

宜蘭縣凱旋國民小學

一〇九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：四年級	教學教師：莊警鳳
教學領域：健康與體育	教學單元：飲食智慧王
學生人數：四年級二班共 52 人	課程進行日期：110 年 2 月 22/ - 5 月 10
課程設計	
教學目標： 一、了解飲食均衡對健康的重要性。 二、認識一日飲食建議量。 三、認識各年齡層的生理變化與食物攝取量和活動量的差異。 四、能說出營養素的主要食物來源及功能。 五、認識營養不均所造成的健康問題。 六、了解飲食，運動和體重控制的關係。	
能力指標： 2-2-2 瞭解營養的需求量是由年齡，性別及身體活動所決定。 3-2-2 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。【家政教育教育】	
教室用語： Good afternoon, everyone. Is everybody ready to start? /It's time to begin. Please stop talking. Take out your book. Who isn't here today? Pay attention, everybody. Open your books at page.../turn to page... Are you with me? /Do you understand? Show me your...	

Come out and write it on the board.

Now we will go on to the next exercise.

Any questions? /who knows the answer?

Please raise your hand if you don't understand.

Louder, please!

Yes, that's right. /almost, try again.

Good! Excellent! Well done! That's great!

學習單字：

nutrition, diet, reunion dinner, meat, vegetable, exercise,
whole grains, beans, fish, eggs and meat, fruits, dairy, oils, fats, nuts and seeds
water, vitamins, minerals, fats, proteins, carbohydrate, nutrients

教學設計：

- 飲食新觀念

【教學準備】 PPT, video clip, pictures

【活動一： 年夜飯吃什麼?】

1.運用學習單並請學生互相分享討論過年期間的飲食習慣，最後帶出運動的重要性。

English: What did you eat in your reunion dinner? Let's do more exercise.

2.食物六大類圖片猜測講解

運用圖片講解單字，並討論六大類食物的一日建議攝取量。

句型:Look at the picture! What do you need? We need _____.

What six kinds of food do we need?

3. The daily menu of cartoon characters 分組討論與分享

運用一日不同飲食攝取量的卡通人物學習單，請學生分組討論是否都有攝取到令大類食物，攝取量足夠

嗎?應該如何改進? 最後在各組上台分享, 全班討論。

English: Let's talk and share.

4. The stages of life: 運用影片讓學生了解不同階段的營養攝取量皆不同。

影片: [Nutrition at Different Stages of Life - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=3S1wU7xHVGM&form=MY01SV&OCID=MY01SV)

<https://www.youtube.com/watch?v=3S1wU7xHVGM&form=MY01SV&OCID=MY01SV>

English: What do they need? They need _____.

- 拜訪營養素

【活動二：營養素猜猜猜】

1.運用圖片與提供相關營養素的功能, 讓學生猜測此為六種營養素的哪一種營養素。

English: Guess! What is this? What are they?

影片觀賞: 均衡飲食是什麼?

<https://www.youtube.com/watch?v=3N1UI3EC6A8&form=MY01SV&OCID=M>

[Y01SV](https://www.youtube.com/watch?v=3N1UI3EC6A8&form=MY01SV&OCID=M)

利用影片讓學生了解各類食物中含有不同營養素, 各種營養素經過消化後, 提供人體不同功能與營養。

2.6 basic nutrients 功能猜測與營養不均

請學生先複習思考六種營養素的來源與功能, 帶出如果攝取不均或者過多會產生的問題, 並介紹健康成

長密碼:85210

English: If we eat more or eat less, what will happen?

- 體重控制有一套

【活動三：健康知識Q&A】

1. 運用飲食相關健康知識與觀念進行圈叉問答詢問學生, 最後教師總結適當飲食觀念。

English: Look at the picture! What can we do?

2. 進行Kahoot遊戲: 測驗飲食觀念

教學評量:

問答: 能說出一日飲食建議量與營養不均所造成的健康問題。

實作：能做到均衡攝取食物並規律運動。

教學檢討：

營養素相關英語單字對學生還是有些挑戰，一節課的時間可能無法熟悉相關單字，需要更多時間練習熟悉相關營養素的功能。學生其實都具有正確飲食觀念但須克制零食的攝取，並提醒學生重視運動與多喝水。