

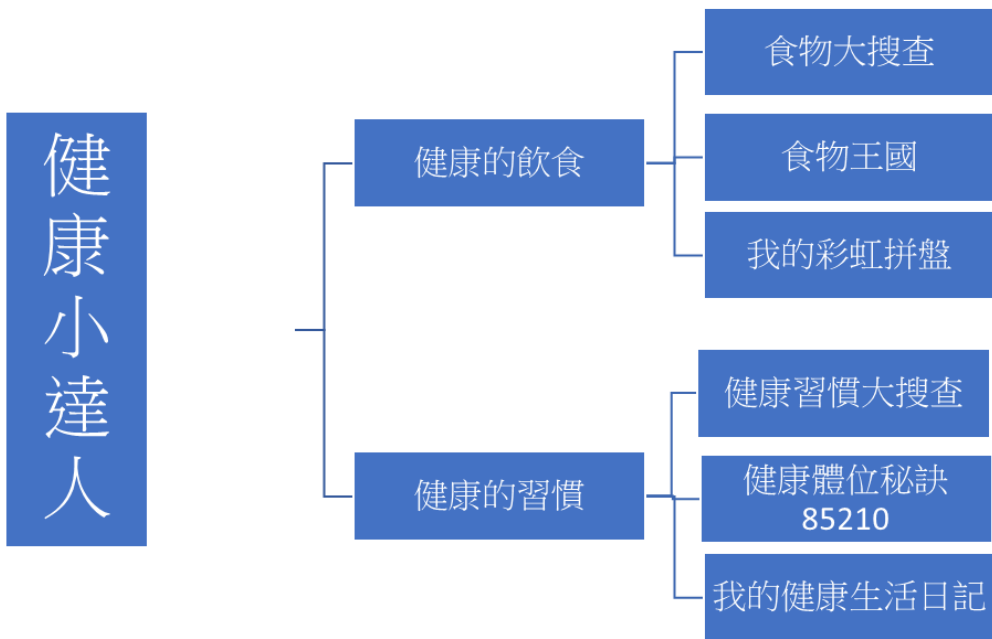
健康的小達人

一、設計理念

- (一) 藉由認識健康的食物，培養學生健康的飲食習慣，進而有健康的生活。
- (二) 藉由認識健康的習慣，培養學生健康的生活。
- (三) 藉由規劃健康生活日記，培養學生由內而外，有健康的生活型態。

二、教學設計

實施年級		四年級	設計者	後庄團隊
跨領域/科目		英文、健體	總節數	20
核心素養				
● B1 符號運用與溝通表達			英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。	
● A1 身心素質與自我精進			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。	
學習重點	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法 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。 1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。 1-II-8 能聽懂簡易的教室用語。 1-II-9 能聽懂簡易的日常生活用語。 1-II-10 能聽懂簡易句型的句子。 2-II-6 能以正確的發音及適切的語調說出簡易句型的句子。		
	學習內容	Da-II-1 良好的衛生習慣。 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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。		

		Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ac-II-2 簡易的生活用語。 B-II-1 第二學習階段所學字詞及句型的生活溝通。
概念架構		導引問題
		1. 我們生活中的食物有哪些？ 2. 什麼是飲食金字塔？ 3. 如何設計一天的菜單？ 4. 健康和不健康的習慣有哪些？ 5. 什麼是健康體位秘訣？ 6. 如何規畫健康的生活？
學習目標		
1. 知道健康的食物 2. 知道飲食金字塔。 3. 知道如何設計一天的菜單。 4. 知道健康的生活習慣有哪些。 5. 知道健康體位秘訣。 6. 知道如何規劃健康的生活。		
融入之議題	實質內涵	環 E7 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差異太大的問題
	所融入之單元	●透過「健康的生活」學習單元，養成健康的生活及飲食習慣。
學習資源	一、參考繪本及連結： 1. 書名：The Very hungry caterpillar, ISBN：9780399226908 2. 健康體位 85210 https://health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=393554F8D20D9C35&sms=0D9A7F4893408804&s=F004DCF4B971B3F9#lg=1&slide=0 3. 書名：World pizza / ISBN：9781454919469 二、其他：單槍、電腦、平板、ptt、學習單	

學習單元活動設計		
學習活動流程	時間	備註
單元一：健康的飲食 活動一：食物大搜查（1-3 週） 一、準備活動：5 分鐘 (一)教師與學生討論生活中各種食物。 二、發展活動：30 分鐘 (一)教師以圖片介紹各種食物。 (二)學生分類各種食物。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)學生完成學習單。 (二)完成線上食物大搜查作業。 第 1-3 節結束 活動二：食物王國（4-6 週） 一、準備活動：5 分鐘 (一) 教師與學生討論各種食物的營養素。 二、發展活動：30 分鐘 (一) 教師以影片介紹食物王國。 (二) 學生以營養素分類各種食物。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)學生完成學習單。 (二)學生完成線上食物金字塔作業。 第 4-6 節結束 活動三：我的彩虹拼盤（7-9 週） 一、準備活動：5 分鐘 (一) 教師與學生討論一日所需的營養素。 二、發展活動：30 分鐘 (一) 教師以影片介紹彩虹拼盤。 (二) 與學生討論彩虹拼盤中的一日營養素。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)學生完成學習單 (二)學生完成線上彩虹拼盤。 第 7-9 節結束 單元二：健康的習慣 活動一：健康習慣大搜查（10-12 週） 一、準備活動：5 分鐘	第 1-3 週： 食物大搜查 第 4-6 週： 食物王國 第 7-9 週 我的彩虹拼盤 第 10-12 週 健康習慣大搜查	The Very hungry caterpillar World pizza 影片

(一)教師與學生討論生活中各種習慣 二、發展活動：30 分鐘 (一)教師以圖片介紹各種生活習慣。 (二)學生分類各種生活習慣。 (三)教師與學生討論哪些是健康的生活習慣。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)完成學習單。 (二)學生完成線上健康的生活習慣作業。 第 10-12 節結束 活動二：健康體位秘訣 85210 (13-17 週) 一、準備活動：5 分鐘 (一) 教師與學生討論如何維持健康體位。 二、發展活動：30 分鐘 (一) 教師以影片及海報介紹 85210。 (二) 與學生討論如何規劃時間做到 85210。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)學生完成學習單 (二)學生完成線上 85210 作業。 第 12-17 節結束 活動三：我的健康生活日記 (18-20 週) 一、準備活動：5 分鐘 (一) 教師與學生討論健康生活習慣的經驗。 二、發展活動：30 分鐘 (一) 教師以影片介紹如何規劃健康的生活。 (二) 與學生討論實行的注意事項。 三、綜合活動：5 分鐘 (一)學生完成學習單 (二)學生完成線上健康生活日記。 第 18-20 節結束	第 13-17 週 健康體位秘訣 85210 第 18-20 週 我的健康生活規劃	Healthy habits video 85210 海報 Healthy life diary
---	---	---

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
健康的飲食	1. 知道食物金字塔。 2. 知道如何均衡飲食。	1. 能用英文說出各種食物。 2. 能用英文寫出健康的飲食菜單。	實作評量、 檔案評量、 學生互評	口頭報告、線上作業、學習單
健康的生活	1. 知道各種健康的習慣。 2. 知道什麼是健康秘訣 85210。 3. 知道如何規劃健康的生活。	1. 能用英文說出各種健康的習慣。 2. 能用英文說出 85210 所代表的意義。 3. 能用英文寫出健康生活日記。	實作評量、 檔案評量、 學生互評	口頭報告、線上作業、學習單

附錄(二) 評量標準與評分指引

學習目標		以英文設計出均衡飲食的菜單				
學習表現		1-II-7 能聽懂課堂中所學的字詞。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
我的彩虹拼盤		菜單能寫出每日基本攝取量，營養均衡，單字文法正確。	菜單能寫出每日基本攝取量。	菜單能概略表達出每日各大類食物。	菜單無法表達出健康的飲食習慣。	未達D級
評分指引		95-100	90-94	80-89	未滿 80	未達D級
評量工具		口頭報告、學習單、線上作業				

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)。