

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	學進國小		學生人數	24 人	
	教學年級	一年級				
教學者	黃惠珍		設計者	黃惠珍		
教材內容	教科書版本	翰林+自編		總節數	3 節	
	單元名稱	我的彩虹餐				
	能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性 2-1-3 培養良好的飲食習慣 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點				
	具體目標	1、體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2、能自我監控及管理均衡飲食的習慣。 3、能養成每日攝取多樣化食物的習慣。				
教 學 歷 程						
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容			教材	時間
概念與 技能形成 自我覺察	2-1-1	【活動一】我吃了什麼？ 1、發下學習單讓孩子填寫，孩子依據自己學習單的答案，回答老師的提問。 2、請孩子發表自己在一天中吃了些什麼食物？ 3、這些食物有什麼顏色？ 4、請每個人說說看自己一共吃了幾種顏色的食物？			學習單 (一)	10

<p>批判性思考</p>	<p>2-1-3</p>	<p>5、統計學生吃最多種顏色食物的是幾種？最少是幾種？</p> <p>6、哪種顏色的食物吃最多？</p> <p>7、哪種顏色的食物吃得最少的？</p> <p>8、教師歸納每一種食物都含有獨特的營養素，吃的種類越多就能攝取到更多的營養素。</p> <p>【活動二】 食物的顏色精靈</p> <p>1、老師說明：<u>彩虹精靈村</u>的黃、綠、紅三個顏色精靈要去幫助<u>黑白國</u>的人民，請小朋友猜一猜，他們帶來哪些健康食物？</p> <p>2、簡單介紹食物的歸類：五穀根莖類、蔬果類、魚肉蛋奶豆類、油脂類。</p> <p>3、選擇可以代表各類食物的顏色精靈。</p> <p>4、分組討論適合的顏色並紀錄於小白板上。</p> <p>【活動三】 和精靈的約定</p> <p>老師說明紀錄單的書寫方式：根據每一天的飲食勾選自己食用的食物類別代表的顏色。</p> <p style="text-align: center;">----第一節完----</p>	<p>學習單 (二)</p>	<p>18</p> <p>10</p> <p>2</p>
<p>概念與技能演練</p> <p>創造性思考</p> <p>做決定</p>	<p>2-1-3</p>	<p>【活動一】 不想吃怎麼辦</p> <p>1、檢討自己的飲食是否均衡，是否有食用各種顏色精靈的食物。</p> <p>2、由學生分組討論：當營養午餐出現不喜歡吃的菜時，自己的感覺是怎麼樣？是如何解決的？怎樣克服？</p> <p>3、請學生分組以角色扮演方式，演練討論的結果。</p>	<p>學習單 (三)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>

	2-1-4	<p>【活動二】愛吃水果的牛</p> <p>1、教師導讀繪本「愛吃水果的牛」「愛吃青菜的鱷魚」故事書</p> <p>2、如果你的家人偏食你會告訴他這兩個故事。</p> <p>【綜合討論】</p> <p>1、教師引導學生思考如何均衡攝取各類飲食的習慣。</p> <p>2、讓學生發表這一週以來成功的飲食經驗。</p> <p style="text-align: right;">----第二節完----</p>		10 10
<p>概念與 技能維持 解決問題</p> <p>自我管理、 監控的技巧</p>	<p>2-1-3</p> 2-2-4 2-1-3	<p>【活動一】蘿蔔蹲</p> <p>1、以分組方式進行遊戲蘿蔔蹲，「紅蘿蔔蹲，紅蘿蔔蹲，紅蘿蔔蹲完白菜蹲……」讓學生由遊戲中分辨食物屬於哪一類，或哪一顏色精靈所管轄。</p> <p>2、學生歸納各類食物所含營養素。</p> <p>【活動二】健康生日餐點</p> <p>1、填寫學習單：如果要舉行生日派對，你會準備哪些食物讓同學攝取不同的營養呢？</p> <p>2、老師從孩子所選擇的食物組合和發表的想法中了解是否已具備攝取多樣化食物的觀念。</p> <p>【綜合討論】</p> <p>1、師生共同討論如何維持均衡飲食習慣的行為。</p> <p>2、老師鼓勵孩子每天為自己設計自己的彩虹餐並完成日常行為檢核。</p> <p style="text-align: right;">----第三節完----</p>	<p>學習單 (四)</p> 20 10	<p>10</p> 20 10

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	孝威國小		學生人數	20 人	
	教學年級	二年級				
教學者	黃貞瑜		設計者	黃貞瑜		
教材內容	教科書版本	南一		總節數	3 節	
	單元名稱	天天五蔬果、健康跟著走				
	能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度				
	具體目標	1. 能清楚知道食物分為六大類。 2. 能分辨早餐的類別，並了解早餐有很多不同的選擇。 3. 能幫助小組同學共同學習。				
教 學 歷 程						
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容			教材	時間
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 概念與技能形成 </div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px; display: inline-block;">同理心</div>	2-1-3	【活動一】 案例介紹 1、全班閱讀故事一則。 小恩是一個很愛吃肉的小朋友，只要跟肉有關的食物他都喜歡吃。像是肉包、烤香腸、漢堡、雞腿等等……可是他卻一點也不喜歡吃蔬菜，每次一到中午用餐的時間，他就開始煩惱了…「不知道今天又要吃什麼難吃的蔬菜？」……「真希望老師夾給我的蔬菜少一點！」……「蔬菜一點也不好吃！還是肉最好吃了！」所以每次吃飯的時候，他總是用最快的速度把肉全吃光，然後把他覺得難吃的蔬菜留到最後。漸漸的… <u>小恩</u> 越來越討厭吃蔬菜，也討厭中午的用餐時間。				5

<p>批判性思考</p> <p>解決問題</p>	<p>1-1-4</p>	<p>2、老師引導學生共同討論：</p> <p>a. 你覺得<u>小恩</u>的飲食習慣出了什麼問題？</p> <p>b. 這樣的飲食習慣好不好？</p> <p>c. 什麼是偏食？不吃肉還是不吃菜？</p> <p>3、請學生完成學習單上的題目，幫助<u>小恩</u>找到不偏食的方法，並和大家分享。</p> <p>【活動二】天天五蔬果</p> <p>1、老師教導每天都應該攝取「5份蔬果」的觀念，其中包含「3份蔬菜+2份水果」</p> <p>2、可請每位小朋友從家中拿一些水果或是蔬菜，經烹調秤重約 100 公克為一份。</p> <p>3、「3份蔬菜」中最好其中一份是深綠色蔬菜。</p> <p>4、「2份水果」中最好其中一份是柑橘類水果。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1、老師統整，強調每天攝取蔬菜、水果的重要性及長時間偏食的影響。。</p> <p>2、養成孩子形成均衡飲食的觀念。</p> <p>——第一節完——</p>	<p>學習單</p> <p>蔬菜、水果的實物模型</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>
<p>概念與技能演練</p> <p>人際關係技能</p> <p>自我察覺</p> <p>創造性思考</p>	<p>6-1-5</p> <p>1-1-4</p>	<p>【活動一】認識六大類食物</p> <p>1、說明小組競賽制度並建立默契。</p> <p>2、複習六大類食物</p> <p>3、利用遊戲教學，請學生幫忙將各類食物字卡分成六大類，並開始進行分組比賽。</p> <p>【活動二】我的早餐最營養</p> <p>1、請學生在學習單上寫出自己今天吃的早餐。</p> <p>2、和學生共同討論在學習單上所寫的食物，並歸類在六大類基本食物中。</p> <p>3、老師出題，讓各小組設計一份早餐，</p>	<p>海報字卡</p> <p>學習單</p>	<p>15</p> <p>20</p>

		<p>能涵蓋內容越豐富者加越多分。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1、老師統整：飲食選擇要多樣化，不要有偏食的行為，才能吃得營養又健康。</p> <p>----第二節完----</p>		5
<p>概念與技能維持</p> <p>目標設定</p> <p>自我管理、監控的技巧</p>	1-1-4	<p>【活動一】一週蔬果統計分享</p> <p>1、統計全班過去一週「天天五蔬果統計表」完成度，可以將每位同學的每日記錄表寫在海報上，方便做比較。</p> <p>2、討論能完成的原因及未能完成的困難。</p> <p>3、比較確實實踐「天天五蔬果」的同學和未完成的同學過去一週的生理狀況。</p>	學習單 海報	20
	6-1-5	<p>【活動二】天天舞蔬果</p> <p>1、配合「台灣癌症基金會」的「酷哥辣妹舞蔬果健康操」，加強孩子蔬菜水果要每天攝取的重要觀念，並分組競賽。</p> <p>2、健康操宣導內容：</p> <p>五穀雜糧纖維多纖維多，五穀雜糧纖維多 大蒜蘑菇一朵朵一朵朵，大蒜蘑菇一朵朵 花椰洋蔥我最愛我最愛，花椰洋蔥我最愛 青椒蘿蔔也不賴也不賴，青椒蘿蔔也不賴 香蕉柑橘樣樣優樣樣優，香蕉柑橘樣樣優 番茄葡萄滾滾來滾滾來，番茄葡萄滾滾來 西瓜木瓜瓜瓜樂瓜瓜樂，西瓜木瓜瓜瓜樂 蘋果芭樂來一個來一個，蘋果芭樂來一個 天天都吃五蔬果五蔬果，天天都吃五蔬果 頭好壯壯健康多健康多，頭好壯壯健康多 英俊美麗跟著我跟著我，英俊美麗跟著我 酷哥辣妹舞蔬果舞蔬果，酷哥辣妹舞蔬果</p> <p>【綜合活動】</p> <p>老師統整：希望孩子能維持「天天五蔬果」的健康觀念，攝取足夠的纖維素和維生素，促進身體正常代謝。</p> <p>----第三節完----</p>	健康操 VCD	15
				5

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	永樂國小		學生人數	14人	
	教學年級	二年級				
教學者	張芷菱、傅心怡		設計者	張芷菱、傅心怡		
教材內容	教科書版本	自編		總節數	4節	
	單元名稱	均衡飲食快樂精靈				
	能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。				
	具體目標	1、能知道身體需要三種一定份量的營養素。 2、能自我控制，做出正確的決定。 3、能建立均衡攝取各種營養素的習慣。				
教 學 歷 程						
技能發展階段/生活技能應用	能力指標	活動內容			教材	時間
概念與技能形成		<p>準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師準備影片及學習單(一)。 2. 老師讓學生記錄今天早上所吃的早餐及其份量。 <p>主要活動：</p> <p>【活動一】捍「胃」戰士</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老師簡單介紹影片中的角色及任務，以增加學生對影片的理解。 2、觀賞影片:捍「胃」戰士。 <p>綜合活動：</p> <p>【活動二】問題在哪裡？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、師生討論以下問題： 			影片學習單(一)。	5 15 20
批判性思考	2-1-1 2-1-3	<ol style="list-style-type: none"> (1)主角<u>法蘭克</u>的健康為什麼出問題？ (2)<u>法蘭克</u>飲食上的壞習慣有哪 				

		些？ 2、將討論結果填入學習單(一)。 ----第一節完----		
概念與 技能維持		準備活動： 老師準備繪本、學習單(二)、(三)		
		主要活動： 【活動一】奇妙的食物王國 1、老師說繪本故事-奇妙的食物王國。 2、請學生發表法蘭克缺少哪些營養素？ 3、請學生分享自身經驗，討論飲食習慣上的優缺點。	繪本 學習單 (一)	25
自我覺察	2-1-1 2-1-1 2-1-3	【活動二】蒐集四色精靈 1、師生討論正確飲食搭配の種類及份量。 2、學生分析自己早餐的營養成分是否兼顧三大類營養，份量是否足夠。 3、在設定晚餐的飲食符合健康原則的前提下，老師幫忙在午餐時補足早餐的不足(或平衡過多的營養)，找出午餐該吃的份量。		35
解決問題	2-1-1 2-1-4 2-1-3	綜合活動： 1、學生替法蘭克設計一份健康的餐點。 2、學生完成學習單(一) ----第二、三節完----		20
自我健康管理 監督	2-1-4 2-1-4	【活動三】健康身體小主人 1、持續一週進行下列活動： (1)學生每天記下早餐所吃的食物，並計算其營養素的份數。 (2)學生依據早餐所吃之營養素，決定午餐該吃的營養素份數。 (3)請學生練習自己盛午餐所需要的食物份數，他們可以調配不同的食物攝取均衡的營養素。 (4)學生完成學習單(二)	學習單 (二)	10

<p>解決問題</p> <p>創意思考</p>	2-1-3	<p>準備活動：</p> <p>老師準備學習單(三)</p> <p>主要活動：</p> <p>【活動一】打擊惡魔</p> <p>1、學生發表在進行一週飲食調配記錄期間曾遇見哪些問題？</p>	<p>學習單</p> <p>(三)</p>	5
	2-1-1	<p>2、老師就學生提出的問題進行遊戲：</p> <p>(1)老師扮演魔鬼提出學生心中所要克服的問題。</p> <p>(2)學生扮演天使提出正向的思考方式或解決方法。</p>		20
	2-1-4	<p>綜合活動：</p> <p>1、教師結語</p> <p>2、學生完成自評表</p> <p>---第四節完---</p>		5

教學省思：

1. 討論時間不夠，常常佔用到空白課程時間，如：導師時間、午休時間等，活動期間的上課重心幾乎都放在這裡，學生和老師都很忙。
2. 學生在校用餐，營養午餐在五穀根莖類及青菜水果充足供應學生份量，但肉類的價格高，份量僅夠一人一份，無法幫助學生填補蛋白質的不足。
3. 為了補足不夠的量，學生的午餐常常爆量，總有些學生無法完整補足所缺乏的營養素。
4. 可請家長充份配合，為學生準備均衡營養的早餐。
5. 在要吃到足夠量的前提下，學生已懂得將不愛吃的菜色酌減，換成同種類中能接收的菜色，各類營養素的觀念穩固。
6. 學生及老師在這次活動中都學到不少寶貴的知識和經驗。

法蘭克身體的秘密

◎看過影片，你覺得法蘭克會吃什麼？

早餐	午餐	晚餐

◎猜猜看，除了片中的結果，法蘭克的飲食會造成什麼影響？

想像圖	文字敘述

◎請你糾正法蘭克飲食習慣上的缺點，替他設計一份健康的餐點：

缺點	早餐	午餐	晚餐

健康身體小主人

永樂國小生活技能教學活動學習單

座號：

姓名：

指導老師：張芷菱、傅心怡

◎請小朋友為自己每天的早餐和午餐做個紀錄，看看自己每天所吃的東西是不是符合健康的原則？

	五穀類 (份)		蛋白質類 (份)		蔬果類 (份)		油脂類 (份)	
	早	數量		數量		數量		數量
5/12(一)	早							
	午							
5/13(二)	早							
	午							
5/14(三)	早							
	午							
5/15(四)	早							
	午							
5/16(五)	早							
	午							
5/19(一)	早							
	午							
5/20(二)	早							
	午							

◎我覺得我是健康身體的好主人嗎？○○○○○○○○○○○○

◎請爸媽為我打個分數吧！○○○○○○○○○○○○

健康身體小主人自我評量表

永樂國小九十六學年度第二學期二年忠班生活技能學習活動單

座號：

姓名：

指導老師：張芷菱、傅心怡

※請小朋友在自己做到的項目打勾：

目標內容	我的表現				
	完全做到 (10分)	大部份做到 (8分)	一半時間都有做到 (6分)	大部份沒做到 (4分)	完全沒做到 (2分)
我知道維持身體健康有澱粉類、蛋白質跟蔬果類等三種營養素。					
我知道這每一餐都要吃到澱粉類3份、蛋白質2份、蔬果類2份。					
我的早餐加午餐都能吃到澱粉類6份、蛋白質4份跟蔬果類4份。					
當必須要吃不愛吃的食物時，我能夠察覺自己心情的變化。					
碰到不愛吃的食物時，我能轉變想法，將食物吃下。					
碰到不愛吃的食物時，我能少量攝取，並從其他同類營養素補齊足夠的份量。					
當同學必須要吃不愛吃的食物時，我會鼓勵他。					
當同學必須要吃不愛吃的食物時，我能提供建議，讓他轉變想法。					
總 分	家長簽名：_____				

我的感想：

家長鼓勵的話： _____

老師鼓勵的話： _____

九年一貫課程健康與體育領域教師專業成長團體

生活技能教學活動紀錄

教學對象	學校名稱	利澤國小		學生人數	34 人
	教學年級	三年級			
教學者	林美芸		設計者	林美芸	
教材內容	教科書版本	健康與體育 南一 綜合活動 康軒		總節數	6 節
	單元名稱	校園安全大作戰			
	能力指標	<p>【健康與體育】</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。</p> <p>4-2-2 妥善運用空間，減低危險的發生。</p>			
	具體目標	<p>1、能知道校園中常見的危險情形。</p> <p>2、能提出遇到校園危險問題的解決方法。</p> <p>3、能自我監督及管理，注意校園安全。</p>			

教 學 歷 程				
技能發展階段/ 生活技能應用	能力指標	活動內容	教材	時間
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">概念與 技能形成</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">批判性思考</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">同理心</div>	5-2-2	<p>【活動一】校園安全小偵探</p> <p>1、教師事先蒐集與校園安全相關的剪報或網路新聞。</p> <p>2、教師出示並解說校園安全剪報或網路新聞。</p> <p>3、請小朋友發表觀看新聞內容後的感想：</p> <p>(1)這些事件為什麼會發生？</p> <p>(2)如果你是事件中的人物，你會有什麼感覺？</p> <p>(3)自己有沒有看過或發生過類似的經驗？</p> <p>4、請小朋友於課後完成「校園安全小偵探」學習單。</p> <p style="text-align: right;">----第一節完----</p>	電腦 網路 投影 設備 剪報 學習單 (一)	20 15 5
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">概念與 技能形成</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">創造性思考</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">解決問題</div>	5-2-2 5-2-3 4-2-2	<p>【活動二】危險停看聽</p> <p>1、請小朋友分組依照學習單調查結果討論：校園中容易發生危險的地點有哪些？要如何預防？</p> <p>2、教師將校園平面圖展示在黑板上，請各組將討論出的危險地點在圖上標示出來。</p> <p>3、請各組報告危險地點、原因與預防方法。</p> <p>4、教師總結學生報告結果並補充說明。</p> <p style="text-align: right;">----第二節完----</p>	校園平 面圖	10 5 20 5

<p>概念與技能演練</p> <p>解決問題</p>	<p>4-2-1</p>	<p>【活動三】校園安全達人</p> <p>1、教師運用學生調查結果，編寫出幾個校園危險狀況並製作成題卡。</p> <p>2、將學生分組，請各組抽出一張題卡，並討論：遇到題卡中的危險狀況要怎麼處理？</p> <p>3、請各組演示。</p> <p>4、教師總結說明。</p> <p>-----第三節完-----</p>	<p>校園危險狀況題卡</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>
<p>概念與技能演練</p> <p>解決問題</p> <p>協商技巧</p>	<p>5-2-3</p>	<p>【活動四】注意安全享平安</p> <p>1、教師提問：在學校中遇到哪些情形會使我們受傷？受了傷你會怎麼處理？要怎樣預防受傷？</p> <p>3、教師說明下次上課要參觀健康中心，請學生說一說：如果要去訪問學校護理師，最想問他哪些和校園安全有關的問題？</p> <p>4、請各組討論參觀時想訪問護理師的問題與訪問時應注意的事項。</p> <p>5、各組發表討論結果。</p> <p>6、教師總結學生報告並回饋。</p> <p>-----第四節完-----</p>	<p>學習單(二)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>
<p>概念與技能演練</p> <p>解決問題</p> <p>人際關係技能</p>	<p>5-2-3</p> <p>5-2-5</p>	<p>【活動五】我是小護士</p> <p>1、教師帶學生參觀健康中心，請護理師協助介紹健康中心的設備與使用方式。</p> <p>2、各組訪問護理師並將訪問結果摘要紀錄下來。</p> <p>3、請護理師協助教導小朋友一些受傷的</p>	<p>學習單(二)</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>

		<p>處理方式。</p> <p>4、讓各組實際操作一次。</p> <p>-----第五節完-----</p>		10
<p>概念與 技能維持</p> <p>自我管理、 監控的技巧</p>		<p>【綜合討論】</p> <p>1、各組報告訪問結果。</p> <p>2、請學生分享學習本單元後的心得與感想。</p> <p>3、教師引導學生思考:在日常生活中自己是否可以避免一些校園安全事件的發生?請學生寫下自己對於校園安全的一週行動計畫,並於一週後報告實行成果。</p> <p>-----第六節完-----</p>	<p>學習單 (三)</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>

校園安全小記者

組員：_____

◎ 訪問對象：_____ ◎ 訪問日期：_____

◎ 訪問前的準備

1. 注意事項：_____

2. 我們的問題：

(1) _____

(2) _____

◎ 訪問摘要紀錄

問題(1)的紀錄：_____

問題(2)的紀錄：_____

◎ 我們的心得：

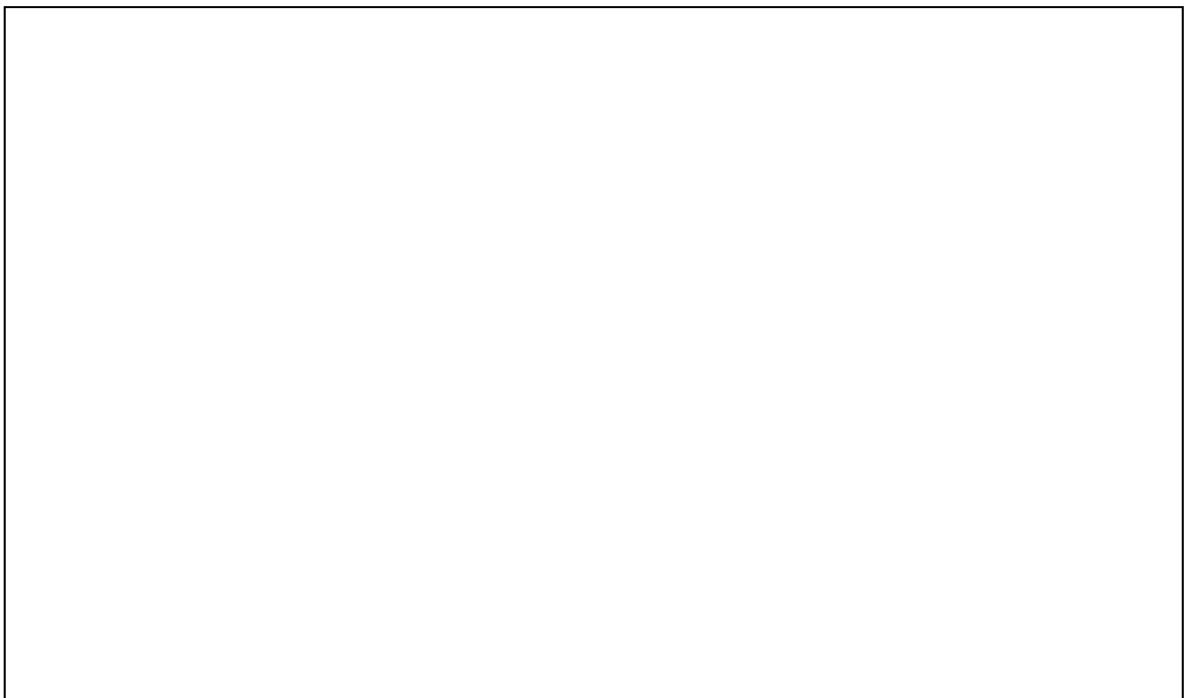


校園安全小偵探

班級： 姓名： 調查日期：

☺小朋友，校園中可能有一些需要加強安全的地點，你能找出這些地方嗎？

☞請寫出或畫出校園中需要加強安全的地點。



☞說說看，這些地方會有哪些危險？

☞我們要怎樣加強這些地方的安全？