

附表二

桃園市 110 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例獎勵計畫

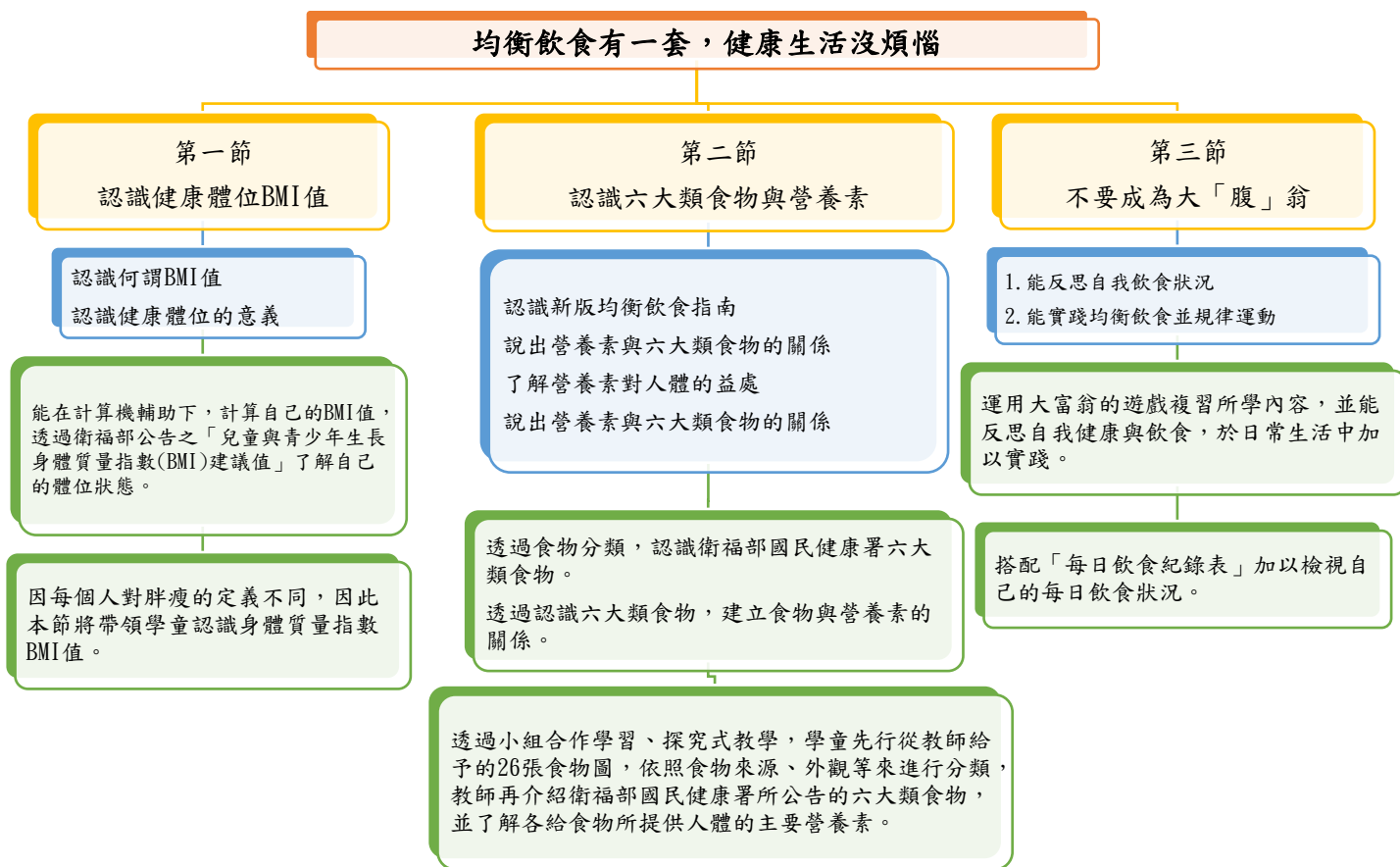
課程活動設計

壹、課程設計理念

現代人因工作時間長，生活作息或飲食習慣愈來愈不重視，在飲食選擇上，雖然食物種類較以往選擇更加豐富，卻也因過多的食品添加物，衍生出許多疾病問題。

我校所屬地區為桃園市區，鄰近火車站、藝文特區，學童家庭背景狀況大多較為優渥，少部分學童家庭相對較弱勢，在父母忙於工作之餘，學童的飲食健康上，雖在父母的把關下，可嚴守控制學童的飲食狀況，但在學童放學自行前往安親班或走路回家時，仍發現不少學童前往便利商店購買含糖飲料、零食、油炸類食品等狀況，因此為避免學童長期利用放學時間攝取過多不健康的食物，本課程將帶領學童認識衛福部最新版均衡飲食指南，觀察自己的體位狀況，並透過實際操作，規劃屬於自己最健康的飲食菜單，建立學童正確的飲食觀念，並期望能實際運用到日常生活中。

貳、課程架構



參、課程內容 (黃色區塊為議題課程設計需填寫)

主題/單元名稱		第五單元 飲食智慧王 均衡飲食有一套，健康生活沒煩惱	設計者	涂筱微	
實施年級		四年級	節數	共三節，120分鐘	
課程類型		<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域	課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> (跨)領域/ (主題)科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
領域學習重點	核心素養	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。 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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	議題	學習主題	哲學思考 人學探索
	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體

學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。		實質內涵	生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出健康體位的意義。 2. 能說出何謂身體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）。 3. 能了解自己的體位，並建立正確的體態觀念。 4. 能依據自己的體位，檢視自我飲食與運動習慣。 5. 能認識新版均衡飲食指南。 6. 能說出營養素與六大類食物之間的關係。 7. 能說出營養素對身體的益處。 8. 能落實均衡飲食與規律運動維持健康體位。 			
教學策略	<p>本課程規劃三節課時間，將以講述法、合作學習教學法、探究教學法等方式進行教學。</p> <p>課程初始為建立使學童認識基本健康相關知識，將以講述法方式奠定學童基礎知識，待學童具備健康飲食基礎認知之後，將進行一系列合作學習教學、探究教學等方式，讓學童在教師安排的情境下完成任務，透過任務的合作解決，進一步認識到健康飲食的重要性。</p> <p>在課堂中，教師運用探究式教學法的方式，提供學童食物圖片的素材，學童須透過同儕間的合作，仔細觀察教師所給予的素材，從中推論、歸納出重點。例：教師給予六大類食物中各類食物的代表性圖卡，學童從中將食物圖卡做歸納，學童觀察這些食物的外觀、顏色，以及食物來源等，將其做推論歸納，最後各組發表其歸納的成果。</p> <p>教師統整各組發表歸納成果做說明，並以衛福部國民健康署的「每日飲食指南」做最後結論，向學童介紹這六大類的飲食分類。</p> <p>認識了六大類飲食的分類後，將針對這六大類食物會給予人們的主要營養素做介紹，並設定情境給予學童作分析，評論教師所設定的情境中，是否有達到均衡飲食。</p> <p>在課程中，為落實學童真正將所學實踐在日常生活中，故教師將設計「飲食紀錄表」，請學童確實記錄下三餐的食物攝取狀況，並分析這樣的食物攝取可獲得哪些營養素，又缺少攝取了哪些營養素。</p> <p>課程尾聲，教師將以統整遊戲的方式，讓學童透過遊戲安排，實際「動」起來，在均衡飲食加上運動的雙管齊下，維持適當的體態。</p>			
教材來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編教材 2. 健康與體育（翰林版第八冊） 3. 改編衛生福利部國民健康署—生活技能融入健康體位教學 4. 衛福部國民健康署—每日飲食指南手冊 			

教學設備/資源	<p>相關資訊</p> 1. 衛生福利部國民健康署—生活技能融入健康體位教學 2. 衛生福利部國民健康署—每日飲食指南手冊 <p>教學教材</p> 瓦楞板、信封袋、食物圖片 26 張、奇異筆、平板、骰子、四開圖畫紙、各項輔助圖卡 <p>教學媒體</p> 電腦、單槍 <p>學習單</p> 個人身高體重BMI紀錄表 飲食紀錄表 課後心得分享單		
教學活動流程	時間	評量重點	教學資源
第一節課開始			
<p>*準備活動</p> (一) 四年級學童的身高體重表。 (二) 印度演員阿米爾罕胖與瘦時期照片。 (三) 兒童及青少年生長身體質量指數建議值(BMI)表。 <p>一、引起動機</p>	10'		
<p>活動一：對於「胖」與「瘦」的定義</p> 以「我和我的冠軍女兒」中的男主角阿米爾罕為例，為了拍攝電影，他短時間增肥來改變身材，一拍完電影又立即健身、控制飲食來變回原本的身材，同一人在不同的體重之下呈現出不同的外貌，而可以看見健康對一個人的重要性。 1. 這兩張照片中的人物身材如何？ 2. 你覺得他們是什麼關係？你是如何判斷的？ 3. 你喜歡哪一個人的身材？為什麼？ <p>二、發展活動</p>		能仔細聆聽活動的說明。	單槍 電腦 投影片
<p>活動二：認識健康體位BMI值</p> (一) 認識身體質量指數建議值(BMI)：教師說明因為每個人對於「胖」和「瘦」的看法都不太一致，因此有一套算式可以來計算每個人的「胖」和「瘦」。 教師將帶領學生在未來漫長的人生旅程上，健康生活沒煩惱，首要條件就是須具備健康的身體。 教師發給每人一張健康人生入場券，內容包含個人身高、體重和 BMI(待計算)，學童於健康中心測量完之後，直接紀錄自己的身高、體重。 (二) 計算自己的 BMI 值：藉由教師提供的 BMI 值計算公式，教師透過分解步驟，逐一帶領學童透過計算機的輔助，計算自己的 BMI 值，並依據對照表，查出自己的體位狀態。	15'	能計算出自己的 BMI 能判斷自己的體位狀況	健康人生入場券 (個人身高體重BMI紀錄表) 單槍 電腦 投影片

活動三：認識扇形飲食均衡圖

(一) 認識扇形飲食均衡圖

1. 超級比一比:教師將健康課本中舊版的扇形飲食均衡圖與衛福部公告新版的扇形飲食均衡圖請學生做比較。

學生透過觀察後舉手發表所發現的不同之處，最後教師做統整歸納。

2. 認識均衡飲食與六大類食物:從新版扇形飲食均衡圖中，可以看出這六大類食物中，各有哪些食物可以當作代表?教師以學生平時吃的營養午餐菜色為例作補充說明。



三、綜合活動

活動四：總複習本節課

(一)先了解自己的BMI值。

(二)從自己的BMI值來覺知自己體位的狀態。

(三)說說扇形飲食均衡圖有哪六大類食物。

第一節課結束

第二節課開始

*準備活動

(一) 新舊版均衡飲食指南圖

(二) 營養午餐菜色

(三) 瓦楞板、信封袋、任務說明單、食物圖片 26 張、奇異筆

一、引起動機

活動一：再次複習BMI值的意義

(一) 複習前一節課所介紹的「身體質量指數建議值(BMI)」

二、發展活動

活動二：日常生活常見食物的分類

(一) 尋找食物家族

1. 教師解說任務的進行方式

(1) 四~五人一組先進行編號：1號~5號

(2) 每一組都會拿到一個信封袋和一個瓦楞板

(3) 任務一：先確認是否拿到26張食物的圖片

(4) 任務二：與老師核對這些食物的名稱

(5) 任務三：計時15分鐘，請學童仔細觀察這些食物的特徵，

10'

能將日常生活中的食物做簡易分類

5'

能仔細聆聽並踴躍舉手發言

單槍電腦投影片

10'

瓦楞板
信封袋
食物圖片
26張
奇異筆

15'

能與小組成員分工合作

平時大多會在什麼樣的料理中吃到，學童將所觀察到的內容，與配對夥伴進行討論，並歸納如何將這26種食物做分類。

2. 教師指導學童先將食物圖片在桌上做初步分類，確認分類後，在依序從瓦楞板的左上角開始貼，貼好同一分類後，將其用奇異筆包起同一分類的圖片，避免隨意貼導致瓦楞板上貼不下的情形。

*教師巡視各組學童討論狀況並給予引導

3. 15分鐘時間到後，請各組學童停下手上的動作

4. 請完成分類並將圖片貼於瓦楞板上的組別，拿著張貼好的瓦楞板上臺分享成果

5. 教師歸納學童分類成果

(1) 因為每個人分類食物的依據都不太一樣，國家就依據食物所提供我們「主要營養」的方式來作分類。

(2) 教師帶領學童認識這六大類食物與其中常見的食物種類

活動三：複習六大類食物與認識營養素

1. 認識營養素與六大類食物的關係：從營養午餐的菜色中介紹常見的營養素：醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素和水，這六大營養素對我們的身體有哪些益處。



2. 牛刀小試：教師出一情境題，學童依據六大類食物對應的營養素，說說看這一餐當中，可攝取到哪些營養素。



10'

能透過課堂活動檢核自己的飲食習慣。

能了解扇形均衡飲食圖與其提供之主要營養素

5'

單槍
電腦
投影片

六大類食物與其對應的營養素

營養午餐
照片



三、綜合活動

交代回家作業:教師發下「飲食紀錄表」紀錄週末三餐的飲食，並寫下各餐缺少攝取的營養素，下一節健康課做檢核。

第二節課結束

第三節課開始

*準備活動

- (一)自創大富翁遊戲
- (二)骰子
- (三)大腹翁題目單

一、引起動機

活動一：複習上一節課內容

- (一) 複習六大類食物
- (二) 複習六大類食物與其提供人體的營養素
- (三) 檢視自己的「飲食紀錄表」，並小組分享自己的紀錄成果，教師隨機巡視。

二、發展活動

活動二：分組遊戲:不要成為大「腹」翁

前三次課程中，我們已經學習了計算自己的BMI質，並了解自己的體位處於什麼狀態。然後了解六大類食物，及均衡飲食的重要。再來，認識了六大營養素對人體健康的影響。並且紀錄了一週自己的飲食狀況。

今天，我們要對這個課程做一個總結，把所學習到的知識內容，透過一個大富翁的遊戲來進行。但是，我們今天玩的是：不要成為「大腹翁」，腹，是腹部的腹。

遊戲規則:教師講完題目後，限時十秒回答

四~五人一組先進行編號：1號~5號，一開始每一組均有體重100公斤(各組須先繪製一張100公斤圖片)。透過事先設計的大富翁遊戲，各組在擲骰子過程中，會有挑戰題、知識題、命運題等，依所骰到的題目，可能增加或減少體重，遊戲最後，各組再將最終體重繪製成另一張圖，與一開始的100公斤做比較。本遊戲最終目標希望可以透過遊戲過程，統整三節課內容。

三、綜合活動

(一)學童紀錄學習心得:教師利用 Slido 互動式教學，讓學童以平板掃 ppt 上的 QR Code 進行問題回答，教師提醒學童在回答問題前，事先加上自己的座號再進行回答，教師可分

10'

15'

15'

能仔細聆聽活動的說明。

能與小組成員分工合作

勇於表達自己的想法

電腦
單槍
投影片
六大類營養素圖表
六大類食物圖表

飲食紀錄表

六大類營養素圖表

六大類食物圖表

骰子
四開圖畫紙
大腹翁題目單

平板

享學童們的答案於 Slido 頁面上。

(二) **教師總結**：透過這樣的課程，其實最重要的是把健康實踐出來，而不是上課歸上課，下課一樣沒有改變。希望大家都可以享受健康，均衡飲食有一套，健康生活沒煩惱。

第三節課結束

<p>參考資料</p>	<p>兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值 衛生福利部國民健康署：生活技能融入健康體位 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1734 長庚科技大學劉珍芳教授-食物好好玩：如何藉由飲食來維持運動時的體力及運動後的疲勞恢復 衛生福利部國民健康署：每日飲食指南手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208</p>
<p>實施歷程</p>	<p>【第一節】認識健康體位BMI值</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在開學後不久都會測量身高體重，並收到護理師所發的體位判斷表。但是這個數字冷冰冰的，其實多數學生並無感覺，過重的依然過重。這次，讓學生自己用計算機案出自己的BMI值，並自己去對照，學生顯現出一種「為何別人是正常體位，而我卻過重」的神情。帶著這樣的心情，學生對自己目前的體位狀況更加有感覺。 2. 透過印度演員<u>阿米爾罕</u>的減重過程花絮及照片，學生清楚的看到同一個人在不同體重下呈現的外貌差距。原來，在正常的體位下，不僅身體健康，還大大影響一個人外觀的樣貌。藉由學生熟悉的演員當作教材，讓學生印象更加深刻，更佩服演員為拍攝電影而努力改變身材的敬業精神。 3. 第一節透過電影明星的真實減重教材與學生個人計算BMI值的方式，讓學生自我覺察自己的體位狀況，並透過後續三節課持續引導孩子認識並了解自己三餐的飲食狀況來改善自己的體位，邁向健康人生旅程！ <p>【第二節】六大類食物的分類、認識營養素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本節課教師以小組為單位，給予每一小組一包食物圖卡(26張)、一張瓦楞板，教師先介紹每一張圖卡的食物名稱，各組必須利用教師所指定的時間，將各組的26張食物圖卡完成分類。 2. 各組在時間內完成食物圖片分類後，教師邀請各組上台分享自己的分類結果，並請其他組協助檢視自己組內的分類狀況，是否與臺上分享的組別一樣，若有不同之處即立即提出作討論，教師補充說明。 3. 本節課結束後，教師請學童利用連假時間，記錄自己的三餐飲食狀況，並分析自己各餐中缺乏攝取的食物類別，教師於下一次上課請學童分享飲食紀錄結果。 <p>【第三節】不要成為大「腹」翁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本節課教師將進行課程統整，綜合前二節課所教授的內容，本節將進行各組不要成為大「腹」翁的動態課程，透過擲骰子的遊戲方式，回答問題或完成簡易的運動任務，各組需在四開的圖畫紙中畫出一百公斤的體位狀況，並透過遊戲過程中答對題目或完成簡易的運動，來使自己瘦身，最終將檢視各組的遊戲

	<p>成果。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 學童在遊戲過程中，不僅需將前二節所學加以分析應用，更可利用動態的活動，使大「腹」翁活動更加活潑有趣。 3. 最終於課程結束後，教師搭配平板的方式，請學童用平板掃描 Slido 回饋表作線上的問卷填寫，在每一位學童進行回饋時，教師可以同步於螢幕上呈現班上學童的分享狀況，利用即時性的回饋，總結三節課程，教師亦於課堂最後提醒學童在學習了這三節課後，應該學以致用，往後的日子要更加注重健康飲食的狀況。
<p>實施省思</p>	<p>俗話說：「擁有健康的身體，才是人生最大的財富！」，尤其在現代繁忙的日常生活中，不管是成人或學童，都時常會因為平日工作、課業的忙碌而忽視自己的健康飲食狀況，因此本課程更期望學童能在學習之後能實際運用到日常生活中，尤其愛喝飲料、吃過多油炸類食物的狀況，更容易讓國小階段的學童體位過重或超重。</p> <p>透過這三節課的健康飲食教學，不僅能讓學童具備健康飲食的概念，教師亦透過備課與議課的過程中，從中得到許多寶貴的收穫，更使自己在專業學習上更上層樓！</p> <p>健康課是一門貼近日常生活的課程，學童在學習課程後亦可帶回家向家人分享，共同讓家人注重飲食健康狀況。</p>