T: The third is 「dairy products」.(第二類：奶類)</p> <p>Ss: Does anyone knows? (鼓勵學生舉手自由發表)</p> <p>T: Great! The Milk have...(fresh milk 、 dairy products 、 yogurt 、 milk powder)</p> <p>T: The fourth is 「veggies」.(第四類：蔬菜類)</p> <p>Ss: Does anyone knows? (鼓勵學生舉手自由發表)</p> <p>T: Great! The Vegetables have...(carrot 、 cabbage 、 spinach 、 broccoli...)</p> <p>T: The fifth is 「fruits」.(第五類：水果類)</p> <p>Ss: Does anyone knows? (鼓勵學生舉手自由發表)</p> <p>T: Great! The Fruit have...(apple 、 banana 、 grapes 、 orange 、 watermelon...)</p> <p>T: The sixth is 「Oils, nuts and seeds」.(第六類：油脂堅果種子類)</p> <p>Ss: Does anyone knows? (鼓勵學生舉手自由發表)</p> <p>T: Great! The Oils have...(nut 、 peanut 、 sunflower oil 、 olive oil...)</p> <p><b>三、綜合活動：(10')</b></p> <p>(一)食物對對碰活動(老師將各種食物的圖卡貼在白板上)</p> <p>(二)老師將全班分組，進行「食物對對碰」活動，規則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.老師說：「蛋白質類」，各組第一人必須到白板前，從圖卡中找出屬於蛋白質類的食物。</li><li>2.正確的組別加 1 分。</li><li>3.以此類推，最後總分高的組別獲勝。</li></ol> <p>(學生程度較好的班級，可用英文說六大類食物，程度較低落的班級，直接使用中文，學生只要能選對正確圖卡，代表他能對應出六大類食物的名稱。)</p>	<p>報呈現</p> <p>六大類食物圖卡</p>	<p>評量</p> <p>操作評量及口頭評量</p>
---	---------------------------	----------------------------

**活動二 我的一日三餐**

**一、引起動機：(5’)**

Greeting(問候) How are you today?

T: Let's read the book together. Please open the page 22.23.

T: 想想看昨天你們三餐吃了什麼東西呢?(請 1-2 位同學分享)

S: (學生自由回答)(高麗菜、炒蛋...)

T: Great. Which category does cabbage belong to?(高麗菜是屬於哪一類呢?)

S: 蔬菜類(veggies)

T: Scrambled eggs?(炒蛋呢?)

S: 肉、魚、豆、蛋類(beans, fish, eggs, and meat)

T: Good job.

\* 就學生說出的食物，反問學生是屬於六大類食物的哪一類，複習上週所學過的課程。

**二、發展活動：(28’)**

T: Let's see together. What did 小康 have for breakfast?

S: (學生就課本上的內容回答)

T: What did 小康 have for lunch?

S: (學生就課本上的內容回答)

T: What did 小康 have for dinner?

S: (學生就課本上的內容回答)

T: 你們覺得小康都有攝取到六大類食物嗎?

S: Yes.

T: Very well. 這樣小康就會有健康的身體(have a healthy body)。

T: Ok. What did you eat for breakfast? (lunch or dinner)

➤ Send out 《My three meals a day》 study sheet and food chart.

T: 現在要發下學習單，請學生將自己前一天所吃的三餐寫或貼在上面。並檢視自己的三餐是否有符合健康飲食。

Ps. 教師會準備幾樣較常出現的三餐食物的圖片，會讓學生利用剪貼的方式完成學習單，如果沒有才請學生自行書寫。

**三、綜合活動：(7’)**

T: 現在我們請三位同學和我們分享〈My three meals a day〉學習單。

能正確說出食物內包含的六大類食物種類

口頭評量

能寫下自己的一日三餐內容。

操作評量及口頭評量

<p>T : What did you eat for <u>breakfast</u>?</p> <p>S : I eat.....or I drink...</p> <p>T : What did you eat for <u>lunch</u>?</p> <p>S : I eat..... or I drink...</p> <p>T : What did you eat for <u>dinner</u>?</p> <p>S : I eat..... or I drink...</p> <p>大家看看同學的三餐是否有符合健康飲食。</p> <p>結尾：教師最後提醒學生，每天都要攝取到六大類食物，才是均衡飲食，希望學生都能做到。</p> <p>～～第 2 節結束～～</p>		
<p><b>活動三 飲食點點名</b></p> <p>一、 引起動機：(10’)</p> <p>Greeting(問候) How are you today?</p> <p>T : Do you have(eat) breakfast every day?(請問你們每天都會吃早餐嗎?)</p> <p>S : YES.</p> <p>T : What did you eat for breakfast?(請問早餐都吃了什麼?)</p> <p>教師播放影片《What Does the World Eat for Breakfast?》 (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rv1E1uzPSU0">https://www.youtube.com/watch?v=rv1E1uzPSU0</a>)</p> <p>二、 發展活動：(20’)</p> <p>T : 我們先看課本，有兩種組合的早餐。如果是你，你會選擇什麼組合的早餐?</p> <p>S : 組合 1(有巧克力)或是組合 2(有牛奶比較健康)...等等，學生自由回答。</p> <p>T : 早上起床時，通常距離前一天所吃的晚餐已超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃的健康，才會精神飽滿。</p> <p>T : 老師現在發下「光復國小早餐店菜單」，現在和同學一起點餐，想你最想點的早餐寫在學習單上。</p> <p>S : (討論中)</p> <p>T : 請 2-3 位學生上台分享點餐內容，呈現在白板上，大家再一起討論同學所選擇的餐點是否能符合六大類食物，或是均衡飲食。</p> <p>三、 綜合活動：(10’)</p> <p>T : 我們現在看到課本第 25 頁，一起完成連連看。</p> <p>T : 請問小希午餐吃了哪幾類食物呢?六大類食物都有吃到嗎?</p> <p>T : 現在請各組一起討論小希的晚餐，要如何填入正確的代號，讓</p>	<p>能了解為何要吃早餐，及了解早餐的重要性。</p> <p>能正確組合包含六大類食物的一餐。</p>	<p>口頭評量</p> <p>操作評量及口頭評量</p>

<p>小希都能吃到六大類食物唷!</p> <p>～～第3節結束～～</p>		
<p>教學主題二: 健康飲食習慣</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量</p>
<p><b>活動一 健康飲食習慣</b></p> <p>一、引起動機(10’)</p> <p>Greeting(問候) How are you today?</p> <p>T: Are you ever to eat too much? How do you feel?</p> <p>S: I feel...(uncomfortable or stomachache)</p> <p>T: 我們現在先聽聽這2首歌曲</p> <p>The healthy eating song(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-JldSBUQB34">https://www.youtube.com/watch?v=-JldSBUQB34</a>)</p> <p>The healthy food song(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qLtTUd6FPOs">https://www.youtube.com/watch?v=qLtTUd6FPOs</a>)</p> <p>二、發展活動(22’)</p> <p>T: 歌曲中說到 The healthy eating let us grow and strong. And helps us learn and play.</p> <p><u>Too much sugar is bad for you.</u>(fatty food、cake、soda)</p> <p><u>Milk is good for you.</u>(fish、fruit、vegetables)</p> <p>Eating too much or eat too little is not good.</p> <p>Take the right amount of food.( 拿取份量剛好的食物)</p> <p>告訴學生健康飲食才能讓我們健康變強壯，像是蔬菜、水果等都是健康食物，那有些屬於含糖量高食物或是油炸類食物不要吃。</p> <p>提醒學生吃也要吃得剛剛好，不要吃太飽，會肚子痛，吃太少，也會容易肚子餓，下午學習也會沒有精神。</p> <p>T: 我們一起完成第 28.29 頁。</p> <p>三、綜合活動(8’)</p> <p>T: 老師發下「健康飲食習慣」的學習單，讓學生看看自己有做到哪些飲食好習慣。</p> <p>T: 請2位學生分享自己平日是否有做到好的飲食習慣呢?如果沒有可以如何改善呢?</p> <p>最後老師做個總結歸納，提醒學生要隨時檢視自己是否有達到健康飲食的好習慣喔!</p>	<p>I feel...複習第一單元句型</p> <p>能說出飲食過量的壞處</p> <p>能了解要吃健康的食物</p> <p>能區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類</p>	<p>口頭評量</p>

～～第4節結束～～		
-----------	--	--