

# 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

良好的飲食和生活習慣對兒童的健康有莫大的幫助，健康的飲食和生活習慣的養成是國小一年級學生一項重要的學習課題。本課程藉由對消化器官的認識和了解食物消化的過程，讓學生體會進食過程和身體健康的關係。

## 二、主題說明

領域科目	健康與體育領域		設計者	葉錦花	
課程主題	單元三 健康超能力 第三課 好好愛身體		總節數	共 4 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.學生知道食物能提供身體所需的營養。 2.學生知道排便順暢對健康的重要性。				
<b>設計依據</b>					
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 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。			
學習目標	認知	知道可以幫助排便的。			
	技能	養成定時排便的習慣。			
	態度	認識健康排便習慣的重要性。			
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	【性別平等教育】			
	融入單元	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。			
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、消化系統圖、食物圖片			
參考資料		1. 董氏基金會—食品營養特區 <a href="http://nutri.jtf.org.tw/index.php">http://nutri.jtf.org.tw/index.php</a>			

教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點	學習目標
	三	4	3-3 好好愛身體	<p><b>學習表現</b></p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db- I -1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>1. 認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3. 認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</p> <p>6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>

### 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 第三課 好好愛身體	時間	40 分鐘
學習目標	<p>1. 認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3. 認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</p> <p>6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</p>		
學習表現	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db- I -1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>		

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
<p><b>【準備活動】</b></p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師：食物圖片、消化系統圖、影片</p> <p>(二)學生：課本</p> <p>二、引起動機：影片-食物的旅行</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>《活動 1》食物的旅行</p> <p>(一)教師播放「食物的旅行」影片帶領學生認識簡易的消化器官</p> <p>例：大大蘋果咬一口，食道滑梯溜一溜，溜到胃裡磨一磨，腸子彎彎來吸收，渣渣排出營養留。</p> <p>(二)教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？</p> <p>(三)教師說明：我們每天吃進去的食物會在身體裡做一趟旅程，過程中會產生不需要的廢物，也就是食物的殘渣—糞便，要每天排便，才不會在身體裡堆積廢物。</p> <p>(四)教師運用簡易消化系統圖和食物圖片，簡單說明食物的消化過程：食物進入嘴巴，在口腔中經過牙齒咀嚼、舌頭分泌唾液，進入胃中，胃分泌胃液並蠕動消化，再到小腸吸收養分、大腸吸收水分，最後經由肛門將殘渣排出體外。</p> <p>(五)重點歸納：吃進食物並消化後，最後會形成糞便排出，每天排便才不會在身體裡堆積廢物。</p> <p>《活動 2》排便好輕鬆</p> <p>(一)教師透過布偶劇演出下列情境：布布常常忘記喝水，不愛吃蔬菜、水果，常常吃炸雞塊、薯條，也不喜歡運動，排出的糞便都很硬，有時候好幾天都沒有排便，常常一直用力還是排不出來，覺得很不舒服。</p> <p>(二)教師提問：為什麼布布會便秘？布布應該怎麼做，才能讓排便順暢呢？</p> <p>(三)教師說明幫助排便的好習慣：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多吃蔬菜和水果。</li> <li>2. 少吃油炸食物。</li> <li>3. 多喝水。</li> <li>4. 常運動。</li> </ol>		<p>課本</p> <p>影片</p> <p>消化系統圖</p> <p>食物圖片</p>	<p>專心聆聽</p> <p>口語發表</p> <p>口語發表</p> <p>專心聆聽</p> <p>口語發表</p> <p>專心聆聽</p>

<p>5. 每天定時排便。</p> <p>(四)重點歸納：養成定時排便的好習慣，會讓身體更健康。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領學生藉由消化器官的簡易認識，了解食物消化的過程，進而體會進食過程和身體健康的關係。</li> <li>2. 教師提醒學生從糞便的形狀、顏色和氣味，可以反映身體的健康狀況，如果有便秘的症狀要特別注意，並請大人協助改善。</li> <li>3. 完成「飲食好習慣」學習單</li> </ol>	<p>學習單</p>	
--	------------	--