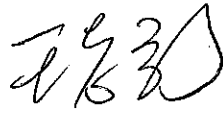


彰化縣彰化市 國聖國民小學共同備課簽到及紀錄表

一、時間：2021 年 12 月 08 日	教學者：楊逸倫
二、任教年級：一	
三、任教科目：健康	單元名稱：活力加油站
四、參加人員： 	
五、會議紀錄	
(一) 學習目標：	
1. 能從閱讀中認識早餐的重要性。	
2. 能說出早餐常見食物。	
3. 能認識食物對身體健康的重要性。	
4. 能接納並嘗試不同的早餐食物。	
5. 能覺察珍惜食物的重要性。	
6. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。	
7. 能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。	
8. 能選擇對身體健康有益的食物。	
9. 能透過分享願意養成吃早餐的習慣。	
10. 能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。	
(二) 學生經驗：	
1. 能說出早餐的重要性。	
2. 能養成吃早餐的習慣。	
3. 能說出自己早餐所吃的食物。	
(三) 教學活動：	

一)教師展示師生共同準備的食物或圖卡，請學童發表對各種食物的感覺。如：蘋果聞起來香香的、芭樂摸起來硬硬的。

(二)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。

- 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖。
- 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。
- 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。

(三)教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物。如：五穀飯、清蒸魚……。

(四)教師讓學童進行分組學習。

- 1.說一說，自己選擇的食物。
- 2.比一比，選擇的食物有何不同。

(五)食物是非題

有益健康的手比圈，不是健康的比 X。

(六)師生共同歸納

- 1.食物可以提供我們活力。
- 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。

(四) 教學評量：

上課評量

(五) 觀察向度(擇 2~3 向度)：

- 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。
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。

單元名稱

活力加油站

資料來源

版別

領域冊別

南一版

健康與體育第一冊(一上)主題壹第四單元

教學時間

場地

160 分鐘

教室

核心素養

健體-B-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。

學習表現

- 1a-I-1 認識基本的健康常識。
- 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

- Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
- Ea-I-2 基本的飲食習慣。

議題融入

- 品 B1 良好生活習慣與德行。

學習目標

- 一、能從閱讀中認識早餐的重要性。
- 二、能說出早餐常見食物。
- 三、能認識食物對身體健康的重要性。
- 四、能接納並嘗試不同的早餐食物。
- 五、能覺察珍惜食物的重要性。
- 六、能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。
- 七、能連結生活發覺早餐可以維持精神與活力。
- 八、能選擇對身體健康有益的食物。
- 九、能透過分享願意養成吃早餐的習慣。

十、能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。

評量要點

- 一、能說出早餐的重要性。
- 二、能養成吃早餐的習慣。
- 三、能說出自己早餐所吃的食物。
- 四、能嘗試不同的早餐食物。
- 五、能做到吃多少拿多少的好行為。
- 六、能了解食物是活力的來源。
- 七、能正確選擇對身體健康有益的食物。
- 八、能說出哪些是良好的飲食習慣和衛生行為。
- 九、能做到良好的飲食習慣和衛生行為。

教學活動內容

活動一、早餐真重要（40 分鐘）

一、重點：藉由圖中人物吃不吃早餐的結果，說明早餐的重要性。

二、活動（建議節次：第一節）

(一)教師準備情境圖張貼於黑板後，調查學童今天吃早餐了嗎？請有吃早餐的學童舉手。

(二)教師將學童分成甲、乙組，甲組學童閱讀沒吃早餐的圖，乙組閱讀有吃早餐的圖，再引導學童說一說。

1.沒有吃早餐：小克因為時間來不及了，所以沒有吃早餐就上學去了。升旗時，小克的肚子咕嚕咕嚕的叫著，連平常最擅長的跑步，小克也追不上同學；上課時，肚子餓的小克一直想著什麼時候下課，無法專心。

2.有吃早餐：小君和家人一起吃完早餐才去上學，不論是升旗、跑步或上課，小君都精神奕奕的。

(三)教師引導學童說一說，吃不吃早餐有什麼不一樣？

1.有吃早餐，才會長得好。

2.經常沒有吃早餐，會長不高……。

(四)教師引導學童討論並檢視：

1.有同學和小克一樣，沒有吃早餐嗎？

2.沒有吃早餐的同學，說說沒吃早餐的感覺與原因（教師將各組沒吃早餐的原因彙整，並寫在黑板上）。

(五)師生一起動動腦，幫沒吃早餐的同學想想法子，怎麼做才可以每天都吃早餐呢？

1. 爸媽沒有時間煮早餐，可以買麵包、牛奶……。
2. 沒有時間在家裡吃，可以帶到學校，並在 8 點前吃完早餐。

(六) 早餐真重要 PK 大賽

1. 教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」（一年級學童識字量少，可以注音或圖像來做紀錄）。
2. 各組輪流提問、回答。
A組：吃早餐有什麼好處？
B組：吃早餐可以讓我有體力。吃早餐有什麼好處？
A組：吃早餐可以讓我跑步不會累。吃早餐有什麼好處？
3. 教師將各組提出的好處寫在黑板上，A組答不出來，B組就得一分，教師視時間長短，調整 PK 賽時間。得分最高組別獲勝，給予掌聲及鼓勵。

(七) 師生共同歸納

1. 早餐真重要，我們要每天吃早餐。
2. 早餐能使我們體力充沛精神好，上課更專心，還可以讓我們長得好。

(八) 小小行動家：教師指導學童記錄一週「是否吃早餐」。

活動二、早餐點點名（40 分鐘）

- 一、重點：能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。
- 二、活動（建議節次：第二節）

- (一) 教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，並將圖卡張貼於黑板，或將食物名稱寫在黑板上。
- (二) 教師指導學童閱讀課本內容，請學童角色扮演，說出主角早餐吃了什麼，並逐一將圖卡張貼於黑板上。
- (三) 教師透過提問引導學童說一說，每天吃相同的食物有什麼缺點？

1. 會吃膩了。
2. 營養不均衡。
3. 結論：教師引導學童，願意嘗試不同的早餐食物。

(四) 教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？會不會太少或過多？

1. 太少會如何？（吃不飽、沒精神）
2. 過多會如何？（吃太飽、吃不完，浪費食物）
3. 結論：分量剛好才不會浪費食物。

(五) 早餐拼拼盤

1. 教師將早餐食物圖卡張貼在黑板上，如稀飯、燒餅、麵包、牛奶……。
2. 學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。
3. 學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。

(六) 早餐分享派

1. 教師請學童推薦學習伙伴的早餐，並說出其特別的地方，如：有營養、食物的量剛

剛好。

- 2.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並請學童站起來，接受大家的肯定掌聲。

(七)師生共同歸納

- 1.要養成天天吃早餐的好習慣。
- 2.要嘗試不同的食物，身體才會健康。
- 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。

活動三、如何選擇食物（40分鐘）

一、重點：能認識食物對身體健康的重要性。

二、活動（建議節次：第三節）

(一)教師展示師生共同準備的食物或圖卡，請學童發表對各種食物的感覺。如：蘋果聞起來香香的、芭樂摸起來硬硬的。

(二)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。

- 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖。
- 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。
- 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。

(三)教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物。如：五穀飯、清蒸魚……。

(四)教師讓學童進行分組學習。

- 1.說一說，自己選擇的食物。
- 2.比一比，選擇的食物有何不同。

(五)食物圈叉遊戲

- 1.教師指導圖卡所表示的食物。
- 2.第一次由教師帶領示範，有益健康的比 O，不健康的比 X。

師：五穀飯。

生：小朋友比圈？

(六)師生共同歸納

- 1.食物可以提供我們活力。
- 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。

活動四、飲食好習慣（40分鐘）

一、重點：能做到好的飲食習慣。

二、活動（建議節次：第四節）

(一)準備活動

- 1.教師準備課本情境圖並張貼於黑板。
- 2.學童在班上的用餐影像資料。

(二)引起動機：教師引導學童分享開心的用餐，或不開心的用餐經驗。

(三)發展活動

- 1.教師將課本上的圖以數字①、②、③順序編排，並標示出來。

- ①飯前洗手
- ②每天吃早餐
- ③多吃蔬菜、水果
- ④一口一口慢慢吃
- ⑤嘴裡有食物不說話
- ⑥吃多少，拿多少
- ⑦收拾餐具
- ⑧飯後潔牙

2.教師引導學童透過小組討論並找出，哪些是良好的飲食習慣和衛生行為。

3.教師播放班上的用餐影像資料，引導學童與小組伙伴說一說。

(1)哪些是良好的行為？對身體健康有什麼幫助？

(2)哪些是不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？

4.教師引導學童良好的飲食習慣要保持，不適當的飲食習慣要立即改善。

(四)跟飲食好習慣說 YES

1.教師將學童帶到較寬敞區域，將空間分為二，並在地上畫線區隔成兩區，一區為 YES 區，另一區為 NO 區。

2.教師說明活動規則：當教師說出飲食行為時，學童需要分辨該習慣是否良好？如果「是」好的飲食習慣，學童就移至 YES 區域；如果「不是」好的飲食習慣，學童就移至 NO 區域。

3.教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好。

(1)飯前洗手。

(2)每天吃早餐。

(3)多吃蔬菜、水果。

(4)一口一口慢慢吃。

(5)嘴裡有食物不說話。

(6)吃多少，拿多少。

(7)收拾餐具。

(8)飯後潔牙。

4.說明：活動進行時，可以邀請學童輪流來當帶領人。

(五)師生共同歸納：養成良好的飲食習慣和衛生行為，才能讓我們身體健康。

教學資源

一、書面教材

二、軟、硬體資源

情境圖（早餐真重要、飲食好習慣）、圖卡（早餐食物卡、食物圖卡）、教學輔助 DVD、教學前先拍攝學童在校用餐情形的影片或照片（良好的、不適當的）。

網站資源

- 多運動、吃早餐，10 全 10 美的一天 / 衛生福利部國民健康署
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_bre2.html
- 早餐的重要！不吃早餐對人體的「五大危害」！ / 健康新世界
<http://healthlover.com/5588/>
- 為你的早餐總體檢 / 【全民健康保險雙月刊】第 88 期
https://www1.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/CustomPage/P_Detail.aspx?CP_ID=89
- 別讓孩子餓肚子！8 種早餐組合最健康 / 嬰兒與母親
https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=2&id=5292

關鍵字

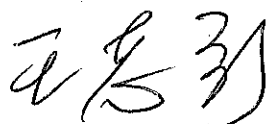
早餐 如何選擇食物 飲食好習慣

彰化縣彰化市國聖國民小學觀課教學觀察簽到冊

- 一、時間： 110 年 12 月 16 日 第四節課
- 二、教學者：楊逸倫老師
- 三、任教年級： 一
- 四、任教科目： 健康 單元名稱： 活力加油站

姓 名	簽 到
毛志弘	毛志弘

彰化縣彰化市國聖國民小學教學觀察後回饋議課簽到與記錄

一、議課時間：110 年 12 月 16 日
二、教學者：楊逸倫
三、任教年級：一
四、任教科目：健康 單元名稱：活力加油站
五、簽到： 
六會議記錄： (一) 亮點： 1. 教具準備充分，讓孩子們看圖說明食物 2. 依學生的回饋調整問題的難易度，並適時地引導學生發表。 3. 充分利用教具及教學媒體。 (二) 收穫： 1. 低年級的孩子可以依照老師的口令回應老師，且會針對個別差異進行協助。 2. 透過紙本、教學媒材及具體的教具操作，符合皮亞傑的理論基礎，來達到孩子們的認知發展。 3. 透過生活的經驗及具體的操作，讓孩子真正達到十二年國教的素養精神，符合「健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力。」

110 學年度彰化市國聖國小觀課議課成果表

課程主題	活力加油站		
授課科目	健康	任教年級	一
觀課日期	112 年 10 月 08 日	觀課地點	一甲教室
教學心得與省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 低年級的孩子可以依照老師的口令回應老師，且會針對個別差異進行協助。 2. 透過紙本、教學媒材及具體的教具操作，符合皮亞傑的理論基礎，來達到孩子們的認知發展。 3. 透過生活的經驗及具體的操作，讓孩子真正達到十二年國教的素養精神，符合「健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力。」 		



圖： 圖片說明

說明圖片說明

