

「健康新主張-均衡飲食」共同備課體驗與分享

一、「共同備課」成員：謝惠玲、詹明瑾

二、共備方式：





1. 老師分享自己教授該單元困擾之處，其他教師協助尋找解決方法，並檢視教學增刪教材教法
2. 領域教師分享自己教授該單元的教學經驗，共同找出較佳的教材教法、並將飢餓體驗活動融入健康教育教學的方式。

三、共備試試看

單元主題	健康新主張—均衡飲食	實施年級	國七
節數	1		
教學目標	透過健康教育的教學，與成淵高中一年一度的「飢餓勇士體驗活動」宣導做結合。期許學生了解在飢餓體驗活動前、中、後，均衡攝取適量營養素的重要性，以及攝取不足營養素所產生的缺乏症，建立學生均衡飲食的概念。		
能力指標	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		
教學理念	以往『飢餓勇士』體驗活動的宣導是由輔導室負責，進行輔導讓學生瞭解世界貧困角落的困境，引導學生能因了解活動的意義而願意主動參與體驗活動並藉由營隊活動主旨「讓愛聚集，飢餓遠離」引導參與者發現自己有分享、助人、感恩、關懷世界的愛心與能力，並能持續實踐於生活中。但這次，結合綜合領域家政、輔導、體育以及健康教育的課程，各個面向融入教學。 而健康教育課程透過「飢餓勇士行前準備」的單元，引導並使學生了解飢餓時的身體反應、並學習如何處理飢餓問題以及活動結束後如何恢復飲食。		
教學準備	1.飢餓勇士體驗活動 PPT 簡報檔		
教學方法	透過「講演法、問答法、討論法」，教師在運用各種教學方法的過程中，還必須充分關注學生的參與性。		
教學流程 (簡述重點)	<p>一、營養素攝取</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問、學生發表：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？ 2.講解：青春期是重要的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量： <ol style="list-style-type: none"> (1)醣類、蛋白質、脂肪 (2)維生素 <p>二、活動「檢視營養素攝取情形」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明：為了幫助學生了解自己平時的飲食是否均衡，因此設計此活動來協助同學改善自己的飲食習慣。 2.提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？ 3.實作：請同學確實針對自己近一週以來的飲食狀況，記錄下自己在各類食物的攝取量，並經過換算，檢視是否符合建議攝取量，並針對不符 		

	<p>合的項目，提出原因與改善方式。</p> <p>三、特殊時期的飲食需求</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.提問：「老年人和孕乳婦在飲食上和一般人有何不同？」 2.歸納：教師講解不同時期的飲食需求：青少年、老年人、孕婦 3.說明：青春是重要的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量。 <p>四、特殊活動的飲食需求、生理變化:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明:利用飢餓勇士體驗行前準備 PPT 簡報檔來了解飢餓體驗時的身體反應、並學習如何處理飢餓問題以及活動結束後如何恢復飲食。並透過賴清德實例的新聞畫面，讓學生了解飢餓情況下的生理反應變化。
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生參與活動的情形。 2. 能說出『飢餓勇士』體驗營活動的意義與參與方式
觀課重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生參與活動的情形。 2. 學生是否能夠清楚表達均衡營養的相關知識與觀念。

四、共備試作 4F

 <p>發現 Findings</p> <p>學校辦理飢餓體驗活動時，透過各科(健康教育、家政、輔導、體育)在活動體驗前的教學，包含了飲食控管、體育活動、生命教育的課程，讓此飢餓勇士體驗活動更加完整。</p>	 <p>感受 Feelings</p> <p>共同備課是近幾年大力推動的教學方式，但常常是相同科目的老師共備課程，或是不易將相似的教學單元進行融合，這次配合著難得的機會，將健康教育、家政、輔導與體育四個科目融合「飢餓體驗活動」嘗試跨科、跨領域的共備，的確是個全新、且充滿挑戰性的嘗試與經驗！</p>
 <p>事實 Facts</p> <p>當各個領域的老師彼此相互討論相關教案時，更是感動著我們有這一群很棒的領域夥伴，願意為著共同的目標一起努力，彼此傾聽、討論、並分享，能帶給學生的一定能超越許多背後的辛苦!</p>	 <p>將來 Future</p> <p>相信這次的共同備課活動成功奠定領域融合的穩健基礎，未來一定能將此次的缺失進行改善，讓我們各科的教學更加精進!</p>