

跨領域教學實例分享

# 我的健康餐盤 食育理財一把罩

教學者：杜佩娟·杜嘉尹

# 教學準備

- 教學時數:兩節課
- 教學班級:205.206
- 教學設備:教學投影片、教學影片、字卡、小白板、錢幣附件
- 跨領域科目：:健康(單元二)、數學(單元一)、英語(生活化英文)



# 六大類食物

## 全穀雜糧類



全穀雜糧類食物  
吃了有飽足感，  
全身充滿活力！



## 豆魚蛋肉類



豆魚蛋肉類  
食物幫助生長發育。



## 乳品類



乳品類食物可以強健骨骼和牙齒，  
讓你長高又長壯。



蔬菜類



多吃蔬菜可以幫助排便。



水果類



多吃水果可以幫助消化。



# 六大類食物

# 六大類食物

油脂與堅果種子類



吃油脂與堅果種子類食物，可以保護器官和皮膚。



# 什麼是一日健康餐盤？



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

# 開始備菜囉！

- 步驟一：請小朋友們抽出你們要負責哪一餐的飲食搭配。
- 步驟二：擺盤，排出你的健康餐盤。
- 步驟三：計算金額在小白板中，並拿出**剛剛好的**錢來買菜。



# 我的早餐規劃

項目	金額

把付款方式排出來:

食物類別	吃到打✓
全穀雜糧類	
豆魚蛋肉類	
乳品類	
蔬菜類	
水果類	
油、鹽與堅果種子類	

# 我的午餐規劃

項目	金額

把付款方式排出來:

食物類別	吃到打✓
全穀雜糧類	
豆魚蛋肉類	
乳品類	
蔬菜類	
水果類	
油、鹽、醬、糖、子、紫	

# 我的晚餐規劃

項目	金額

把付款方式排出來:

食物類別	吃到打✓
全穀雜糧類	
豆魚蛋肉類	
乳品類	
蔬菜類	
水果類	
油、鹽、醬、糖、醋	

- 步驟四：各組同學上台分享，並將金額排在黑板上結帳。
- 步驟五：同學們一起檢查是否符合六大類的營養需求，精算家杜老師幫忙檢查金額。

# 實況分享-205



# 實況分享-206



# 反思與心得

- 六組裡面,有的組對於如何選取食材來達成健康餐盤概念較薄弱,需不斷提醒,老師可以印出檢核表協助他們核對會更好。
- 在嘉尹老師的建議下,印出食物類別檢核表,過程中的確發現部分組別沒有都選取到六大類食物,此表有助於小朋友調配飲食均衡的健康餐盤。
- 儘量在跨領域的理想上,讓教學流程不那麼刻意,十分考驗教學過程中的靈活應變能力。小朋友是否熟悉活動式的教學方式,也會影響活動的流暢度。
- 嘗試練習在情境中呈現雙語,老師自己臉皮雖然厚但也有點擔心發音錯誤,還好孩子們已經很習慣他們英語比老師好這件事,所以都會有人出馬即刻救援。

# 分享與回饋

—校長:

- 雙語教室是一個趨勢,導師的部分是著重課室雙語環境的營造及溝通上,拋開偶包,讓學生自然而然將英文當作溝通的工具,學生英文的學力增強則為英文老師的教學重點。
- 雙語環境的營造不需刻意,但在未來某個時刻便會看到學生展現出不一樣的能力,分享中華國小學生的實例。
- 共備的優點就是因為有討論的對象,可以越來越改善教學的流程,進而讓參與共備的老師都能夠有所增長。
- 希望經過各種教學策略的探究,大家都可以實際應用於教學中,將這些策略可以理解並靈活運用。

# 分享與回饋

## —美幸老師

- 以生活化的簡單用語來進行課程，例如問問題之後讓他們用英文回答「**YES**」或「**NO**」，或是計算時可以用英文數數，不用額外列出艱深的單字，讓小朋友先習慣說跟聽。