

照顧自己—食在健康

目 次

壹、課程理念	1
貳、課程架構	1
參、教學方法	2
肆、評量方式	2
伍、教學活動	2
阿平的菜單	4
奶茶好好喝	6
愛吃青菜的鱷魚	8
小熊包力刷牙記	10
原味饗宴	12
陸、教學成果	13
柒、教學省思	14

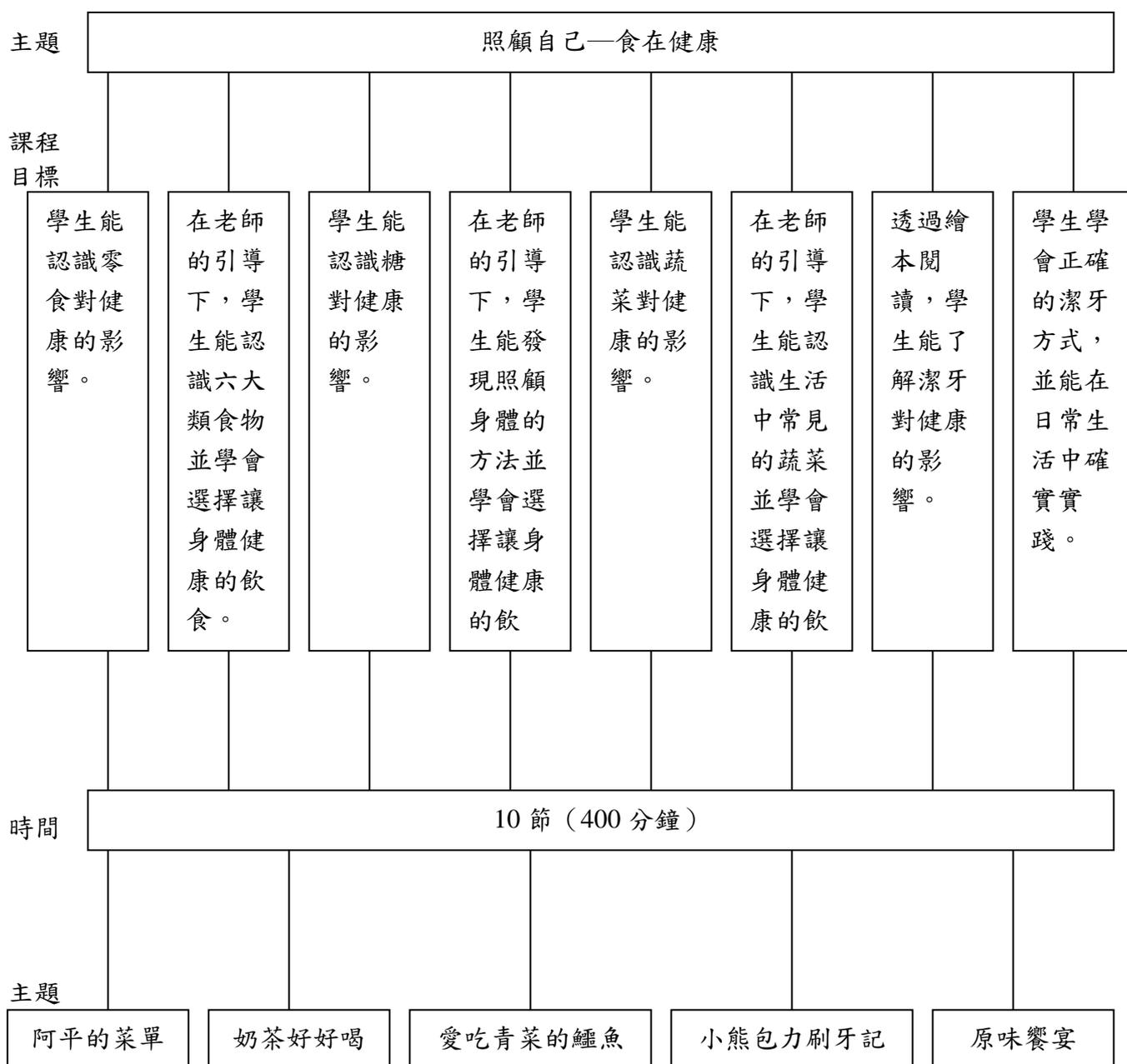
嘉義縣 108 學年度食農教育優良教案甄選實施計畫

教案參考格式

壹、課程理念

本教學活動希望透過繪本的導讀，讓學生認識食物的成分對健康的影響，了解正確且適當的潔牙對健康的幫助，藉由故事內容的提問討論與實際操作等方式，培養學生健康飲食的習慣，並能在日常生活中確實實踐。

貳、課程架構



參、教學方法

老師：繪本導讀、引導學生思考問題

學生：分組朗讀繪本、討論問題、實做（背誦六口訣、蔬菜播種、刷牙技巧）

肆、評量方式

口頭發表、分組討論、小組合作、實做態度成果、學習單

伍、教學活動

領域/科目		閱讀課	
實施年級		一年級	
主題名稱		照顧自己—食在健康	
設計依據			
學習重點	學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。	
	學習內容	1. 書籍簡報。 2. 學習單。	
核心素養	總綱	自主行動	
	領綱	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
議題融入	實質內涵	以健康飲食相關之繪本導入，培養學生正確的飲食習慣。	
	所融入之單元	閱讀素養教育、品德教育、環境教育	
與其他領域/科目的連結		語文、生活	
教材來源		繪本、繪本簡報、國民健康署、自編簡報	
教學設備/資源		繪本、繪本簡報、投影機、學習單	
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱		學習重點	
阿平的菜單		學習目標	
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、		1. 認識零食對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識六大類食物並學會選擇讓身體健康的飲食。

		安全的行動	
	學習 內容	1. 書籍簡報 2. 學習單	
奶茶好好喝	學習 表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息 與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自 己的方法，且能適切、 安全的行動	1. 認識糖對健康的影響。 2. 在老師的引導下，發現照顧身體的 方法並學會選擇讓身體健康的飲 食。
	學習 內容	1. 書籍簡報 2. 學習單	
愛吃青菜的鱷魚	學習 表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息 與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自 己的方法，且能適切、 安全的行動	1. 認識蔬菜對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識生活中常見 的蔬菜並學會選擇讓身體健康的飲 食。
	學習 內容	1. 書籍簡報 2. 學習單	
小熊包力刷牙記	學習 表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息 與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自 己的方法，且能適切、 安全的行動	1. 透過繪本閱讀，了解潔牙對健康的 影響。 2. 學會正確的潔牙方式，並能在日常 生活中確實實踐。
	學習 內容	1. 書籍簡報 2. 學習單	
原味饗宴	學習 表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息 與觀點 2-I-1 以正確發音流利的說出 語意完整的話 1-I-4 珍視自己並學習照顧自 己的方法，且能適切、 安全的行動	1. 能閱讀市售包裝奶茶的成分標示， 並找出對健康不利的成分或不了解 的成分。 2. 認識製作健康奶茶的原料，依據老 師示範的步驟製作健康奶茶，並發 表品嚐感受。 3. 能在飲食後，使用牙刷清潔牙齒。 4. 能發現自己潔牙方式的缺失與盲 點。
	學習 內容	自編簡報	

教學單元活動設計			
單元名稱	阿平的菜單	時間	80 分鐘
學習目標	1. 認識零食對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識「六大類食物」與「我的餐盤」，並學會選擇讓身體健康的飲食。		
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動		
學習內容	「阿平的菜單」繪本簡報 「六大類食物」簡報 「我的餐盤」簡報 「阿平的菜單」學習單		
領綱核心素養	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題		
核心素養呼應說明	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。		
議題融入說明	閱讀素養教育、品德教育、環境教育		
第一、二節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角準備的菜單是什麼？他會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的觀察與猜測。
【發展活動】 讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1) 這個故事的主角是誰？ (2) 他是個怎樣的小孩？ (3) 當家那天，他吃了什麼食物當早餐？ (4) 吃完早餐，他又吃了什麼？			【時間】 60 分鐘 【評量重點】 能從書中找到訊息說出零食對健康的影響。

<p>(5) 度過一個開心的早上後，阿平開始肚子痛了，你認為阿平為甚麼會肚子痛？</p> <p>做延伸，建觀念—我的餐盤我最愛</p> <p>1. 老師介紹六大類食物，引導學生了解六大類食物的內涵。</p> <p>2. 老師介紹「我的餐盤」，指導學生學會「我的餐盤」六口訣。 「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>能回答有關六大類食物的問題。</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 故事結束時，阿平選擇義大利麵和牛奶當晚餐，請你參考六大類食物，幫阿平想想，還可以增加什麼食物，讓晚餐營養更均衡、更健康？</p> <p>2. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。</p>
<p>教學提醒</p>	
<p>參考資料</p>	<p>繪本「阿平的菜單」</p>
<p>附錄</p>	

教學單元活動設計			
單元名稱	奶茶好好喝	時間	80 分鐘
學習目標	1. 認識糖對健康的影響。 2. 在老師的引導下，發現照顧身體的方法並學會選擇讓身體健康的飲食。		
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動		
學習內容	「奶茶好好喝」繪本簡報 「奶茶好好喝」學習單		
領綱核心素養	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題		
核心素養呼應說明	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。		
議題融入說明	閱讀素養教育、品德教育、環境教育		
第三、四節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛的飲料是什麼？她會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的觀察與猜測。
【發展活動】 讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1) 這個故事的主角是誰？ (2) 她的口頭禪是什麼？ (3) 她最喜歡喝什麼樣的奶茶？ (4) 因為常常喝那樣的奶茶，她的身體出現了哪些狀況？ (5) 她做了哪些事才恢復原本的身材和健康？			【時間】 60 分鐘 【評量重點】 能從書中找到訊息說出糖對健康的危害。

<p>(6)當她喝茶不加糖和牛奶後，她發現了什麼事？</p> <p>(7)恢復健康後的主角，對於她喜歡的奶茶，會怎麼辦？</p> <p>(8)為甚麼主角收集了很多茶葉，卻從不知道這些茶有什麼不同？</p> <p>(9)在主角喝的奶茶中，是什麼成分造成她的肥胖和三高的？</p> <p>做延伸，扮偵探—成分標示小偵探</p> <p>1. 老師介紹包裝食物的成分標示，引導學生閱讀成分標示的內容。</p> <p>2. 老師引學生閱讀市售各種奶茶的成分標示，引導學生選擇相對健康的成分所製作的奶茶。</p>	<p>能從書中找到訊息，回答照顧身體健康的方法。</p> <p>能回答有關成分標示的問題。</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？</p> <p>2. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>	<p>【時間】</p> <p>10 分鐘</p> <p>【評量重點】</p> <p>能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。</p>
<p>教學提醒</p>	
<p>參考資料</p>	<p>「奶茶好好喝」繪本簡報</p>
<p>附錄</p>	

教學單元活動設計			
單元名稱	愛吃青菜的鱷魚	時間	80 分鐘
學習目標	1. 認識蔬菜對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識生活中常見的蔬菜並學會選擇讓身體健康的飲食。 3. 在老師引導下，進行蔬菜種植。		
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動		
學習內容	「愛吃青菜的鱷魚」繪本簡報 「愛吃青菜的鱷魚」學習單		
領綱核心素養	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題		
核心素養呼應說明	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。		
議題融入說明	閱讀素養教育、品德教育、環境教育、		
第五、六節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角最愛的飲料是什麼？她會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的觀察與猜測。
【發展活動】 讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1) 這個故事的主角是誰？ (2) 農夫每天給小鱷魚吃什麼食物？ (3) 小鱷魚吃過哪些青菜？ (4) 愛吃青菜的小鱷魚，健康檢查的結果是？ (5) 為什麼愛吃青菜的小鱷魚會很健康？			【時間】 60 分鐘 【評量重點】 能從書中找到訊息說出蔬菜對身體的好處。 能回答有關蔬菜的問題。

做延伸，親手種—我是開心小農夫		依照老師的指示種植蔬菜並學習照顧和紀錄。
1. 老師發下蔬菜種子，引導學生觀察種子的外觀，並記錄在蔬菜成長紀錄表中。 2. 老師示範如何播種，引導學生在花盆中播下自己手上的種子。 3. 提醒學生每週要記得澆水、觀察，並記錄蔬菜的成長狀況。		
【綜合活動】 1. 作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？ 2. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。		【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能判斷食物的內容並選擇更健康均衡的飲食。
教學提醒		
參考資料	「愛吃青菜的鱷魚」繪本	
附錄		

教學單元活動設計			
單元名稱	小熊包力刷牙記	時間	80 分鐘
學習目標	1. 認識口腔保健對健康的影響。 2. 在老師的引導下，認識口腔保健與潔牙的工具並學會正確清潔牙齒的方法。		
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動		
學習內容	「小熊包力刷牙記」繪本簡報 「小熊包力刷牙記」學習單		
領綱核心素養	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題		
核心素養呼應說明	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。		
議題融入說明	閱讀素養教育、品德教育		
第七、八節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 看封面，猜內容 1. 觀察封面，引導學生猜測主角會發生什麼事？ 2. 播放繪本簡報，老師導讀繪本內容。 3. 引導學生比對預測與繪本內容，口述差異。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的觀察與猜測。
【發展活動】 讀圖文，抓重點 1. 學生分組朗讀繪本內容。 2. 引導學生討論問題： (1) 這個故事的主角是誰？ (2) 牠最討厭做什麼事？ (3) 小熊剛發現牠沒有牙齒時，心情如何？ (4) 小熊聽了誰的話，才覺得沒有牙齒不是一件好事？ (5) 沒有牙齒會在生活中造成什麼不方便？ (6) 哪些物品可以幫助你潔牙？			【時間】 60 分鐘 【評量重點】 能從書中找到訊息說出口腔保健對健康的影響。

<p>做延伸，動手刷——我是潔牙高手</p> <p>1. 護士阿姨介紹潔牙方法與口腔保健。 2. 學生練習正確的刷牙方式。</p>		<p>能依照老師的指示進行正確的潔牙方式。</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 作者創作這個故事，是想告訴小朋友什麼事情？ 2. 老師歸納重點並引導學生完成學習單。</p>		<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 能回答有關口腔保健的問題。</p>
教學提醒		
參考資料	「小熊包力刷牙記」繪本	
附錄		

教學單元活動設計

單元名稱	原味饗宴	時間	80 分鐘
學習目標	1. 能閱讀市售包裝奶茶的成分標示，並找出對健康不利的成分或不了解的成分。 2. 認識製作健康奶茶的原料，並用自己的五感去體驗感受這些原料。 3. 能依據老師示範的步驟製作健康奶茶。 4. 能靜心品嚐健康奶茶，並發表品嚐感受。 5. 能在飲食後，使用牙刷清潔牙齒。 6. 能發現自己潔牙方式的缺失與盲點。		
學習表現	5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話 1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動		
學習內容	1. 市售包裝奶茶 2. 健康奶茶製作步驟 3. 五感介紹		
領綱核心素養	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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題		
核心素養呼應說明	生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。		
議題融入說明	閱讀素養教育、品德教育、環境教育		
第九、十節：教學活動內容及實施方式			備註
【引起動機】 老師用問題引導學生回想「奶茶好好喝」的故事內容與潔牙方式。			【時間】 10 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的答案。
【發展活動】 奶茶好健康 1. 老師介紹製作健康奶茶的原料，並讓學生利用五感進行體驗。 2. 老師說明並示範製作健康奶茶的步驟。			【時間】 60 分鐘 【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的體驗感受。

<p>3. 學生分組製作健康奶茶。 4. 引導學生品嚐健康奶茶，並發表感想。</p> <p>牙齒好健康</p> <p>1. 老師引導學生在品嚐完奶茶和茶點後，至洗手台進行潔牙活動。 2. 老師協助學生使用牙菌斑顯示劑，檢視刷牙的成效。 3. 學生檢視自己的牙齒，了解自己刷牙的盲點。</p>	<p>能依步驟製作健康奶茶。</p> <p>能依正確方式進行潔牙，並能觀察自己的牙齒，了解潔牙盲點，並進行修正。</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 老師統整學生潔牙的盲點與應注意的事項。</p>	<p>【時間】 10 分鐘</p> <p>【評量重點】 能以正確的發音，流利的說出自己的答案。</p>
<p>教學提醒</p>	
<p>參考資料</p>	
<p>附錄</p>	

陸、教學成果（無則省略，勿出現學校、作者之文字、圖像或是照片）

一、教學過程（含照片）





二、學生作品（學習單或其他）

如附件

柒、教學省思（無則省略）

1. 多給予較少舉手發言的學生嘗試發言機會，提升自信心。
2. 小組討論時，務必注意是否每個學生都有參與討論。
3. 實做後的成效要持續追蹤，再次確認效果是否有所呈現。