

第二節課 天天五蔬果&飲食停看聽

1.教學預期目標

學生了解零食、糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養來源，也能分辨哪些食物不適合當正餐吃，知道零食與健康食物有所不同後，我們再引導學生深入探討兩者食物間的差異。利用鹽、油、糖和纖維的多寡特徵，作為判斷飲食是否符合健康的依據。**協助學生能熟悉地應用的策略，區分零食與健康食物的不同，進而培養正確的飲食觀念「天天五蔬果」。**藉由欣賞影片知道天天食用蔬果的重要性，從中檢視自己在飲食部分需要改進的地方，達到正確的飲食習慣。

2.教師自我省思

這節要傳授學生兩個重要的概念，**一是健康食物有「少鹽、少油、少糖、多纖維」的特色；二是「天天五蔬果」的健康概念。**許多垃圾食物常會讓小朋友一吃就上癮，難以戒除，學生因此而食用過多高鹽、高油、高熱量、低營養價值的零食，進而影響孩童的生長發育卻不自知。必須幫助學生建立「天天五蔬果」正確的飲食觀念，拒絕垃圾食物，少鹽、少油、少糖、多吃蔬果、多喝水、多運動，才是維持健康的訣竅。

教學過程中，大部分的學生都能正確的區分出零食與健康食物，但請學生分組討論「你是怎麼分辨的？」時，**老師要先口頭指導學生將焦點專注於「這是加工過食品飲料」、「這是甜甜的蛋糕」、「這是油炸的薯條」、「這是醃製過的鹹臘肉」等。**有了這些指導語，學生討論時比較容易發現這些零食有多鹽、多油、多糖、和少纖維的特點，有助於學生歸納總結垃圾食物與健康食物間的不同，這是教學上要注意的地方。

3.同儕分享

優點：

- 1.善用數位化多媒體教材融入於教學活動之中，提升教師的教學內容與效率，亦提升學生的學習興趣及效果。
- 2.呈現的教材內容條理分明，並列舉許多額外的生活實例，貼切且有趣。
- 3.講課時搭配豐富的肢體語言及表情引發學生的學習動機，並持續學習。
- 4.會將教學內容併入與學生生活經驗有關的實例。
- 5.能善用口頭詢問同學的方式評量其吸收情形，大多數同學也都能踴躍發言。
- 6.說話的口條清楚流暢，對於同學的提問也能適當回應。

- 7.同學表現良好時，會不吝給予口頭讚美。
- 8.利用迷宮學習單來了解學生的學習情形，充分展現多元評量特色。
- 9.以故事欣賞引起低年級學生學習動機，讓學生學習更專注了。故事欣賞後，在教師的引導和提問下，使孩子對於健康概念留下清晰而深刻的印象。
- 10.搭配簡單趣味的「健康快樂尋寶圖」學習單，提升學習效果無負擔，也增添教學的獨特性。

需改進的地方：

- 1.PPT 中蔬果和零食的對照圖，零食的圖片太小。
- 2.於教學過程中較難看到有個別化的指導。
- 3.雖有分組討論問答，但可增加些趣味競賽於教學中，例如搶答、分組競賽、九宮格或十字活動等，或可提升學生注意及學習動機。
- 4.小組討論時，班級秩序需要再加強。

4.教學困境

學生對課程內容背景已掌握的經驗起始點不同，少數學生會在課堂上出現神遊的情況，而老師往往要顧及每一位學生的不同需求與學習狀況，會出現「顧此失彼」的情形。為使每位學生能清楚了解教學內容，教授內容難易深淺程度的拿捏必須適當，時時刻刻捉住每位學生的注意力與目光。課堂上除了要讓學生瞭解健康的重要，最重要的是要能做到身體力行，不要成為考試一百分，自身健康卻是不及格的輸家。因此在教學過程中，除了講授課程內容之外，提升學生參與感，積極的參與學習，增加師生間的互動，最終須讓學生能深刻體認健康必須從自身做起。

5. 檢討與改進

教學為一體的兩面，學生是學習的主體，對於教學上可多挪出較多時間讓學生學習，而非把教學占多數比例，講授太多學生不見得都吸收進去，由學生分組學習或上台將所學內容在講給班上聽，一來可加深學生學習印象，二來老師能了解學生在哪個環節還不熟需再加強，如此可達事半功倍之效。

在小組討論中需明確的訂定組員任務，每人先做口頭發表後，再具體說清楚書寫、發言的任務，讓每位孩子都能學習及參與，不當教室裡的客人。組與組之間，也能激勵相互競爭，組內同學更能發揮互助合作的精神。

面臨雲世代的行動學習時代，我也經常鼓勵自己與時俱進，多觀摩他人不同的教材教法及進修，思索有效的教學策略，期許自己可以幫助學生快樂及有效學習。