

# 彰化縣伸東國民小學「素養導向教學與評量」設計

## 一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

含糖飲料對口腔保健及體重的危害，應該及早讓兒童正視問題的嚴重性，而且市售飲料會產生垃圾，加重環境的負擔，也是身為地球的一份子要共同努力，一起來減少製造汙染。

## 二、主題說明

領域科目	健康與體育		設計者	黃惠鈴	
課程主題	飲食好習慣		總節數	共 1 節，40 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 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"/> 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	（素養導向以學生為中心，教學須考量學生學習狀況而設計） 1. 知道喝白開水是健康的習慣。 2. 了解喝飲料會產生垃圾。				
<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。 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	養成喝白開水的健康習慣。			
	態度	願意養成喝白開水的健康習慣。			
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	(非必要項目)			
	融入單元	(非必要項目)			
與他領域 / 科目連結		(非必要項目)			

<b>教學策略</b>		1. 說明水是維持生命的重要角色。 2. 老師提問，「口渴時應該喝什麼來補充水分呢？」 3. 播放「下課花路米—含糖飲料的祕密」影片。 4. 老師帶領學生進行「飲料紅綠燈」活動。 5. 播放「喝水的好處」影片。				
<b>教學設備 / 資源</b>		1. 「下課花路米—含糖飲料的祕密」和「喝水的好處」影片 2. 「飲料看燈行遊戲」教具				
<b>參考資料</b>		1. 「董氏基金會」食品營養特區 2. 「董氏基金會」飲料看燈行遊戲				
<b>教學架構</b>	<b>單元</b>	<b>節數</b>	<b>單元名稱</b>	<b>學習重點</b>		<b>學習目標</b>
	三	1	飲食好習慣	<b>學習表現</b>	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。	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。
				<b>學習內容</b>	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。	7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。

### 三、單元設計

<b>教學單元一活動設計</b>			
單元名稱	飲食好習慣	時間	共一節，40 分鐘
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 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	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。		
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	(非必要項目)		
	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：課本、影片、宣導海報、飲料空罐、自製教具</p> <p>(二)學生：課本、飲料空罐</p> <p>二、引起動機</p> <p>    拿出各種飲料的空罐</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、翻開健康與體育課本第 50 頁，請大家閱讀。</p> <p>二、問題討論：</p> <p>    1. 什麼時候應該喝水？</p> <p>    2. 口渴時應該喝什麼來補充水分呢？</p> <p>三、老師播放「下課花路米—含糖飲料的祕密」影片。</p> <p>四、進行「飲料看燈行」遊戲，將飲料空罐區分出紅燈飲料、黃燈飲料、綠燈飲料。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>一、老師播放「喝水的好處」影片。</p> <p>二、總結：健康與體育課本第 51 頁，白開水才是最健康的選擇，不含糖分又能解渴。</p>	<p>影片 4" 05</p> <p>影片 3" 33</p>	<p>能認真思考並 回答問題</p>
--	---	------------------------