

# 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 營養的食物 第二課 飲食好習慣		總節數	3 節	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input checked="" 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 checked="" 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 <a href="http://nutri.jtf.org.tw/index.php">http://nutri.jtf.org.tw/index.php</a>			
教學架	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。	1. 養成飯前洗手的健康習慣。

構				<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>	<p>2. 養成良好的餐桌禮儀。</p> <p>3. 養成良好的飲食習慣。</p> <p>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。</p> <p>5. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</p>
				<p>學習內容</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</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 第二課 飲食好習慣	時間	40 分鐘
學習目標	<p>1. 養成飯前洗手的健康習慣。</p> <p>2. 養成每天吃早餐的習慣。</p> <p>3. 養成良好的飲食習慣。</p> <p>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。</p> <p>5. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</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>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>		
領綱素養	<p>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。</p>		
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>【準備活動】</p> <p>一、課堂準備</p> <p>（一）教師：影片，學習單</p> <p>（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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享平日在家或在學校吃飯的情形。</li> <li>2. 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？</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 教師請學生一起演練洗手五步驟。</li> <li>5. 重點歸納：吃飯前要確實把手洗乾淨，避免將病菌帶入口中。</li> </ol> <p>《活動 2》飲食習慣小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將全班分組，約 6~7 人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。</li> <li>2. 教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。</li> <li>3. 請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。</li> <li>4. 教師鼓勵又快又正確的組別。</li> </ol> <p>《活動 3》檢視自己的飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。 項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。</li> <li>2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，並請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。</li> <li>3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。</li> </ol> <p>【總結活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 完成「飲食好習慣」學習單</li> </ol>	<p>課本</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>
--	-----------	---



# 飲食好習慣

一年\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_

今天的你有表現良好的飲食習慣和用餐禮儀嗎？做到的請塗  ，沒做到的請塗  。

良好的飲食習慣 和用餐禮儀	我的 檢查結果	家長的 檢查結果
飯前洗手	 	 
用餐時與家人分享心情	 	 
口中有食物時不說話	 	 
不邊吃邊玩	 	 
小聲喝湯	 	 
小聲說話	 	 
吃東西時慢慢吃	 	 
手臂不張開	 	 
保持餐桌清潔	 	 
不偏食	 	 
飯後不劇烈運動	 	 
飯後潔牙	 	 

家長簽章：\_\_\_\_\_