學進國小公開課---12年國教素養導向教學方案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健康與體育 | **設計者** | 黃惠珍 |
| **實施年級** | 二年級 | **節/總節數** | 5/5 |
| **單元名稱** | 1-1健康飲食 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** | 1a-I-1 認識基本的健康常識。1a-I-2 認識健康的生活習慣。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | **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。 |
| **學習內容** | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。Ea-I-2 基本的飲食習慣。 |
| **議題****融入** | **實質內涵** | 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 |
| **所融入之學習重點** | 能源教育 |
| **與其他領域/科目的連結** | 環境教育議題 |
| **教材來源** | 翰林二上健康與體育課本 |
| **教學設備/資源** | 簡報、教用版電子教科書 |
| **學習目標** |
| 1.能養成良好的飲食習慣。2.認識六大類食物的類別。3.願意做到珍惜食物、不浪費。 |
| **教學活動設計** |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| 活動一**、**粒粒皆辛苦教師喚起上一節課的舊經驗—農夫耕種的辛苦、學生上週親自種雜糧的經驗，所以要知道「誰知盤中飧、粒粒皆辛苦」不可以浪費食物。當我們在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。說明這一節課主要希望每一個能身體力行和家人一起來實踐珍惜食物的方法。活動二 飢餓的兒童從飢餓的非洲難民、阿富汗的童工圖片與直擊飢餓兒童生活來看我們的富足。活動三 珍惜食物你會怎麼做?分組討論—各組依拿到的情境互相討論會怎麼做，各組上台報告。 情境一和媽媽一起去逛市場買菜，賣菜的人說：「一把20元，三把50元，多買多賺到」你會跟媽媽怎麼說呢?情境二和媽媽一起去逛市場買菜，媽媽買菜時拿出要購買物品的清單，你會跟媽媽怎麼說呢?情境三和全家人去「富美吃到飽」餐廳吃午餐，哥哥一次夾了3片牛排，一定吃不完，你會跟哥哥怎麼說呢?情境四和爸爸媽媽全家三人去餐廳吃午餐，爸爸擔心吃不飽想點8道菜，我想一定吃不完，我會跟爸爸怎麼說呢?情境五媽媽買回來的蘋果已經一段時間了，鬆軟沒口感，媽媽把蘋果做成蘋果派，我會跟媽媽怎麼說呢?情境六阿嬤將午餐沒吃完的炸丸子帶回來，給我們吃，媽媽說這是「惜福、珍惜資源的方法」，我會跟阿嬤怎麼說呢?活動四、歸納生活中珍惜食物的方法師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如：1.先計畫後採購，吃多少買多少。2.外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。3.充分利用食材，減少產生食物垃圾。4.吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。活動五 找出浪費的行為教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。配合課本頁面，分組討論選找出浪費食物的行為：1.在家裡用餐：　 （　）提醒家人一次不要煮太多。　 （ˇ）不愛吃的食物，咬一口就丟掉。　 （　）把自己碗裡的食物吃乾淨。2.在學校用餐：　 （ˇ）只吃愛吃的菜。　 （　）每樣菜都吃。　 （　）把自己的午餐份量吃完。3.陪家人到超市採買食物：　 （ˇ）看到特價食物，叫家人多買一些。　 （　）提醒家人買需要的食物就好，一次不要買太多。　 （　）買回家的食物會注意食用期限，趁新鮮吃完。教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。活動六 動動手、動動腦—「我的餐盤」六口訣 遊戲1. 說明遊戲規則：四人一組，以釣魚方式(一人翻開兩張牌)，將卡牌翻出六口訣之適當配對，答對者得一分如若未配對者，將卡牌牌蓋回。翻開卡牌時，必須每人念出卡牌內容，才可取走或蓋回去，全部卡牌翻開後為遊戲結束，配對最多者為贏。
2. 歸納總結：愛物惜物、環保愛地球—減少資源浪費之惜食影片觀賞，老師以吃得剛剛好---買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好，不浪費食物，可以減少地球資源浪費，也是愛地球的表現做課程總結。
 | 5分15分10分10分 | 1.操作： 能表現良好的飲食習慣。2.觀察： 能珍惜食物。 3.自評： 吃得剛剛好，不浪費食物。 |