高雄市小港區太平國民小學《食在好健康》校訂課程教案

一、教學設計理念說明

想要有健康的身體，不外乎要從飲食與運動著手，所以食在好健康課程中規劃了運動以及了解在地健康食材的相關活動，讓學生透過一動一靜的學習課程，進而培養自己的健康觀念與強健的身體。另外也透過食材的認識，了解食物來之不易，進而養成珍惜物資的好觀念。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	語文、健體、生活	設計者	二年級教學團隊
實施年級	二年級上學期	總節數	共 10 節，400 分鐘
單元名稱	「食」來運轉、能歌善舞		

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 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	**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。 **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。 **健體-E-B3** 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 **健體-E-C2** 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 **生活-E-B1** 使用適切且多元的表徵符號，表達自己的想法、 與人溝通，並能同理與尊重他人想法。 **生活-E-B3** 感受與體會生活中人、事、物的真、善與美，欣賞生活中美的多元形式與表現，在創作中覺察美的元素，逐漸發展美的敏覺。 **閩-E-B3** 具備感知與欣賞閩南語文藝術的美感素養，並能融入於日常生活中。

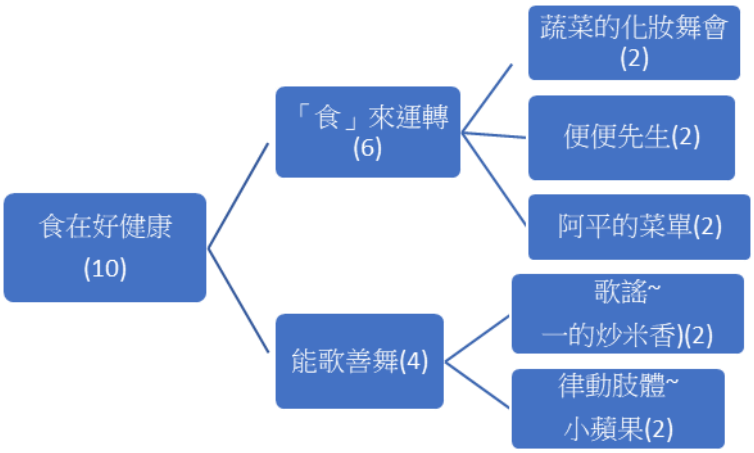
	國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。

核心素養呼應說明

1. 透過讀本的導讀、問題引導、分組討論，讓學童更認識臺灣在地食材並培養均衡飲食及不浪費食物的正確觀念，藉以呼應領綱健體健體-E-A1、健體-E-A2、生活-E-B及國-E-C2之核心素養。
2. 透過閩南語唸謠「一的炒米香」的唸讀後加入節奏，並透過小組合作討論舞蹈動作，為學生營造不同情境的學習，給予學生與人溝通及表達自己想法的機會，藉以呼應領綱生活-E-B1、生活-E-B3、健體-E-C2及閩-E-B3。
3. 讓學生先學會唱小蘋果歌曲，再學習配合歌曲的動作，透過自己的唱跳演出或欣賞他人的表演，察覺美的多元形式表現，藉以呼應領綱生活-E-B3、健體-E-B3。

學習重點	**學習表現**	【健康與體育】 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 【國語文】 1-Ⅰ-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 2-Ⅰ-2 說出所聽聞的內容。 5-Ⅰ-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 【生活】 7-I-1 以對方能理解的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。 3-I-1願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的要性。 【語文-閩南語】 1-Ⅰ-3 能聽懂所學的閩南語文課文主題、內容並掌握重點。 2-Ⅰ-3 能正確朗讀所學的閩南語課文。	**學習內容**	【健康與體育】 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。 Eb-Ⅰ-1 健康安全消費的原則。 Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 【國語文】 Ac-I-3 基本文句的語氣與意義。 【生活】 D-I-3 聆聽與回應的表現。 D-I-4 共同工作並相互協助。 F-I-1 工作任務理解與工作目標設定的練習。 【語文-閩南語】 Ac-Ⅰ-1 兒歌念謠。 Bf-Ⅰ-1 表演藝術。

議題融入	所融入之學習重點	《閱讀素養教育》閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字和詞彙。 《閱讀素養教育》閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 《閱讀素養教育》閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 《人權教育》人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 《安全教育》安 E7 探究運動基本的保健。 《性別平等》性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
教學來源		自編、《蔬菜的化妝舞會》繪本、《便便先生》繪本、《阿平的菜單》繪本
教學資源		單槍、電腦、讀本 ppt、Youtube 影片 便便體操 https://www.youtube.com/watch?v=QpB8iyS8g64 我的餐盤-均衡飲食口訣歌 https://www.youtube.com/watch?v=CBn5BRmazAI 單槍、電腦、Youtube 影片、鈴鼓、響板 爆米香做法 https://www.youtube.com/watch?v=21wNS7LfPeM 小蘋果歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=N8jeTuHX9-U

概念架構	導引問題
	1. 想要擁有健康的身體，可以透過哪些方法達成目標？ 2. 珍惜食物的方式有哪些？

學習目標

1.認識生活中常見的的蔬菜。
2.對便便有更深入的認識，且學會順暢排便的方法。
3.能分辨食物與食品，培養健康飲食觀念。
4.學會用正確閩南語發音唸歌謠。
5.透過小組合作與討論，配合歌謠內容進行舞蹈動作編排。
6.能做出完整唱跳的基本動作與模仿的能力(音樂節奏和肢體動作) 。
7.在唱跳活動中接受並體驗多元性身體活動，建立節奏與肢體的韻律感。
8.透過唱跳培養多元性的身體活動。

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**
單元一 蔬菜的化妝舞會 壹、準備活動	10	營養午餐食譜	口頭發表

一、請學生拿出學校的本月食譜，圈選出自己最喜歡的菜色。 二、分析學生選擇的菜餚種類。 三、指定學生圈出最喜歡的一道「含有青菜」的菜色。			實際操作
貳、發展活動 一、導讀、共讀「蔬菜的運動會」書籍。 二、討論書籍內容與分享。 三、介紹臺灣常見的蔬菜與各式蔬菜料理。 四、進行「蔬菜蘿蔔蹲」遊戲，以熟悉各種蔬菜。	10 10 25 15	教學 PPT	專心聽講 口頭發表 實際操作
參、綜合活動 蔬菜大連線。 ------第一、二節結束------	10		實際操作
單元二 便便先生 壹、準備活動 教師展示嬰兒大便卡(只給圖片不給文字說明)，詢問學生圖片中的東西是什麼?	10	寶寶手冊-嬰兒大便卡圖片	專心聽講 口頭發表
貳、發展活動 一、導讀、共讀「便便先生」書籍。 二、書籍內容討論與分享。 三、便便變變變-便便的形狀、顏色與身體的關係。 四、順暢排便好方法	10 15 15 10	教學 PPT	實際操作
參、綜合活動 一起做「便便體操」 ------第三、四節結束-----	20	教學影片	實際操作
單元三 阿平的菜單 壹、準備活動 複習飲食金字塔及之前已介紹的蔬菜、水果。	10		口頭發表
貳、發展活動 一、導讀、共讀「阿平的菜單」書籍。	10 10	教學 PPT	專心聽講 口頭發表

二、書籍內容討論與分享。 三、辨別「食物」與「食品」。 1.學會看各種物品的成分及標示 2.原形食物的介紹 3.廣告 DM 商品大分類 四、我會唱~均衡飲食口訣歌 參、綜合活動 小小營養師上菜-請學生設計營養均衡的愛身體午餐餐盤。 ------第五、六節 結束------	25 5 20	各種食品 賣場 DM 教學影片	專心聽講 小組討論 實際操作
單元四 歌謠~一的炒米香 壹、準備活動 欣賞米香照片及米香製作影片。 貳、發展活動 一、我會唸謠「一的炒米香」 一的炒米香 二的炒韭菜 三的搶搶滾、四的炒米粉 五的五將軍 六的六子孫 七的蚵仔煮麵線，八的講伊要分一半 九的九嬸婆，十的撞大鑼 二、歌謠內容講解與分析 三、歌謠動起來 熟悉歌謠內容後，加入節奏進行唸唱(如:用拍手、鈴鼓、響板……) 四、舞動歌謠 學生分組為歌謠加入適當動作。 五、你歌我舞 分組上臺表演，唱跳合一。 參、綜合活動 全班共唸歌謠，並請學生回家將今日所學表演給家人欣賞。 ------第七、八節結束------	10 10 10 10 20 15 5	教學影片、照片 教學 ppt 鈴鼓、響板	 口頭發表 專心聽講 實際操作 實際操作 實際操作 鑑賞 實際操作

單元五 律動肢體~小蘋果 壹、準備活動 這一年的課程裡，認識了臺灣的水果與蔬菜，請學生說說知道有哪些關於蔬菜、水果的歌曲。 貳、發展活動 一、引吭高歌~學會唱「小蘋果」 歌詞如附錄三 一、舞動青春 1. 教師準備一些簡易口訣帶領全體學生學習舞蹈律動分解動作。 2. 每學完一個段落的舞步，便搭配音樂播放練習，直到學會所有舞步。 二、我是唱跳歌手 分組上臺表演，展現學習成果。 參、綜合活動 全班一起進行小蘋果歌曲唱跳演出，回家後表演給家人欣賞。 ❖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。 ------第九、十節結束------	5 10 40 20 5	小蘋果歌曲歌詞 教學影片	口頭發表 實際操作 實際操作 實際操作 實際操作

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
蔬菜的化妝舞會	1.認識臺灣的常見蔬菜	1. 能根據提示或圖片說出正確蔬菜名稱。	口頭問答 實際操作	讀本 教師口頭問答 學習單
便便先生	1. 了解便便形狀、顏色與健康的關係。 2. 知道順暢排便的方法。	1. 看過讀本及影片後，可分辨不同形狀及顏色的便便和身體狀況的關聯性。 2. 能說出幫助排便順暢的方法。	口頭問答 實際操作	讀本 教師口頭問答 學習單
阿平的菜單	1. 了解健康消費的原則。 2. 知道飲食習慣對健康的影響。	1. 可說出食品與食物的差別。 2. 能設計出營養均衡的餐食。	口頭問答 實際操作	讀本 教師口頭問答 學習單

歌謠~ 一的炒米香	1. 會用正確閩南語發音唸歌謠。 2. 透過小組合作與討論，配合歌謠內容進行舞蹈動作編排。	1. 正確唸出閩南語歌謠「一的炒米香」。 2. 配合歌謠內容編排合適的搭配動作。	實際操作	閩南語歌謠- 一的炒米香
律動肢體~ 小蘋果	1. 能做出完整唱跳的基本動作與模仿的能力（音樂節奏和肢體動作）。	1. 正確唱出小蘋果歌曲。 2. 配合歌曲，完成唱跳學習任務並上臺表演。	實際操作	小蘋果歌曲

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

學習目標	1. 認識臺灣的常見蔬菜。 2. 了解便便形狀、顏色與健康的關係。 3. 知道順暢排便的方法。 4. 了解健康消費的原則。 5. 知道飲食習慣對健康的影響。 6. 會用正確閩南語發音唸歌謠。 7. 透過小組合作與討論，配合歌謠內容進行舞蹈動作編排。 8. 能做出完整唱跳的基本動作與模仿的能力(音樂節奏和肢體動作）。
學習表現	1. 能分辨出臺灣的常見蔬菜。 2. 知道便便形狀、顏色與身體的關聯性。 3. 能說出幫助排便順暢的方法。 4. 可區分食物與食品的差別。 5. 能設計出營養均衡的餐食。 6. 正確唸出閩南語歌謠「一的炒米香」。 7. 配合歌謠內容編排合適的搭配動作。 8. 正確唱出小蘋果歌曲。

	9. 配合歌曲，完成唱跳學習任務並上臺表演。				
評量標準					
主題		A **優秀**	B **良好**	C **基礎**	D **不足**
「食」來運轉、能歌善舞	**表現描述**	1. 清楚認識臺灣的常見蔬菜。 2. 清楚知道便便形狀、顏色與健康的關係及排便順暢的方法。 3. 能清楚分辨食物與食品，且能自行設計出營養均衡的餐食。 4. 可正確唸唱閩南語歌謠~一的炒米香並加上編排的動作。 5. 可正確完成小蘋果歌曲唱跳任務。	1. 大致認識臺灣的常見蔬菜。 2. 大致知道便便形狀、顏色與健康的關係及排便順暢的方法。 3. 大致能分辨食物與食品的不同，且能在稍微提示下設計出營養均衡的餐食。 4. 大致會唸唱閩南語歌謠~一的炒米香並加上編排的動作。 5. 大致完成小蘋果歌曲唱跳任務。	1. 粗略認識臺灣的常見蔬菜。 2. 粗略便便形狀、顏色與健康的關係及排便順暢的方法。 3. 在深度引導下，可說出食物與食品的差異，並能在參考同學的餐食後，設計出符合營養的餐食。 4. 粗略會唸唱閩南語歌謠~一的炒米香，並在提示下可加上編排的動作。 5. 在他人帶領下，完成小蘋果歌曲唱跳任務。	**未達C級**
評分指引		1. 能主動說出正確答案並自行完成學習單。 2. 能自行唸唱歌謠。 3. 能自行完成唱跳任務。	1. 透過提示說出正確答案，且能完成學習單。 2. 稍微給予提示，即能自行唸唱歌謠。 3. 稍微給予提示，即能自行完成唱跳任務。	1. 經由幫忙完成學習單。 2. 透過模仿同儕，可完成唸唱歌謠。 3. 透過模仿同儕，可完成唱跳任務。	**未達C級**
評量工具		老師口頭問答、學習單 閩南語歌謠-一的炒米香、小蘋果歌曲			
分數轉換		90-100	80-89	70-79	69以下