

## 3-1-2 以生活技能為導向的健康課程教案設計

## 低年級

【教學主題】臺南市楠西國小一年級下學期健體領域健康體適能教案			
【教學科目】：健體（康軒版）			
【教學單元】：我的身體我做主（主題一之單元三）			
【適用年級】：一年級		【教學者】朱玉如老師/低年級班群	
【授課時數】：共一節 40 分鐘			
【設計理念】：由於國人生活與飲食習慣的改變，使得國小學童在體格或是體適能上都逐年退步，擁有健康的體適能能使學童有較足夠的體力應付日常活動與學習，相對比較不容易生病，也比較開朗。除了體認健康體適能外，運動生活化，讓學童於日常生活中也能輕鬆做運動，以落實學童健康生活，維持健康體態與習慣。			
【教學目標】： 1.瞭解兩性身體異同及身體隱私處 2.尊重自己和別人的隱私及身體自主權 3.保護自己的身體，勇敢說不，避免受到性侵害			
【教學目標與具體目標】： 1 能比較兩性身體的異同 2 能說出自己身體的隱私處 3 能不隨意碰觸別人身體的隱私處 4 能尊重每一個人身體的自主權 5 能分辨好和不好的碰觸 6 能拒絕侵犯、勇敢說不 7 能保護自己的身體不受到性侵害			
【教學資源】：網路影片,電視,簡報 PPT			
教 學 活 動	時間	教學資源	學習評量
◎ 活動一：認識我的身體和隱私處 1.玩「老師說」遊戲 老師：老師說…… 學生：說什麼？ 老師：請你拍拍你的頭（嘴巴、手、大腿、胸、肚子……） 學生：依老師口令作動作，拍正確部位  2.身體繪圖活動 (1) 故事情境：夏天快到了，天氣越來越熱，小明和小芳相約放學後要一起到海邊去游泳，兩個人都興奮地穿了自己新買的泳衣，小朋友請你畫一畫：如果你是小明或小芳，游泳時你會怎	5'          15'	身體          圖畫紙 色筆	實作          畫圖



一年級 健康課程雙語教學教案

一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字/句型
廁所禮儀 好習慣	1.學生能認識健康的生活習慣，並落實在生活中。	一、你會上學校的廁所嗎 二、小小廁所解說員	bathroom toilet May I go to the bathroom? Knock on the door
洗手步驟 知多少	1.學生能認識健康的生活習慣，並落實在生活中。	一、搓搓七字訣 二、洗手小達人	mirror soap Wash your hands
刷牙衛生 愛乾淨	1.學生能認識健康的生活習慣，並落實在生活中。	一、牙齒知多少 二、刷牙有一套 三、潔牙王就是我	toothbrush toothpaste brush your teeth

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
廁所禮儀好習慣	我會上廁所	你會上學校的廁所嗎
		小小廁所解說員

(二) 教學設計/教案

單元名稱	廁所禮儀好習慣	教學設計者	盧誼霈
學習對象	二年級上學期	學習節次	二節課(80分鐘)
學習內容	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。		
學習表現	1a- I -2 認識健康的生活習慣。		
學習目標	學生能認識健康的生活習慣，並落實在生活中。		
教學方法	口頭提問、討論教學法、分組合作學習		
教學資源	繪本、體驗、參觀		
學科英語詞彙	bathroom / toilet / toilet Paper / poster / alarm button		
學科英語句型 (視教材內容)	May I go to the bathroom? Knock on the door		



(二)上廁所步驟：

frog pose squatting

knock on the door

wash your hands

(三) 上廁所危機處理

~~ 第 2 節結束 ~~

二年級 健康課程雙語教學教案

一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字/句型
健康飲食 我最行	1. 認識飲食紅綠燈概念 2. 了解各種食物於食物紅綠燈之類別。 3. 了解飲食上如何運用飲食紅綠燈方式做選擇。	三、飲食紅綠燈 四、飲食紅綠燈停看聽 五、校園學習角	Red, yellow, green, red light, amber light, green light, apple, egg, pork, beef, hamburger, fried rice, fried chicken
健康安全 小撇步	1. 認識食品製造與保存期限 2. 認識食品之成分表	一、食品製造與保存 二、食品的組成	Sugar, fat, protein, calories, sodium, iron
吃出健康 和活力	1. 了解蔬果 579 與 85210 2. 學習均衡飲食	一、85210 二、我的餐盤	Fruits, vegetables, protein, grain, dairy

二、單元設計

(一)單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
健康飲食我最行	飲食紅綠燈	The food of traffic light.
	飲食紅綠燈停看聽	What is in our food of traffic light?
	校園學習角	Let's learning food of traffic light in campus.





<p>✓ Please circle the green light food with green pen.</p> <p>(五) 請學生將圈出的食物剪下並貼製對應的區域。</p> <p>✓ You need to paste all of the food on the correct zone.</p> <p><b>三、綜合活動(10')</b></p> <p>各小組進行分享紅燈、黃燈及綠燈中，所選擇的食物以及原因。</p> <p>✓ We are group ____.</p> <p>✓ I'm ____.</p> <p>✓ We have ____, ____, ____ in red light.</p> <p>✓ We have ____, ____, ____ in amber light.</p> <p>✓ We have ____, ____, ____ in green light.</p> <p>✓ Thank you for your listening.</p> <p>四、目標字詞: red light、amber light、green light、apple、egg、pork、beef……</p> <p>五、目標句型: We have ____, ____, ____ in ____ light.</p> <p style="text-align: center;">~~第 2 節結束~~</p>		分組 評量
<p>教學主題三: 飲食紅綠燈學習角</p>	教學 資源	評量
<p>單元活動: Let's learning food of traffic light in campus.</p> <p><b>一、引起動機: (10')</b></p> <p>(一) 複習飲食紅綠燈</p> <p>✓ What the red light means in food?</p> <p>✓ What the amber light means in food?</p> <p>✓ What the green light means in food?</p> <p>(二) 教師運用不同食物圖片來複習紅綠燈食物</p> <p>✓ The food in this picture is ____ light.</p> <p><b>二、發展活動: (25')</b></p> <p>(一) 校園學習角作品展示</p> <p>將前一節課完成之「飲食紅綠燈」作品，帶至校園學習角進行展示</p> <p>(二) 學習角互動佈告欄與學生進行互動</p> <p>✓ The food in this picture is ____ light.</p> <p>✓ ____ is in ____ light.</p>	<p>PPT 、圖 卡</p> <p>佈告 欄、 小組 作品</p>	<p>口頭 評量</p> <p>口頭 評量</p>



### 三、綜合活動(5')

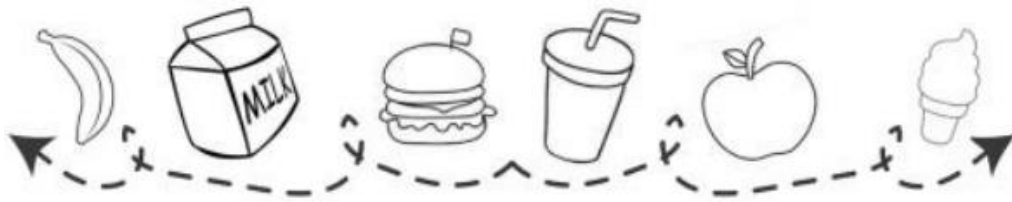
總結本單元學習重點：

- (一) 認識飲食紅綠燈概念。
- (二) 理解各種食物於飲食紅綠燈之類別。
- (三) 了解飲食上如何運用飲食紅綠燈方式做選擇。

四、目標字詞： red light、amber light、green light、hamburger、fried rice、fried chicken

五、目標句型: The food in this picture is \_\_\_\_\_ light.

~~第3節結束~~



二年級 \_\_\_\_\_ 班 座號： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

### 生活紀錄表

星期	一	二	三	四	五	六	日
吃油炸食物							
喝含糖飲料							
運動30分鐘							

### 食物紅綠燈

昨天你分別吃了哪些食物？請寫下來或畫下來。

早餐

午餐

晚餐

