

臺南市佳里區仁愛國民小學
108 學年度沉浸式英語教學特色學校試辦計畫執行紀錄表

教學年級：一年級	教學教師：馬培如
教學領域：健康與體育	教學單元：健康飲食聰明吃 (康軒版第一冊第二單元第一課)
學生人數：24	課程進行日期：109 年 4 月 14 日
課程設計	
<p>英語單字： green/red light, body, vegetables, fruits, junk food, waste, cherish, grains, meat, milk, fats, nuts, beans, cola, water</p> <p>一、 準備活動</p> <p>1. 教師帶領學生複習「飲食紅黃綠燈」分別代表的涵義及食物。 綠燈食物:含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。 黃燈食物:含有人體必需的營養素，但其糖份或油脂含量過高，需限制使用。 紅燈食物:只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 教師詢問學生：為了身體健康，應該選擇吃紅燈食物還是綠燈食物？ 2. 教師引導學生思考吃綠燈食物對身體有什麼好處。 3. 教師說明綠燈食物對身體的益處。 (1) 吃了有活力。 (2) 吃了會長高、長壯。 (3) 吃了會更健康、不容易感冒。 4. 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。 5. 教師請學生全部起立，教師逐條讀出健康飲食習慣內容，請沒打勾的學生坐下，有打勾的學生繼續站著。 6. 教師給予從頭到尾都站著的學生讚美，並鼓勵其他學生，為了自己的健康，要努力達成良好的飲食習慣。</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>1. 教師展示今日午餐照片，並引導學生共同討論午餐菜色以及檢視其是否能提供足夠的營養。 2. 教師介紹各國午餐照片，並引導學生認識並辨別原型及加工食物。 3. 教師說明國健署「我的餐盤」六口訣： (1) 每天早晚一杯奶。 (2) 每餐水果拳頭大。 (3) 菜比水果多一點。 (4) 飯跟蔬菜一樣多。 (5) 豆魚蛋肉一掌心。 (6) 堅果種子一茶匙。 4. 教師將學生分成四組，一組六位學生(全班共 24 人)。</p>	

- 5.教師展示自行設計的午餐餐盒範例，並向學生說明辦法。
- 6.分給各組一張圖畫紙及彩色筆。
- 7.給各組 15 分鐘進行討論並繪製自行設計的營養午餐。

四、統整活動

- 1.教師請各組依序上台為大家介紹該組設計的營養午餐菜色，並簡要說明設計理念。
- 2.教師請全班給予自己一個熱烈的掌聲，並提出向學校建議採納設計的營養午餐菜單。
- 3.教師歸納本節課重點：良好的飲食習慣是健康飲食的根本，並鼓勵學生要均衡攝取不同營養的食物，才能擁有健康的身體。

教學照片



日期: 109/4/14

說明:教師利用投影片帶領學生認識紅黃綠燈食物的意涵及代表食物。

日期: 109/4/14

說明:教師帶領學生進行小組討論及繪製「我的餐盤」。

教學影片

請將教學影片上傳至 Youtube 網站並放置在計畫網站 <http://immersion.ntue.edu.tw>

影片網址:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cgb12D5jjCg&feature=youtu.be>

(本表若不敷使用，請自行加列)