

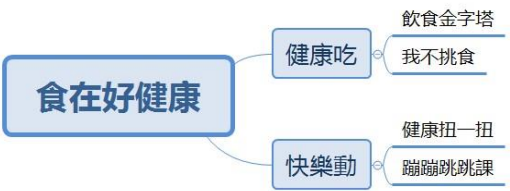
高雄市小港區太平國小【食在好健康】教案

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 | 總節數 | 10 節 | |
| 單元名稱 | 健康吃、快樂動 | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 核心素養 | | | | |
| 總綱核心素養 | | | 領綱核心素養 | |
| <p>A2系統思考與解決問題。</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> | | | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>國-E-C1 閱讀各類文本，從中培養是非判斷的能力，以了解自己與所處社會的關係，培養同理心與責任感，關懷自然生態與增進公民意識。</p> | |
| 核心素養呼應說明 | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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 | |

| | | | |
|--|-----------------|--|---|
|  | | <ol style="list-style-type: none"> 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 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 5-I-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-I-2 表現認真參與的學習態度。 | 學習內容 |
| | | | Ad-I-3故事、童詩等。 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守發表的規則，了解聆聽與發表一樣重要。 2. 能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。 3. 能了解團隊合作的重要性。 4. | |
| 教材來源 | | 自編教材 | |
| 教學資源 | | 電腦、單槍、繪本、PPT、A4 白紙、平衡木、呼拉圈 | |
| 學習目標 | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 健康吃：單元一 飲食金字塔（一） ——第一、二節 開始—— 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 | 10 50 | 電腦 單槍 | 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 |

| | | | |
|---|-------------------------------|---------------------|--|
| <p>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 VCD</p> <p>參、綜合活動 玩均衡飲食實果遊戲，複習六大類食物及功能。 —第一、二節 結束—</p> | 20 | 電腦 單槍 VCD | |
| <p>健康吃：單元一 飲食金字塔（二）我的健康餐盤 —第三節 開始—</p> <p>壹、準備活動 全班學生分組。</p> <p>貳、發展活動 各組將六大類食物的類別圖案名稱，以餐盤的形式畫在海報上，設計適合的餐盤。</p> <p>參、綜合活動 請各組同學上台報告成果</p> <p>—第三節 結束—</p> | 5 25 10 | 海報紙 | 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 |
| <p>健康吃：單元二 我不挑食-繪本 —第四、五節 開始—</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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—</p> | 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 |
| <p>快樂動：單元一健康扭一扭 —第六、七、八節 開始—</p> <p>壹、準備活動 伸展暖身活動，全班學生分組。</p> <p>貳、發展活動 1.平衡木動作要領。 2.走平衡木 3.頂書大賽</p> | 15 | 平衡木 | 80%學生能專心 |

| | | | |
|---|-------------------------------|----------------------|---|
| <p>4. 基本跑步 5. 單腳交替跨圈 6. 雙腳蹲跳前進 7. 雙腳跨圈前跳 參、綜合活動</p> <p>1. 遊戲：互助獨木橋。兩位學童同時從平衡木的兩端出發，如何在不落地的方式之下，成功到另外一端。</p> <p>2. 恭喜獲勝組別，肯定大家認真完成團長訓練。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。</p> <p style="text-align: center;">—第六、七、八節 結束—</p> | <p>75</p> <p>30</p> | <p>書本</p> | <p>聽講 80%學生能正確口頭回答 80%學生能正確實作</p> |
| <p>快樂動：單元二 蹦蹦跳跳課-繪本 —第九、十節 開始—</p> <p>壹、準備活動 繪本導讀</p> <p>1. 繪本【小月的蹦蹦跳跳課】一故事內容導讀引起動機。</p> <p>2. 進行閱讀。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>(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？</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1. 動動腦：討論繪本內相關議題。</p> <p>2. 學習單寫作與分享</p> <p style="text-align: center;">—第九、十節 結束—</p> | <p>20</p> <p>30</p> <p>30</p> | <p>繪本</p> <p>學習單</p> | <p>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</p> |

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 | <p>1. 認識六大類食物。</p> <p>2. 建立均衡飲食的概念。</p> <p>3. 學生能與同學討論日常生活中六大類的食物有哪些。</p> | <p>1. 能與同學討論日常生活中六大類的食物有哪些。</p> <p>2. 設計一份含六大類食物的餐盤</p> | 實作評量 | 老師口頭問答 學生實際操作 |
| 我不偏食 | <p>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。</p> <p>2. 認識蔬菜。</p> | <p>1. 能了解多吃蔬菜對身體的好處及幫助</p> <p>2. 能養成不挑食、不浪費的好習慣</p> <p>3. 孩子能養成愛惜食物</p> | 實作評量 | 學生實際操作 |

| | | | | |
|-------|---|---|------|------------------|
| | 3. 能發現蔬菜帶給我們的好處。 | | | |
| 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. 能認識S型路線的走法。 2. 能以S型路線進行走、滾球等活動。 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

| | | | | |
|---------------|----------------|---|--|-----------------|
| 學習目標 | | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | | |
| 學習表現 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 設計六類食物餐盤。 2. 身體平衡訓練，體適能遊戲。 | | |
| 評量標準 | | | | |
| 主題 | 表現描述 | A 優秀 | B 良好 | C 基礎 |
| 健康吃快樂動 | | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | 未達 B |
| 評分指引 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分清楚六類食物 2. 瞭解均衡飲食的重要 3. 能設計自己的餐盤 4. 表現基本動作與模仿的能力。 5. 表現認真參與的學習態度。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體活動的基本動作。 2. 表現認真參與的學習態度。 | 未達 B |
| 評量工具 | 口頭報告、餐盤設計、身體律動 | | | |
| 分數轉換 | | 90-100 | 80-89 | 79 以下 |

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)。