

彰化縣培英國民小學「素養導向教學與評量」設計案計

一、課程設計原則與教學理念說明

本單元先引發孩子的舊經驗，藉由反思與討論，讓他們知道養成良好飲食習慣的重要性。接著透過影片觀看，去釐清孩子喝飲品的正確觀念；並透過學習單及小組討論，將良好飲食習慣落實在生活當中。

二、主題說明

領域科目		健康與體育		設計者		陳素秋	
課程主題		飲食好習慣(飲品比一比)		總節數		第 2 節/共 2 節	
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 四年級	
學生學習狀況分析		透過課程了解飲品對身體的影響，並指導學生良好的用餐習慣，以落實健體-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的主要內容。					
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		認識喝白開水的重要性。			
		技能		會選擇健康之飲品。			
		態度		會與家人共同養成健康的飲食習慣。			
核心素養		總綱與領綱		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 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			
		融入單元					
與他領域／科目連結		數學、國語、自編					
教學策略							
教學設備／資源		學生自帶喜愛之飲料					
參考資料							
教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點		學習目標	
	第三單	1 節	健康超能力-飲食好習慣(飲品比一比)	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 認識所喝含糖飲料對身體的危害。	

	元			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。	3. 養成喝白開水的良好習慣。
				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。	

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	健康超能力-飲食好習慣(飲品比一比)	時間	80 分
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 認識所喝含糖飲料對身體的危害。 3. 養成喝白開水的健康習慣。		
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			
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	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。		
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式

【準備活動】 第一節課 一、課堂準備： （一）教師：教師準備 40、50 瓶回收飲料罐。 （二）學生：每位學生選擇 1 罐自己最愛喝的飲料。 二、引起動機： 教師提問：若植物不澆水會如何？ 那人要不要喝水？ 起床後什麼時候會喝第一杯水？ 你平常什麼時候會喝水？（渴了才喝？還是想喝才喝？還是……） 教師強調早上起床喝一杯溫開水可促進腸胃蠕動、幫助排便。	40 分	●參與討論 ●口頭發表 ●態度檢核 ●實作表現
【發展活動】 一、飲品比一比： 拿出自己最愛的飲料回收瓶。 第二節課 二、討論時間 （一）同學介紹自己所喜愛的飲品？為什麼？ （二）統計學生為甚麼喜歡喝那些飲料。 （三）介紹喝含糖飲料之相關影片。 （四）教師介紹喝水之相關影片。 （五）教師揭示何謂紅燈飲料、綠燈飲料、黃燈飲料。 （六）統計各種燈號的人數。 【總結活動】 一、人體需要大量的水維持生命，多喝水有益健康。 二、喝白開水有益健康。 三、含糖飲料對口腔保健、體重控制及身體健康的危害，且市售飲料會產生垃圾，加重環境負擔。	40 分	●參與討論 ●口頭發表 ●態度檢核 ●實作表現