

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」教案設計

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。帶領學生認識早餐的重要性，注意用餐禮儀和健康的飲食習慣，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	蔡壁如	
課程主題	單元四 活力加油站		總節數	4 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	一年級
學生學習狀況分析	1.學生具備基本的健康常識。 2.學生願意養成個人健康習慣。				
設計依據					
學習重點	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			
	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。			
學習目標	認知	了解常見的早餐種類。			
	技能	能設計一份自己可以吃得完的早餐。			
	態度	能接納並嘗試不同的早餐。			
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	品德教育			
	融入單元	E1 良好生活習慣與德行。			
與他領域／科目連結		無			
教學策略		講述、討論、實作、演練			
教學設備／資源		電腦、投影機			
參考資料		無			

教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點		學習目標
	4	2	4-2 早餐點點名	學習表現	學習內容	
				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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能認識選擇健康食物的原則。 3. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 4. 能接納並嘗試不同的早餐。 5. 能覺察珍惜食物的重要性。 6. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 7. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。 8. 願意養成吃早餐的習慣。 9. 能做到良好的用餐行為。

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	單元四 活力加油站 第二課 早餐點點名	時間	40 分鐘
學習目標	1. 能說出常見的早餐種類。 2. 能認識選擇健康食物的原則。 3. 能認識少糖、不油炸的食物種類。 4. 能接納並嘗試不同的早餐。 5. 能覺察珍惜食物的重要性。 6. 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 7. 能設計一份自己可以吃得完的早餐。 8. 願意養成吃早餐的習慣。 9. 能做到良好的用餐行為。		
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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		

	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		
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。		
領綱素養	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	A1 身心素質與自我精進		
議題融入說明	E1 良好生活習慣與德行。		
教學活動內容及實施方式		教學資源	教學評量
【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師：影片，圖卡 (二)學生：課本 二、引起動機 能說出今天自己的早餐吃了哪些食物，分量是否剛好。 【發展活動】 《活動1》 (一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。 (二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角早餐吃了什麼。 (三)教師提問 1.每天吃相同的食物有什麼缺點？ (1)會吃膩。 (2)會營養不均衡。 2.教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？分量太少或過多的影響是什麼？ (1)太少會吃不飽、沒精神。 (2)過多會吃太飽、浪費食物。 (四)教師說明 1.嘗試不同的早餐，才能營養均衡。 2.分量剛好才不會浪費食物。 《活動2》 (五)分組討論 1.教師展示電子書中的早餐食物圖卡，例如：稀飯、飯糰、麵包、牛奶等。 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。 4.教師請學童推薦同學的早餐，並說出其特別的地方，例如：有營養、食物分量剛剛好。 5.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並給予學童鼓勵。		課本	專心聆聽 口語發表
		電子書 圖卡	能參與討論、 發表

(六)分享時間 1.請學童分組，在海報紙上繪製組員當天吃的早餐。 2.請學童推派代表或全組一起上臺，與全班分享自己吃的早餐。 (七)教師提問 1.有什麼珍惜食物的好方法？ (1)準備可吃完的分量。 (2)分成兩份。 (3)和家人分食（與家人分食物時，也要重視溝通，不勉強家人）。 (4)外出用餐時，先告知店家自己的用餐習慣，例如：不吃蒜頭或香菜，避免浪費。 2.吃不完的食物應該如何處理？ (1)利用可重複使用的便當盒打包，盡量不要使用塑膠袋。 (2)無法再食用的食物，要倒到廚餘桶回收（若以一般垃圾的方式處理，會產生許多汙染問題）。	小海報	口語發表 專心聆聽 口語發表
《活動3》 (八)早餐體驗 1.請學童設計一份自己喜歡且吃得完的早餐。 2.教師提醒學童先選出想吃的主食，並在課本中的空白餐盤自行寫上或畫上想吃的配菜。 3.和隔壁同學分享自己的早餐。 4.教師行間巡視，詢問學童吃得完的意思和珍惜食物的意義。 5.若學童對於食物分量或食物營養均衡的概念掌握度不足，請教師依據個人情況進行指導。 (九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。 1.參考食材：吐司、麥片、果醬、荷包蛋、飯糰、稀飯、牛奶、起司、蘿蔔糕、番茄、饅頭、香蕉、火腿、小黃瓜、蛋餅等。 2.提醒學童，應在家人陪同下使用電器或刀具。 3.可請家長幫忙拍照留念，讓學童將照片帶到學校與同學分享。 【總結活動】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，才能營養均衡。 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。	彩色筆	能完成課本評量 能參與情境演練的活動