

彰化縣培英國民小學「素養導向教學與評量」設計案計

一、課程設計原則與教學理念說明

本單元先引發孩子的舊經驗，藉由反思與討論，讓他們知道養成良好飲食習慣的重要性。接著透過影片觀看，去釐清孩子喝飲品的正確觀念；並透過學習單及小組討論，將良好飲食習慣落實在生活當中。

二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	陳素秋	
課程主題	飲食好習慣(飲品比一比)		總節數	第 2 節/共 2 節	
教材來源	<input checked="" 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 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	透過課程了解飲品對身體的影響，並指導學生良好的用餐習慣，以落實健體-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的主要內容。				
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	認識喝白開水的重要性。			
	技能	會選擇健康之飲品。			
	態度	會與家人共同養成健康的飲食習慣。			
核心素養	總綱與領綱	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 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			
	融入單元				
與他領域/科目連結		數學、國語、自編			
教學策略					
教學設備/資源		學生自帶喜愛之飲料			
參考資料					
教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點	
	第三單	1 節	健康超能力-飲食好習慣(飲品比一比)	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響
					1. 認識喝白開水的重要性。 2. 認識所喝含糖飲料對身體的危害。

元				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。	3. 養成喝白開水的良好習慣。
				學習內容	

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	健康超能力-飲食好習慣(飲品比一比)	時間	80 分
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 認識所喝含糖飲料對身體的危害。 3. 養成喝白開水的健康習慣。		
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			
核心素養呼應說明	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。		
議題融入說明	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。		
	教學活動內容及實施方式	時間	評量方式

<p>【準備活動】</p> <p style="text-align: center;">第一節課</p> <p>一、 課堂準備：</p> <p>（一）教師：教師準備幾罐飲料。</p> <p>（二）學生：學生自備 1 罐最愛喝的飲料。</p> <p>二、引起動機：</p> <p>教師提問：若植物不澆水會如何？ 那人要不要喝水？ 起床後什麼時候會喝第一杯水？ 你平常什麼時候會喝水？（渴了才喝？還是想喝才喝？還是……）</p> <p>教師強調早上起床喝一杯溫開水可促進腸胃蠕動、幫助排便。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、 飲品比一比： 拿出自己最愛的飲料，學習單習寫。</p> <p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>二、 討論時間</p> <p>（一）同學介紹自己所喜愛的飲品？為什麼？</p> <p>（二）統計學生為甚麼喜歡喝那些飲料。</p> <p>（三）介紹喝含糖飲料之相關影片。</p> <p>（四）教師介紹喝水之相關影片。</p> <p>（五）教師揭示何謂紅燈飲料、綠燈飲料、黃燈飲料。</p> <p>（六）統計各種燈號的人數。</p> <p>【總結活動】</p> <p>一、人體需要大量的水維持生命，多喝水有益健康。</p> <p>二、喝白開水有益健康。</p> <p>三、含糖飲料對口腔保健、體重控制及身體健康的危害，且市售飲料會產生垃圾，加重環境負擔。</p>	<p>40 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●參與討論 ●口頭發表 ●態度檢核 ●實作表現
<p>40 分</p>	<p>40 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●參與討論 ●口頭發表 ●態度檢核 ●實作表現



飲品比一比

一年____ 班座號____ 姓名____

口渴了！下面有好多種補充水分的選擇，你會選哪一種？為什麼？若是下面的飲料你都不喜歡，可以寫上自己喜歡喝的飲料。



珍珠奶茶



果汁



白開水



汽水



養樂多



檸檬茶

我最喜歡喝_____

因為 甜甜的，很好喝。

酸酸甜甜的，很好喝。

珍珠有嚼勁，甜甜的，我喜歡。

有氣泡甜甜的，我喜歡喝。

雖然沒有任何味道，我還是要喝。

我所喝的是 燈飲料。