

# 基隆市深美國小 111 學年度備觀議課活動設計備課單(B)

領域	健康與體育領域	設計者	蔡佩真
實施年級	一年二班	節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	飲食好習慣—五感飲食		
教學法策略/形式	<input type="checkbox"/> 跨領域(含議題融入)素養導向教學 <input checked="" type="checkbox"/> 探究實作 <input type="checkbox"/> 線上教學 <input type="checkbox"/> 科技輔助自主學習 <input type="checkbox"/> 雙語教學 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 數位學習精進方案 <input type="checkbox"/> 其他( )		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解		
學習表現	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易健康相關技能。		
教學目標	1. 透過體驗五感覺察的吃食步驟，誘發口水分泌的健康飲食技能。 2. 能覺察五感飲食步驟的感官發現。 3. 理解在飲食前先運用三種或更多的感官覺察，可以促進分泌口水消化酵素幫助消化。		

## 一、以終為始的思考計畫

我期望學生學到的…	我將如何看見(證明)…	我將使用的策略(方法)
充分運用感官覺察食物，可以幫助身體分泌口水、促進消化。	學生能表達出感官飲食的覺察，並且明確的表意是否分泌口水。	以呼吸覺察穩定學生情緒，帶入想像及五感飲食步驟，再讓學生表達發現。

## 二、關鍵提問(佈題)

怎樣做才能讓我們的身體準備好消化食物？

## 三、學習活動設計的重點

流程	學習重點	時間	使用策略、評量
導入 引起動機或 舊經驗回朔	教師提問： 1. 「聽過大人說要細嚼慢嚥或要你咀嚼 20 下再吞下去嗎?為什麼?」 2. 「分泌口水可以幫助我們的身體準備消化食物，你能控制口水變多嗎?」	5	提問法 普同感
開展 概念學習	1. 教師告知學生將進行一個想像和體驗的飲食遊戲，為學生噴酒精消毒後，請學生坐姿端正，帶領學生進行呼吸覺察 2 分鐘。	3	想像故事引導情境 呼吸覺察

	<p>2. 教師以外星人來到地球的故事引導學生進入情境角色，以好奇心來看待發送到手上的食物。</p> <p>3. 教師以視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺等順序，導引學生感受感官的發現，過程中請學生盡量不說話把答案放在心中，仔細覺察。</p> <p>4. 完成吞嚥後，以呼吸覺察1分鐘帶回真實情境，讓學生倆倆分享剛剛的發現。</p> <p>5. 邀請幾位學生分享「五感飲食」和平常吃東西有什麼不同?以及體驗的發現。</p>	15	引導指令 提問法
<b>挑戰 進階學習</b>	以學習單記錄課堂上的五感覺察發現。	5	學習單
<b>總結 學習重點</b>	<p>師生共同總結：</p> <p>1. 運用五感飲食的感官覺察可以幫助我們分泌口水。</p> <p>2. 運用五感飲食可以發現平常沒注意到的吃食物時的感受。</p> <p>3. 大約在三種感官覺察時，就可以出現口水分泌。</p> <p>4. 師長提醒：每當我們想起喜歡吃的食物時，口水就會分泌出來，但如果我們都能仔細地品嚐每一種食物，讓身體準備好消化，就比較不容易攝取過量或消化不良。</p>	7	提問法

### 【五感覺察的飲食提問】

大致上的脈絡如此，實際提問將視學生整體狀態微調：

1. 用眼睛看看這個東西的顏色、大小、表面，看看有什麼發現?
2. 把它照日光燈看看，有什麼變化或發現?
3. 用手指頭摸一摸、滾一滾、搓一搓或揉一揉，有什麼感覺?
4. 把它拿到耳朵旁邊聽聽看，有沒有聲音?
5. 在耳朵旁邊用手指頭搖一搖、壓一壓、揉一揉、搓一搓，有聲音嗎?
6. 左邊耳朵聽聽看，右邊耳朵聽聽看，有什麼不同嗎?
7. 把它慢慢靠近鼻子，看看多近才聞得到?有什麼味道呢?
8. 用手指搓揉再聞聞看，味道一樣嗎?有什麼變化呢?
9. 把它放在嘴唇上，滾一滾、滑一滑，用嘴唇感受一下，有什麼感覺?
10. 放進嘴巴的時候要用含住，用舌頭幫它按摩一下，感受一下舌頭觸碰它的感覺是什麼?
11. 感受一下它在嘴裡的味道，再用舌頭滾動它，到左邊、到右邊，壓一壓、擠一擠，味道呢?
12. 輕輕地用牙齒咬下它，一下、兩下，停一下感覺味道，感覺牙齒咬到的感覺，是什麼感受?
13. 再慢慢地，感受口水充滿口腔，混著口水一點一點地吞下，覺察喉嚨的變化。