

彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」教學活動設計

一、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	健康與體育		設計者	周育亘	
單元名稱	1-1 吃出健康		總節數	共 3 節， 120 分鐘	
教材來源	■教科書（■康軒□翰林□南一□其他） □改編教科書（□康軒□翰林□南一□其他） □自編（說明：）				
學習階段	□第一學習階段（國小一、二年級） ■第二學習階段（國小三、四年級） □第三學習階段（國小五、六年級） □第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	三年級
學生學習經驗分析	學生具有基本六大類食物營養概念。 分辨不同的健康食物內含不同的營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。				
設計依據					
總綱核心素養		A1身心素質與自我精進 B1符號運用與溝通表達			
核心素養具體內涵		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2展現促進健康的行為。			
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。			
課程目標		1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3. 願意改進個人飲食習慣。 4. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 5. 在生活中落實健康餐盤原則。			
教學設備／資源		1. 教師準備六大類食物圖卡、「健康餐盤」圖片、食物照片、圖畫紙、學習單。 2. 學生準備彩色筆。 3. 電子書及播放設備。 4. 衛生福利部國民健康署—我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821 5. 衛生福利部國民健康署—我的餐盤口訣歌及影片 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514 6. 食在好營養—我的餐盤願健康 https://www.youtube.com/watch?v=KpquCKiYC4A&t=341s 7. 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE			
參考資料		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元一			

(二) 規劃節次

節次規劃說明			
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明
✓	1	第一節課	透過遊戲、圖卡複習分類六大類食物，觀察、比較餐盤，了解六大類食物應均衡攝取。透過影片，說明健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。運用口訣，帶領學生記憶健康餐盤原則，和同學合作設計健康餐盤的菜肴。

(三) 本節教案

教學活動規劃說明			
選定節次	第一節	授課時間	40 分
學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		
學習內容	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。		
學習目標	認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。		
與其他領域/科目連結	無		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
第（一）節 吃出健康			
【準備活動】 一、課堂準備 （一）教師：電腦、學習單 （二）學生：日常生活中攝取三餐的經驗。 二、引起動機 老師透過「食物六大類分類高手」的遊戲讓引起學生學習的興趣。 https://www.matsuhb.gov.tw/dist/index.html#/		5'	實作表現
【發展活動】 《活動 1》健康比一比 （一）教師運用六大類食物圖卡，帶領學生複習分類六大類食物。 （二）教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問： 1. 小柚的餐盤中有哪些食物？ 2. 姐姐的餐盤中有哪些食物？ 3. 比較小柚和姐姐餐盤中的食物，你認為誰的食物組合比較好？為什麼？ （三）教師引導學生發覺小柚的餐盤中肉的分量較多，還有含糖的奶茶；姐姐的餐盤中各類食物分量適當，而且不攝取含糖飲料。 （四）重點歸納：六大類食物應均衡攝取。		15'	專心聆聽 口頭發表
《活動 2》健康餐盤原則 （一）教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原			態度檢核 專心聆聽

則，了解每餐六大類食物適當攝取量。 1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季水果，還要多樣化。 2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約和大拇指的第一指節一樣大。 3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 4. 乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c. c.) 5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多) (二)教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則： 每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。 菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。 豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 (三)教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 (四)教師請學生分組上臺發表設計的健康餐盤菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位，說明各類食物的分量。 (五)重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。 【總結活動】 以健康餐盤原則檢視自己的一日三餐內容。	20'	專心聆聽 口頭發表：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。 態度檢核 參與討論 實作表現：設計健康餐盤的菜肴。 評量原則：能設計健康餐盤的菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位說明各類食物的分量。 態度檢核
---	------------	---

二、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片



透過「食物六大類分類高手」的遊戲讓引起學生學習的興趣。

藉由問答方式評量學生對課程理解程度。



讓學生配合影片記憶健康餐盤原則和口訣。



請學生分組合作設計健康餐盤的菜肴。



分組分享設計健康餐盤的菜肴。



分組分享設計健康餐盤的菜肴。

教學心得與省思

（實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等）

1. 授課教師對於健康餐盤原則說明清楚，讓學生能了解健康餐盤建議的食物分量。
2. 透過分組「健康餐盤」的描繪活動，讓學生能充分從實作中學習，並能增進學習樂趣，讓學生從小建立正確的飲食觀念。
3. 授課教師讓孩子有發表的機會，加上正向的回饋與引導，讓學生對自己都充滿了自信。