彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學校長及教師公開授課之教學設計

● 主題:

一、教學設計理念說明

臺灣學生體過重與肥胖比例逐年增加，歸咎其因，與學生偏愛高糖分、高熱量飲食，且運動量不足不無相關，因此讓學生從小培養良好的飲食和運動習慣極為重要，以便能有效預防肥胖和相關疾病的發生。本單元以健康飲食為主軸，結合學生的生活經驗，引導學生認識紅燈和綠燈食物，並能了解平日飲食應選擇天然、新鮮、少油、少糖、少鹽、有營養的綠燈健康食物。進一步能覺察自己在日常飲食中選擇食物的原因，學習能善用所學，做出聰明決定，在每天都落實健康飲食行為。此外，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦，對人事物要懂得感恩惜福，培養學生珍惜食物、不浪費的良好習慣。

二、教學活動設計

統整領域	健康與體育		設計者	陳美儒
實施年級	一年級		總節數	6節(公開授課第2節)
單元名稱	健康飲食聰明吃			
設計依據				
核心素養				
總綱核心素養			領綱核心素養	
A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。			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。	
核心素養呼應說明				
學生藉由日常飲食中的食物，認識紅燈和綠燈食物，並能於平日飲食選擇健康食物，在每天都落實健康飲食好習慣及珍惜食物，發展孩子的健康好生活涵養。				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。	學習內容	Ea- I -2 基本的飲食習慣。
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		健康與體育第二冊(康軒版)		
教學資源(教師)		電子書、健康飲食 ppt、食物圖卡、學習單		
教學資源		剪刀、膠水、彩繪用具		

(學生)			
學習目標			
1. 學生認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 學生能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 學生透過自我飲食習慣的反省，改進不良飲食習慣，選擇健康食物。 4. 學生理解食物得來不易，能珍惜食物不浪費。			
教學重點			
第一節：認識生活中常見的健康與不健康食物及其對身體的益處和壞處。 第二節：分辨食物為綠燈或紅燈食物，並在生活中落實選擇使用綠燈的食物。 第三節：認識健康的飲食生活和改進日常生活中飲食壞習慣的方法。 第四節：透過檢視平日的飲食習慣，改善不良飲食習慣，選擇健康食物。 第五節：認識平日常見食物來源，選擇健康食物且不挑食、不浪費。 第六節：了解餐桌上常見菜餚的食物流程，養成珍惜食物好行為。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
~第一節開始~			
一、引起動機 1. 播放課本動畫引起學生興趣，配合課本第24頁圖文，請學生想一想課本問題： <u>小全</u> 和 <u>小義</u> 誰的體力好又有活力？為什麼？ 2. 教師歸納：想要充滿活力、長得健康強壯，就要選擇有益身體健康的食物。選對食物，健康加分。	8分		
二、發展活動 1. 學生將食物圖卡分類，並討論發表。 2. 教師配合課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」。 3. 教師歸納：「綠燈食物」是新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好，適合天天吃。例如：五穀飯、鮮奶、地瓜、瘦肉、蛋、豆腐、各式蔬菜和水果等，能幫助生長發育。「紅燈食物」沒什麼營養，而且大多太油、太甜或太鹹，吃多了對健康有害。例如：糖果、巧克力、洋芋片、汽水、泡麵、蛋糕、炸雞、烤肉等，對身體健康沒幫助。	25分	食物圖卡	實作評量
三、綜合活動 1. 請學生想一想發表昨天早餐、午餐、晚餐中哪些是紅燈或綠燈食物？ 2. 教師說明多吃綠燈食物，避免吃紅燈食物，才能頭好壯壯喔。	7分		口試
~第一節結束~			
~第二節開始~			
一、引起動機 1. 撥放影片，請學生仔細觀看，撥放完教師詢問學生：影片中的食物哪些是綠燈食物呢？ 2. 教師歸納：為了身體健康，應該多吃綠燈食物。	7分		口試
二、發展活動 1. 請學生選出正確的紅燈或綠燈食物，答對的學生可得分。 2. 完成食物剪貼。	5分	ppt	
3. 教師詢問學生吃綠燈食物對身體有什麼好處？	20分	學習單	實作評量

<p>4. 教師歸納:吃了有活力、吃了會長高長壯、吃了會更健康、不容易生病。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師引導學生思考自己的飲食習慣，完成課本第25頁健康飲食行為檢核表:1. 每天按時間吃早餐、午餐和晚餐。2. 每天喝牛奶。3. 每天吃蔬菜。4. 每天吃水果。5. 不挑食。6. 不吃油炸食物。7. 多喝白開水，不喝含糖飲料。完成學生自我檢核後，健康好寶寶請起立給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">~第二節結束~</p> <p style="text-align: center;">~第三節開始~</p>	3分		口試
<p>一、引起動機</p> <p>1. 配合課本第28頁圖文，請學生想一想課本問題，遇到飲食問題該如何解決？</p> <p>2. 教師歸納:</p> <p>(1)確定問題所在：<u>小義</u>愛吃炸薯條。</p> <p>(2)分析形成問題的原因：<u>小義</u>覺得炸薯條香香脆脆很好吃。</p> <p>(3)想出解決問題的方法：自己不吃炸薯條，也請家人不要買。</p> <p>(4)試著做做看。</p>	5分		實踐評量
<p>二、發展活動</p> <p>運用飲食問題解決技能，請學生先在小白板上寫下自己最想改進的飲食問題、原因、解決方法和目標，並上台分享。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>宣誓書，在全班同學的見證下，改變自己的飲食問題。</p> <p style="text-align: center;">~第三節結束~</p> <p style="text-align: center;">~第四節開始~</p>	10分	小白板、 白板筆	實作評量
<p>一、引起動機</p> <p>播放動畫引起學生興趣，配合課本第30頁圖文，請學生想一想課本問題：<u>小義</u>面對炸薯條的誘惑時，如何做決定？為什麼？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師拿出果汁和白開水，詢問學生口渴時，選哪一種才是健康的決定呢？</p> <p>2. 教師說明避免紅燈食物的誘惑，選擇綠燈食物的聰明做決定步驟有(1)想一想要做什麼決定(2)列出可能的選擇(3)列出所有選擇的優點和缺點(4)做出決定。</p> <p>3. 討論班上早餐常見食物洋芋片和蛋餅，哪一種才是健康的早餐呢？學生舉手表達並運用聰明做決定的方法，為大家的身體健康做出好決定。</p>	25分	果汁、白 開水	口試
<p>三、綜合活動</p> <p>生活中有各式各樣的紅燈食品，為了讓自己能健康長大，要應用我們上課學的方法，回家後和家長分享，選擇吃健康的綠燈食物才能幫助自己長大喔。</p> <p style="text-align: center;">~第四節結束~</p>	5分		
	7分		
	30分		
	3分		

<p style="text-align: center;">~第五節開始~</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 配合課本第32頁圖文，請學生想一想課本問題：桌上的菜餚是由哪些食材組合後烹調而成的？例如蕃茄炒蛋裡有蕃茄和雞蛋，南瓜濃湯裡有南瓜和牛奶等。</p> <p>2. 教師歸納：吃綠色健康食物可以得到不同的營養，幫助我們長大，所以不挑食才能獲得豐富的營養。</p> <p>二、發展活動</p> <p>請學生先在小白板上寫下自己昨天晚餐的一道菜，是由哪些食材烹調而成，並上台分享。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>在全班同學的見證下，多攝取健康食物，少吃紅燈食物的學生給予讚賞。</p> <p style="text-align: center;">~第五節結束~</p>	<p>10分</p> <p>25分</p> <p>5分</p>	<p>小白板、 白板筆</p>	<p>實作評量</p>
<p style="text-align: center;">~第六節開始~</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 播放動畫引起學生興趣，請學生想一想食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？</p> <p>2. 教師歸納：能吃到美味的餐點，是許多人辛苦付出，食物得來不易要珍惜。</p> <p>二、發展活動</p> <p>腦力激盪分組討論在日常生活中如何做到珍惜食物，並上台分享，能想出最多答案的組別給予讚賞。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>播放貧困兒童飢餓影片，引發學生同理心，能了解在這個世界上，有很多人是餓肚子，沒有食物可以吃，我們應該珍惜食物，不要浪費食物，不挑食。</p> <p style="text-align: center;">~第六節結束~</p>	<p>7分</p> <p>25分</p> <p>8分</p>	<p>小白板、 白板筆</p>	<p>實作評量</p>

三、評量標準與評分指引

學習目標		學生能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。				
學習表現		健康-1a-I-1 認識基本的健康常識。				
評量標準						
主題		A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
認知	表現描述	能完整地認識基本的健康常識與健康的生習慣，並確地舉例說明情境中適用的技能。	能認識基本的健康常識與健康的生習慣，並舉例說明情境中適用的技能。	能大致地認識基本的健康常識與健康的生習慣，並簡要地舉例說明情境中適用的技能。	能有限地認識基本的健康常識與健康的生習慣，並在引導下舉例說明情境中適用的技能。	未達 D 等級
	評分指引	學生能完整地認辨綠燈或紅燈食物，並說明其選擇。	學生能認辨綠燈或紅燈食物，並說明其選擇。	學生能大致地認辨綠燈或紅燈食物，並簡要地說明其選擇。	學生能有限地認辨綠燈或紅燈食物，並在協助下說明其選擇。	未達 D 等級
	評量工具	食物剪貼學習單				
	分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下