

公視兒少教育資源網 國小版

妖果動一動 | 教案徵選格式

一、設計理念、課堂簡介

「新年回顧」藉由影片帶動跳與小組分享，回顧過年經歷；「新年熱量大逆襲」透過牌卡遊戲，讓學生認識美食熱量與健康影響；「骰子運動會」鼓勵學生設計健康行動計畫，並在分享中學習彼此的好習慣。整體活動有「Kagan 結構式合作學習」與「ORID 討論法」，培養學生表達、傾聽、反思與健康管理的能力。

二、教學流程

活動一：新年回顧：繽紛瞬間的記憶拼圖	時間：15 分
透過觀看《妖果動一動 歡歡喜喜過新年》影片，全班跟著音樂律動，活絡課堂氛圍。接著運用「Kagan 結構式小組合作學習」與「ORID 討論法」，讓學生分享過年期間的活動、心情與飲食經驗。討論過程中，學生不僅練習表達與傾聽，更開始思考年節美食與健康之間的關聯。	
活動二：新年熱量大逆襲：熱量知多少？	時間：40 分
透過自創牌卡遊戲，讓學生在遊戲中認識年節美食的熱量與健康影響。每張牌代表不同食物的象徵性熱量，當牌面總數超過 18 時即「熱量超標」，需接收所有牌。使學生在計算與競賽中，理解食物攝取與熱量控制的重要性。遊戲結束後，結合資料閱讀與 ORID 討論法，學生反思過年飲食習慣。	
活動三：骰子運動會：讓我們“骰”出健康新開始！	時間：25 分
學生需在骰子六面設計與健康相關的行為，如均衡飲食、規律運動、充分休息等。活動包含「自學、共學、互學、導學」四學模式，學生獨立完成學習單後，於小組內分享並統整成果，再將作品展示於全班，進行互相學習。	

三、教學設計與流程

領域 / 科目		健康領域	設計者	許喬鉸、許庭鉸
課程名稱		我的新年運動日記	實施學校	桃園市平鎮區南勢國小
實施年級		二年級	教學節數	2 節 80 分鐘
班級人數		31 人		
設計依據				
總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
領綱核心素養		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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		
	學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
議題融入	議題	品德教育		
	學習主題	品德發展層面		
	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
教學設備/資源		電腦、大屏幕、球、自創創意牌卡、學習單		
使用的公視影片		《妖果動一動 歡歡喜喜過新年》		
學習目標				
1. 能說出過年期間常見的傳統年菜及其對身體健康的影響，了解飲食均衡的重要性。 2. 能描述過年期間的運動量變化，並分享維持健康的方法，培養自主運動習慣。 3. 培養珍惜健康的態度，願意在享受美食時保持節制。 4. 能與同學合作討論並表達自己對健康飲食與運動的看法，促進人際互動與團隊合作精神。 5. 規劃並實踐健康的飲食與運動習慣，維持身心平衡。				

菜餚：紅燒肉、炸春捲、糖醋魚、年糕等等。
親友團聚，歡笑聲不斷。然而，這個過年，主角小南卻面臨著一個難題：他想享受美食，但又擔心熱量超標，影響健康……。

(二) 活動規則：

1. 一個人 3 張牌，每人每次出 1 張牌，發完牌後請再抽一張牌，補齊 3 張，直到牌堆沒牌。

2. 換你出牌時，桌面上的牌的數字＋你出的牌的數字，超過 18 就「熱量超標」，所有牌須由當局出牌者接收所有牌。

例如：桌面上有 $6+6=12$ ，你出 10，

$12+10=22$ 即「熱量超標」

佛跳牆 一罐 +23	紅燒獅子頭八 顆 +19	蘿蔔糕600g +6	醉雞550g +5	醉蝦十隻 +2	烏魚子 十片 +4	紅豆年糕 450g +10
珍珠奶茶一杯 +6	炸玉米 一根 +3	蚵仔煎 一盤 +5	臭豆腐 一盤 +5	烤香腸 一根 +2	滷肉飯 一碗 +5	糖葫蘆 一隻 +1
跳繩300下 -2	游泳2趟來回 (50公尺) -2	游泳4趟來回 -4	慢走(4公里/ 時) 2小時 -2	騎腳踏車 (30公里/時) 2小時 -4	快跑(16公里/ 時) 2小時 -1	上樓梯30分 鐘 -1

(三) 活動結束：（兩者條件同時成立即結束）

1. 桌上牌堆已沒牌。
2. 只剩下一位玩家手上有牌。

(四) 活動解說：

1. 7~9 歲的學齡兒童，男生建議攝取熱量在 1800~2100 大卡；女生則落在 1650~1900 大卡。遊戲中以 18 作為中間值，象徵性的代表 1800 大卡。各項牌卡也是依照實際食物的熱量作為象徵性數字代表，作為遊戲的元素。
2. 每一次出牌象徵我們把食物吃下去所攝取的熱量。

二、師生共同閱讀深入資料並討論，依照「ORID 討論法」進行討論：

(一) 年菜有哪些？營養師揭 15 種常見年菜料理熱量圖鑑，對應吉祥話

<https://health.gvm.com.tw/article/109995>

(二) 過年美食熱量圖鑑《廟口小吃一口接一口，小心澱粉、油脂堆上身

<https://www.cw.com.tw/article/5124357>

(三) ORID 提問：

0—全班起立，說說看： 你吃過哪些年菜？說完請坐。	R—全班起立，左右兩個一組：看到這些年菜的熱量，你的心情是什麼？為什麼？說完請坐。
I—全班起立，告訴同組組員：你覺得過年期間吃得開心重要，還是健康重要？ 最後一位同學統整說出同組同學的答案。	D—傳球，音樂停。拿到球的人說說看：未來你在過年時，你會如何調整飲食跟運動，讓自己開心又健康呢？說完請坐。 （音樂播放：《妖果動一動 歡歡喜喜過新年》）

三、師生共同小結：

每當桌面上的數字接近18，心中不禁會緊張，這種緊張感讓也希望大家在過年時，更要想起來飲食的選擇與健康息息相關。可以想想看，過年期間的快樂是否應該以健康為代價呢？

活動三、骰子運動會：讓我們“骰”出健康新開始！

25 分

一、進行「骰子運動會」活動：

(一) 教師於教室大屏幕上分享健康行為靈感區：

1. 每天做 15 分鐘的伸展運動
2. 每天吃兩種不同的水果
3. 每天睡足 9 小時
4. 每天跳繩 100 下
5. 每天喝水量為體重（每公斤）*30c. c.
6. 每餐食用六大類食物
7. 每天早晚一杯奶
8. 每餐水果拳頭大
9. 菜比水果多一點
10. 飯跟蔬菜一樣多
11. 豆魚蛋肉一掌心
12. 堅果種子一茶匙

(二) 教師發下「我的健康骰子」學習單：

地址: _____

序號: _____

姓名: _____

運動名稱 _____	運動名稱 _____	運動名稱 _____	運動名稱 _____
運動名稱 _____	運動名稱 _____	運動名稱 _____	運動名稱 _____

我的健康運動骰

每週骰出你和家人的健康運動吧!

世界衛生組織建議提升為「533」，即每每週五次或每週150分鐘以上的運動量；兒童及青少年每天至少60分鐘或每週420分鐘以上。

(三) 利用四學模式完成「我的健康骰子」：

學生自學： 學生獨自完成「我的健康骰子」。	組內共學： 組內共同分享「我的健康骰子」成果。
組間互學： 小組將「我的健康骰子」貼上黑板，共同分享成果。	教師導學： 看到同學的健康骰子圖，和你得有什麼不一樣嗎？你發現了什麼？

二、師生共同小結：

過年當然要開心，可是健康也很重要！如果我們一直吃很多糖果、零食，或者熬夜不睡覺，身體就會不舒服，生病了就玩得不開心了。所以我們可以開心過年，但也要記得照顧自己，像是吃東西要剛剛好、記得多喝水、早點休息，這樣才會一直健康又快樂喔！

三、「健康小任務回家去」一回家功課，下週繳回：

日期	今天做了什麼運動？ (畫圖或寫話)	運動多久？ (分鐘)	今天吃了哪些健康食物？ (畫圖或寫話)	喝多少c.c.的水？ (寫數字)	心情好不好？ (請畫表情)	家長簽名
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						

教學成果與心得分享：

1. 本次教案活動執行的成果：

(1) 執行成效評估：

在活動一「新年回顧：繽紛瞬間的記憶拼圖」中，學生透過影片帶動跳和討論，分享過年經驗與心情，激發學習動機。學生積極參與並樂於表達，展現出對活動的高度興趣。

活動二「新年熱量大逆襲」讓學生在遊戲中學習食物熱量的概念，並結合現實生活的飲食經驗，培養飲食選擇的判斷力。學生對此活動反應熱烈，能在遊戲過程中討論並統整想法，展現合作精神。

活動三「骰子運動會」則引導學生實際規劃健康行動，製作「健康骰子」學習單。學生能將所學知識轉化為具體行動，發表並分享自己的健康計畫。

(2) 教案撰寫心得：

在撰寫與執行這份教案的過程中，常常不斷提醒自己要「以學生為中心」的重要性。從學生的笑容、討論中的熱烈回應，到他們反思健康飲食的真誠分享，這些都是身為教師最珍貴的回饋。正如孔子所說：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」看見學生在歡樂中學習，學習便不再是負擔，而是一場充滿驚喜與探索的旅程。

2. 教學可能遇到的狀況：

- (1) 在動態活動如帶動跳與遊戲時，學生容易過於投入而影響課堂秩序。可透過明確的活動規則與時間管理，維持活動的流暢性與秩序。
- (2) 部分學生較害羞、不願發言，透過鼓勵與正向回饋，提升學生自信心。
- (3) 遊戲活動過於專注競爭，忽略學習重點，因此要在遊戲前後加入討論與省思，提醒學生遊戲的目的在於學習健康知識，並鼓勵學生分享學習收穫與反思。