

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

兒童的生活習慣與其健康狀況環環相扣，健康生活習慣的建立是國小一年級學生最重要的課題。帶領學生複習洗手五步驟，注意用餐禮儀和飲食習慣，並實踐於日常生活中。

二、主題說明

| | | | | | |
|-------------|--|---|-----|------|-----|
| 領域科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 蔡璧如 | |
| 課程主題 | 單元三 健康超能力 第二課 飲食好習慣 | | 總節數 | 3 節 | |
| 教材來源 | <input type="checkbox"/> 教科書（ <input checked="" type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input checked="" type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：） | | | | |
| 學習階段 | <input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級） | | | 實施年級 | 一年級 |
| 學生學習狀況分析 | 1.學生具備基本的個人衛生觀念和行為。 2.學生知道洗手五步驟。 | | | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | | | |
| | 學習內容 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | | | |
| 學習目標 | 認知 | 了解飯前洗手的重要性，保持良好餐桌禮儀及飲食習慣 | | | |
| | 技能 | 演練洗手五步驟，確實把手洗乾淨。 | | | |
| | 態度 | 發覺飯前洗手的重要性。 | | | |
| 素養 | 總綱 | A1 身心素質與自我精進 | | | |
| | 領綱 | 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。 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 家庭教育 | | | |
| | 融入單元 | 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 | | | |
| 與他領域／科目連結 | | （非必要項目） | | | |
| 教學策略 | | 講述、討論、實作、學習單 | | | |
| 教學設備／資源 | | 電腦、投影機、布偶 | | | |
| 參考資料 | | 1. 董氏基金會—食品營養特區 http://nutri.jtf.org.tw/index.php | | | |

| 教學架構 | 單元 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 學習目標 |
|------|----|----|-----------|---|--|
| | 三 | 3 | 3-2 飲食好習慣 | 學習表現 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 學習內容 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1. 養成飯前洗手的健康習慣。 2. 養成良好的餐桌禮儀。 3. 養成良好的飲食習慣。 4. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 5. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 |

三、單元設計

| 教學單元活動設計 | | | |
|-------------------------|--|------|-------|
| 單元名稱 | 單元三 健康超能力 第二課 飲食好習慣 | 時間 | 40 分鐘 |
| 學習目標 | 1. 養成飯前洗手的健康習慣。 2. 養成良好的餐桌禮儀。 3. 養成良好的飲食習慣。 4. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 5. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 | | |
| 學習表現 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | | |
| 學習內容 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | | |
| 領綱素養 | 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。 | | |
| 核心素養呼應說明 | A1 身心素質與自我精進 | | |
| 議題融入說明 | 家 E11 養成良好生活習慣 | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 教學資源 | 教學評量 |
| 【準備活動】 一、課堂準備 | | | |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| <p>(一)教師：影片，學習單 (二)學生：課本</p> <p>二、引起動機</p> <p>【發展活動】</p> <p>《活動 1》飯前要洗手</p> <p>(一)請學生分享平日在家或在學校吃飯的情形。</p> <p>(二)教師請學生閱讀課本第 52~53 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>(三)教師說明：生活環境中，存在許多看不見的病菌，雙手在不知不覺中接觸病菌，吃東西時容易將病菌帶入口中，可能會造成身體不舒服。</p> <p>(四)教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>(五)重點歸納：吃飯前要確實把手洗乾淨，避免將病菌帶入口中。</p> <p>《活動 2》吃飯的時候</p> <p>(一)教師透過布偶劇演出下列情境：小康一家人到餐廳用餐，吃飯時，小康把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半小康還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。</p> <p>(二)教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？</p> <p>(三)教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣，例如：食物在口不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等。</p> <p>(四)重點歸納：吃飯的時候表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣，尊重一起用餐的人。</p> <p>《活動 3》溫馨用餐</p> <p>(一)教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。</p> <p>(二)教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦</p> | <p>課本</p> <p>布偶</p> <p>學習單</p> | <p>專心聆聽 口語發表</p> <p>操作：正確的洗手。</p> <p>專心聆聽</p> <p>口語發表</p> <p>專心聆聽 口語發表</p> |
|--|--------------------------------|--|

桌子，表達對家人的關愛。

(三)重點歸納：用餐時面帶笑容和家人分享一天的心情，用餐後和家人一同收拾，試著表達對家人的關愛。

【總結活動】

1. 帶領學生複習洗手五步驟，提醒學生須實踐於日常生活中。
2. 補充說明用餐時除了課本所提及的用餐禮儀和飲食習慣外，還要注意說話時輕聲細語、吃東西時細嚼慢嚥、手臂不可以張太開、餐桌要保持清潔。
3. 完成「飲食好習慣」學習單