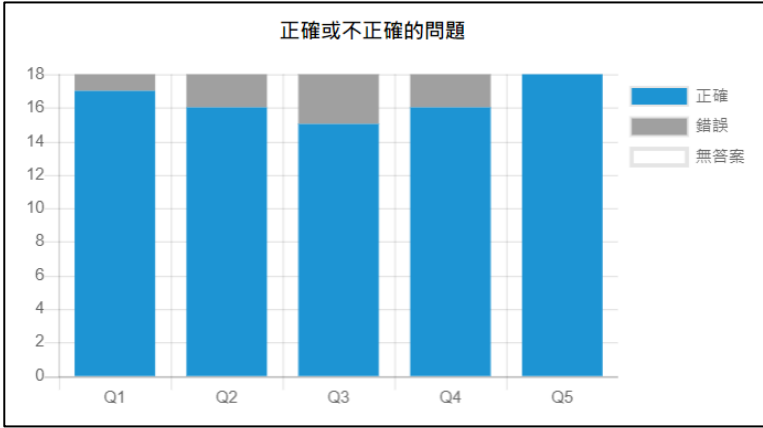


## 3-2-1

教師接受到生活技能訓練或規劃多元彈性教學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定

## 臺南市省躬國小數位工具融入素養導向健康教學教案

領域/科目	健康與體育		設計者	包雅文
實施年級	二		總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	1-2 飲食追追追			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。
	學習內容	Ea-I-2 基本的飲食習慣。		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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
議題融入及實質內涵	◎資訊教育議題 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。			
教材來源	翰林版二上健康與體育			
教學設備/資源	自製 ppt、平板、wordwall、因材網課程包			
<b>學習目標</b>				
1.感受不良飲食習慣對健康的影響。 2.思考自己的飲食問題與改善方法。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量工具/策略
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>T: Do you know what sugary drinks are? 你們知道什麼是「含糖飲料」嗎?</p> <p>S: 就是有加糖的飲料。</p> <p>T: 那可以舉例說明嗎?</p> <p>S: 珍珠奶茶、可樂、汽水、飲料店賣的飲料...</p> <p>教師引導學生討論「含糖飲料」的種類，並進行說明。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>《小試身手》—進行單元前測</p> <p>T: 既然小朋友都提到這麼多含糖飲料的種類，聽起來大家也覺得喝太多含糖飲料對身體不好，那現在請小朋友拿出平板，掃描 QR Code，小組一起作答。</p> <p>S: 分組進行 Wordwall 答題活動。</p> <p>(1) 哪一種飲料對牙齒最不好? 答: 可樂</p> <p>(2) 哪一種飲料可能會讓你變得太重? 答: 可樂</p> <p>(3) 哪一種飲料有助於保持牙齒健康? 答: 白開水</p> <p>(4) 哪一種飲料是健康的選擇? 答: 豆漿</p> <p>(5) 哪一種飲料最容易讓牙齒蛀牙? 答: 珍珠奶茶</p> <p>T: 同步進入後台監控學生作答行為，所有學生完成後馬上進行題目討論。</p> <p>T: 請小組成員報告作答的原因，報告完後請組間進行回饋。</p>  <p><b>【總結活動】</b></p> <p>T: 這堂課中討論了許多含糖飲料的缺點，那請小朋友們可以想一想自己平常是不是可以少喝點含糖飲料呢? 我們要怎麼做比較好?</p> <p>T: 請小朋友回家檢視一天內的飲食狀況，如果完成紀錄者可得到額外</p>	<p>10 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p>	<p><b>【教師導學】</b></p> <p>口頭發表 聆聽 參與討論</p> <p><b>【學生自學】</b></p> <p><b>【組內共學】</b></p> <p>Wordwall 單元前測卷-Say No to Sugary Drinks.</p> <p><b>【教師導學】</b></p> <p><b>【組間互學】</b></p> <p>口頭發表 聆聽</p>

加分。

-----第一節結束-----

【引起動機】

T：複習上週討論有關含糖飲料的內容，請小朋友說說看這週以來，自己是否有做到少喝含糖飲料？

S：根據老師提問發言。

【發展活動】

T：播放關於國人愛喝含糖飲料的新聞報導。並展示 ppt 與學生討論含糖飲料裡所含對人體造成負擔的原因。

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Rzs4Std0uw](https://www.youtube.com/watch?v=_Rzs4Std0uw)

《How much sugar do we drink?》

<https://www.youtube.com/watch?v=Xvir0C2Xqo8>

《國人愛喝含糖飲料，一週平均6-8杯》

T：學生分組進行討論。

S：會變胖、蛀牙、體重過重、營養不均衡、注意力不佳、過動…。

T：根據影片所提到的內容與學生報告進行講解與討論。



-----第二節結束-----

【引起動機】

T：指派因材網課程包，學生進入因材網，觀看課程包「What are sugary drinks?」影片。



5 分

10 分

5 分

20 分

5 分

【教師導學】

口頭發表  
聆聽  
參與討論

新聞影片

【組內互學】

口頭發表

【學生自學】  
因材網課程包

S：進入因材網課程包進行答題。

(1) 阿碩買的奶茶裡面，真的有牛奶在裡面嗎？

答：要看標示才能知道有沒有真的牛奶

(2) 百分百果汁真的 100%？

答：小學生一天只需要 2 份水果和 3 份蔬菜

(3) 運動飲料可以喝很多嗎？(答案不只一個喔！)

答：運動過後因為流失電解質，所以可以喝運動飲料來補充；運動過後喝水最健康

(4) 喝多了含糖飲料會產生甚麼現象？

答：營養失衡、蛀牙、體重增加

(5) 國小學童一天可以吃糖的量，以方糖為標準是幾顆？

答：4 顆

T：進入因材網後台，同步監控學生作答情形。作答完成後請學生進行分組討論。

課程包內容	討論區	參與學生		
參與學生				
#	班級	座號	姓名	完成度
1	2年4班	1	陳安	100%
2	2年4班	2	賴勳	33%
3	2年4班	3	陳哲	100%
4	2年4班	4	黃禮	17%

**【總結活動】**

T：總結含糖飲料對身體造成的負擔及負面影響，請小朋友與家人討論、規劃一週內的飲食習慣。

S：要少喝含糖飲料、運動完最好還是喝白開水、果汁要喝新鮮現打的、如果真的想喝手搖飲料，可以喝微糖或無糖…。

T：發下「健康飲食挑戰賽 Nutrition Goal Tracker」學習單，請小朋友回家與家人一起挑戰。



-----第三節結束-----

10 分

【學生自學】  
因材網課程包

15 分

【組內共學】  
【組間互學】  
因材網課程包  
口頭討論

10 分

【教師導學】  
聆聽  
口頭發表  
學習單



教師講解含糖飲料對身體健康的危害



學生運用數位工具結合因材網學習健康觀念



學生分組進行討論

附件1：參考格式

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

單元名稱	卡通英雄的健康餐盤任務		設計者	黃怡婷
實施年級	四年級		節數	1
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入，領域名稱：健康與體育 <input type="checkbox"/> 跨領域融入，領域名稱：			
課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/時間 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間			
設計理念	<p>本課程以「健康餐盤教育」為核心，融合學生喜愛的卡通角色，設計出富有情境感與互動性的「任務導向學習活動」。透過故事化任務，如「屁屁偵探吃太多甜甜圈」、「角落小夥伴想參加運動會」、「天竺鼠車車輪子跑不動了」等，引導學生主動發現飲食問題並提出改善建議，讓營養知識不再抽象，而是變成可以參與、想像、創作的學習任務。</p> <p>課程設計以學生為主體，透過小組合作、角色代入與問題解決，讓孩子在任務中主動探索與表達，從中發展出思考、溝通與創造力，幫助學生在真實脈絡中學習並整合所學，提升整體素養與應用能力。</p> <p>將抽象的健康營養知識轉化為貼近學生日常與興趣的主題，提升學習動機與課堂參與度，同時引導學生將所學應用到自己的生活中，培養長期健康飲食的態度與習慣。</p>			
領域學習重點	核心素養	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。		飲食營養教育主題 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂與堅果種子類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 乳品類
	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。		
	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		
學習目標	1. 學生能了解健康餐盤的六大類食物（全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類）			

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

	<p>及其每日建議攝取量。</p> <p>2. 學生能根據健康餐盤的原則，設計出符合營養需求的餐盤。</p> <p>3. 學生能以小組合作方式進行討論，並清楚表達設計理念及上台分享。</p> <p>4. 學生能體會均衡飲食對健康的重要性，並願意實踐健康的飲食習慣。</p>		
教學資源	<p>1. 臺南市教育局餐前五分鐘主題海報彙編</p> <p>2. 自編PPT</p> <p>3. 平板教學工具：loilonote</p>		
教學活動設計			
學習目標	教學流程	時間	多元評量方式與重點
	<p><b>【引起動機】</b></p> <p>(一)教師提問：「你最近最喜歡的卡通是什麼？你覺得他們每天吃什麼呢？」</p> <p>(教師播放角色圖像或短片剪輯，展示屁屁偵探、角落小夥伴與PUI PUI天竺鼠車車片段。)</p> <p>(二)教師出示「角色求救信」：</p> <p>「親愛的小朋友，我是屁屁偵探！最近辦案辦到沒力氣了，原來是吃太多甜甜圈啦！請幫我想出一份健康又有活力的午餐好嗎？」</p> 	5	
學生能了解健康餐盤的六大	<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、<b>營養餐盤大解密</b></p> <p>(一)教師講解營養餐盤：</p>	5	口頭評量：提問「餐盤中的五大類食物有哪些？每類大約需要多少

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

<p>類食物 (全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類及油脂與堅果種子類)及其每日建議攝取量。</p>	<p>每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙</p>  <p>(二)影片觀賞：營養5餐-餐盤篇 (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rcwq5pSob7M">https://www.youtube.com/watch?v=rcwq5pSob7M</a>)</p>	<p>量？」</p> <p>5 口頭評量：觀察學生對影片的關注度，邀請學生分享影片內容的關鍵訊息。</p>
<p>學生能辨識出不均衡飲食的問題，並提出改善方法。</p>	<p>二、角色餐盤大挑戰</p> <p>任務說明：</p> <p>1. 屁屁偵探便當任務</p>  <p>2. 角落小夥伴的能量便當</p>	<p>10 實作評量：使用 loilonote 進行餐盤設計，小組一同討論出一餐健康餐盤。</p>

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

<p>學生能根據健康餐盤的原則，設計出符合營養需求的餐盤。</p> <p>學生能以小組合作方式進行討論，並清楚表達設計理念及上台分享。</p>	<div data-bbox="450 340 1002 654"> </div> <h3 data-bbox="450 663 813 698">3. 天竺鼠車車的快跑餐盤</h3> <div data-bbox="450 707 1002 1021"> </div> <p data-bbox="450 1079 756 1120">👉 小組任務卡操作：</p> <p data-bbox="450 1128 976 1214">分析角色的飲食問題（缺了什麼？吃太多什麼？）</p> <ol data-bbox="450 1223 1002 1442" style="list-style-type: none"> <li>1. 設計一份健康餐盤，內容包含五大類食物</li> <li>2. 幫餐盤命名+使用loi lonote進行餐盤設計，搭配《餐前五分鐘專書》，設計營養餐盤。</li> </ol> <div data-bbox="507 1451 1002 1765"> </div> <ol data-bbox="450 1774 1002 1859" style="list-style-type: none"> <li>3. 完成餐盤說明：「為什麼這樣搭配對他有幫助？」</li> </ol>	<p>10</p>
---	--	-----------

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

<p>學生能體會均衡飲食對健康的重要性，並願意實踐健康的飲食習慣。</p>	<p>三、成果發表會</p> <p>請各組學生上台分享設計的餐盤並說明其設計理念。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一) 恭喜各位同學幫助屁屁偵探、角落小夥伴和天竺鼠車車的恢復健康的飲食生活，讓他們能健康生活完成任務，也希望同學能均衡的攝取營養，打造屬於自己的健康餐盤。</p>  <p>(二) 總結今日學習重點：</p> <p>每天早晚一杯奶 每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙</p>	<p>5 實作評量：學生上台分享。</p>
---------------------------------------	--	-----------------------

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

<p>教學省思 (含心得、 教學困境、建議 事項)</p>	<p>一、心得：</p> <p>本次課程透過學生熟悉且喜愛的卡通角色，如屁屁偵探、角落小夥伴、PUI PUI 天竺鼠車車，成功提升了學習的趣味性與參與度。學生在進行健康餐盤任務時，普遍表現出高度的興趣與創造力，許多小組在設計餐盤的過程中不僅考慮營養均衡，也展現了對角色的同理心，樂於投入角色的「拯救行動」，使健康教育與生活經驗產生連結。學生透過觀察、討論與繪製健康餐盤，加深了對五大類食物的理解與記憶，也能運用在真實生活中。例如有學生分享：「我回家要幫媽媽一起想健康的晚餐！」顯示出知識內化與態度上的轉變。</p> <p>二、教學困境</p> <p>(1) 時間掌控困難：學生在創作餐盤與討論時熱情高漲，常超過預定時間，影響到後續成果分享的節奏。</p> <p>(2) 營養概念差異大：部分學生對食物分類仍不清楚（例如把珍珠奶茶歸類為乳品類），需更多實例引導與澄清。</p> <p>三、建議事項：</p> <p>未來可將課程分兩節進行：第一節認識健康餐盤與角色故事，第二節進行任務設計與成果分享，讓活動更完整、時間更充裕。</p> <p>整體而言，這堂課融合了創意、知識與生活應用，是一次成功且有意義的教學經驗。期待未來能持續以生活化、情境化的方式，深化學生對健康觀念的理解與實踐。</p>
<p>參考資源</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 臺南市政府教育局餐前五分鐘主題海報彙編</li><li>2. 營養5餐-餐盤篇 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rcwq5pSob7M">https://www.youtube.com/watch?v=rcwq5pSob7M</a></li><li>3. 我的餐盤(餐墊) <a href="https://health99.hpa.gov.tw/material/7490">https://health99.hpa.gov.tw/material/7490</a></li><li>4. 圖片來源<ul style="list-style-type: none"><li>● 屁屁偵探<ol style="list-style-type: none"><li>(1) <a href="https://images.app.goo.gl/m1huEghNif5dTURr9">https://images.app.goo.gl/m1huEghNif5dTURr9</a></li><li>(2) <a href="https://images.app.goo.gl/2FFVAquUhLp6W5rb6">https://images.app.goo.gl/2FFVAquUhLp6W5rb6</a></li></ol></li><li>● PUI PUI 天竺鼠車車<ol style="list-style-type: none"><li>(1) <a href="https://images.app.goo.gl/S6c3GBC9kmWEQns97">https://images.app.goo.gl/S6c3GBC9kmWEQns97</a></li><li>(2) <a href="https://images.app.goo.gl/Dr4Kee3Zx7qeh1Cq9">https://images.app.goo.gl/Dr4Kee3Zx7qeh1Cq9</a></li></ol></li></ul></li></ol>

附件1：參考格式

## 臺南市 114學年度飲食營養教育教案設計

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 角落小夥伴</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) <a href="https://images.app.goo.gl/y1kbwRkj9JU7VxHR6">https://images.app.goo.gl/y1kbwRkj9JU7VxHR6</a></li><li>(2) <a href="https://images.app.goo.gl/GR34rhibkXdH8tvq9">https://images.app.goo.gl/GR34rhibkXdH8tvq9</a></li></ol>
附件	(相關之學習活動單、作業單、評量表…可採附件方式自由呈現)



分組討論設計健康餐盤



各組上台發表健康餐盤內容，提升學生健康飲食觀念