高雄市小港區太平國小【食在好健康】教案

一、教學設計理念說明

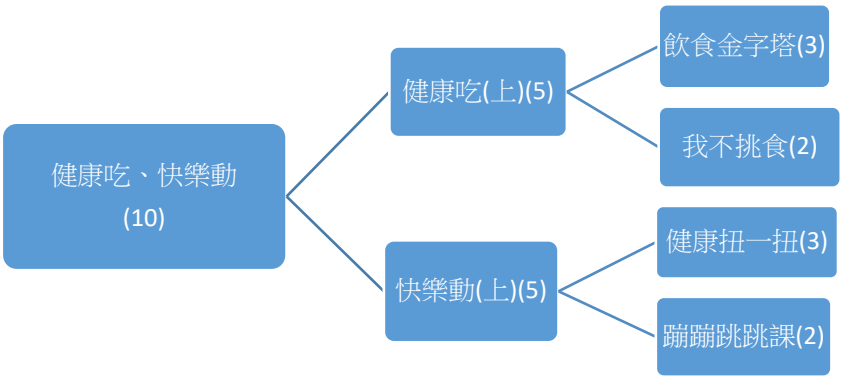
1. 透過繪本、教學 ppt、YouTube 影片之輔助，引起學生學習動機。
2. 學生能了解六大類食物，建立均衡飲食的概念，不偏食。
3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養，養成規律運動與健康生活的習慣。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	語文、健康與體育	設計者	一年級班群教師
實施年級	一年級上學期	總節數	共10節，400分鐘
單元名稱	健康吃、快樂動(上)		

設計依據	
核心素養	
總綱核心素養	領綱核心素養
A2系統思考與解決問題。 C2人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。 國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。 國-E-C3 閱讀各類文本，培養理解與關心本土及國際事務的基本素養，以認同自我文化，並能包容、尊重與欣賞多元文化。
核心素養呼應說明	
1.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。 2. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。	

3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。

概念架構(跨領域用)	導引問題
	1. 食物分為哪六大類？ 2. 吃那些食物會讓我們充滿活力？ 3. 吃哪些食物會讓我們長肌肉？ 4. 偏食會如何？ 5. 運動會帶給我們健康嗎？ 6. 運動能訓練身體的平衡能力？

學習重點	**學習表現**	【語文】 5-1-6 利用圖像、故事結構等策略，協助文本的理解與內容重述。 1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切的表情跟肢體語言。 2C-1-2 表現認真參與的學習態度。 【健康與體育】 1c-Ⅰ-1認識身體活動的基本動作。	**學習內容**	【語文】 Ad-I-3故事、童詩等。 【健康與體育】 Aa-I-1體適能遊戲。 Bc-I-1各項暖身伸展動
議題融入	**所融入之學習重點**	《安全教育》安E4探討日常生活應該注意的安全。 《品德教育》品E1良好生活習慣與德行。 《性別平等》性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 《安全教育》安E4 探討日常生活應該注意的安全。		
教材來源		**自編教材**		
教學資源		電腦、大屏、繪本、PPT、A4 白紙、呼拉圈		

學習目標

1. 學生能了解六大類食物，建立均衡飲食的概念。
2. 青菜對身體的好處及幫助
3. 養成不挑食.不浪費的好習慣
4. 能在閱讀的過程中，參與圖畫書的討論，並充分了解故事內容。
5. 可以訓練學生平衡能力。
6. 能依呼拉圈排出的路線，完成跑、跨、跳等動作。
7. 能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。
8. 能了解團隊合作的重要性。

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
活動一 飲食金字塔 壹、準備活動 引起動機－由教師提問，引導學生進入主題： 1.昨天吃了什麼？ 2.人怎麼長大的？ 3.最喜歡的食物。 貳、發展活動 一、認識六大類食物。 二、了解食物的功能。 三、能將食物正確的分類、 四、認識均衡飲食金字塔 五、觀賞均衡王國金國王影片 六、學習單寫作 參、綜合活動 一、學習單成果發表與分享。 ----第一、二、三節 結束----	**10** **90** **20**	電腦 大屏 電腦 大屏	80%學生能專心聽講 80%學生能正確口頭回答 80%學生能正確 實作
活動二 我不挑食-繪本 壹、準備活動 繪本導讀 1.繪本【愛青菜的鱷魚】一故事內容導讀引起動機。 2.進行閱讀。 貳、發展活動 (1) 主角、時間、地點、人事時地物 (2) 這本書想告訴我們？ (3) 你最喜歡的部分？ 參、綜合活動 1.動動腦：討論繪本內相關議題。 2.學習單寫作與分享 ----第四、五節 結束----	**30** **20** **30**	繪本	80%學生能專心聽講 80%學生能正確口頭回答 80%學生能正確實作
活動三 健康扭一扭 壹、準備活動 伸展暖身活動，全班學生分組。 貳、發展活動 1.頂書大賽 2.單腳交替跳格子 3.雙腳蹲跳前進 4.雙腳跨圈前跳 ❖性別平等補充：進行體能活動時，留意孩子互動時注意身體界線，不要任意碰觸到別人身體。	**15** **75**		

參、綜合活動 1. 遊戲：跳房子。 地板上放 5 個呼拉圈，分組跳至折返點再跳回起點，進行分組競賽。 2. 恭喜獲勝組別，肯定大家認真完成訓練。 老師回顧今日活動，和學生分享今日發現，說明活動如何可以做得更好。 ----第六、七、八節 結束----	**30**	書本	80%學生能專心聽講 80%學生能正確口頭回答 80%學生能正確實作
活動四 蹦蹦跳跳課-繪本 壹、準備活動 繪本導讀 1. 繪本【小月的蹦蹦跳跳跳課】一故事內容導讀引起動機。 2. 進行閱讀。 貳、發展活動 (1) 主角、時間、地點、人事時地物 (2) 這本書想告訴我們？ (3) 你最喜歡的部分？ 參、綜合活動 1. 動動腦：討論繪本內相關議題。 2. 學習單寫作與分享 ❖安全教育補充：留意日常生活中各項活動應該注意的安全，例如過馬路時要留意交通號誌，遵守交通規則，才能保障出入平安。 ----第九、十節 結束----	**20** **30** **30**	繪本 學習單	80%學生能專心聽講 80%學生能正確口頭回答 80%學生能正確實作

附錄(一)教學重點、學習紀錄與評量方式對照表

單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/評量工具
飲食金字塔	1. 認識六大類食物。 2. 建立均衡飲食的概念。 3. 學生能與同學討論日常生活中六大類的食物有哪些。	1 能與同學討論日常生活中六大類的食物有哪些。 2. 能增進均衡飲食	**實作評量**	老師口頭問答 學生實際操作
我不偏食	1. 能在閱讀的過程中，參與圖畫書的討論，並充分了解故事內容。 2. 認識蔬菜。 3. 能發現蔬菜帶給我們的好處。	1. 能了解多吃蔬菜對身體的好處及幫助 2. 能養成不挑食. 不浪費的好習慣 3. 孩子能養成愛惜食物	**實作評量**	學生實際操作

健康扭一扭	1. 可以訓練學生平衡能力 2.能依呼拉圈排出的路線，完成跑、跨、跳等動作。 3.能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。	1.能以直線進行單、雙腳跨跳活動。 3.能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。 4.能了解團隊合作的重要性。	**實作評量**	老師口頭問答 學生實際操作
蹦蹦跳跳課	1.能在閱讀的過程中，參與圖畫書的討論，並充分了解故事內容。 2.認識身體律動 3.願意參與團體活動。	1. 從遊戲中，體會肢體動靜之間的變化及調息、跳躍與平衡。 2. 經由活動的進行，逐漸瞭解群體和個人的關係。	**實作評量**	學生實際操作

國民小學及國民中學學生成績評量準則

第 五 條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、**紙筆測驗及表單**：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、**實作評量**：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、**檔案評量**：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

附錄(二) 評量標準與評分指引

<table>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">1. 能認識六大類食物，並了解均衡飲食的重要性。
2. 能探索身體活動，具備運動與健康有關的基本素養。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現</td><td colspan="3">1. 設計六辣類食物餐盤。
2. 身體平衡訓練，體適能遊戲。</td></tr>
<tr><td colspan="5">評量標準</td></tr>
<tr><td>主題</td><td rowspan="2">表現描述</td><td>A
優秀</td><td>B
良好</td><td>C
基礎</td></tr>
<tr><td>健康吃快樂動</td><td>1. 能正確說出六大類食物
2. 能完成頂書遊戲，及體適能遊戲。</td><td>1. 學生能在老師的提示下，正確說出六大類食物。
2. 學生能在老師的協助下，完成頂書遊戲，及體適能遊戲。</td><td>未達 B</td></tr>
<tr><td colspan="2">評分指引</td><td>1. 能分清楚六類食物
2. 瞭解均衡飲食的重要
3. 表現基本動作與模仿的能力。
4. 表現認真參與的學習態度。</td><td>1. 認識身體活動的基本動作。
2. 表現認真參與的學習態度。</td><td>未達 B</td></tr>
<tr><td colspan="2">評量工具</td><td colspan="3">口頭報告、餐盤設計、身體律動</td></tr>
<tr><td colspan="2">分數轉換</td><td>90-100</td><td>80-89</td><td>79 以下</td></tr>
</table>

分數轉換：可由授課教師達成共識轉化自訂分數(級距可調整)。