設計遊戲化的健體教案：國小三年級適用

不少學校老師問道：怎麼能更有效將食育桌遊「食物王國大冒險」融入健體課程中？符合哪些新版課綱？能結合在食農教育的設計嗎？這些問題通通可以在此篇文章中找到答案，針對國小三年級的相關課綱，我們特別準備了三個教學活動，讓孩子能體會食物對於健康的重要性、建立對健康食物的好感情緒，並能開始在生活中運用替換的技巧選擇健康食物。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **單元名稱** | 食物王國大冒險 | **適用年級** | 國小三年級  （第二學習階段） |
| **學習領域** | 健康與體育 | | |
| **時間** | 120分鐘/3節 | **適用人數** | 20人 |
| **九年一貫能力指標** | 健 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。  健 2-1-2 瞭解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素。  健 2-1-3 培養良好的飲食習慣。  健 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 | | |
| **十二年國民基本教育課程綱要** | | | |
| **學習表現**  **學習內容** | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康飲食生活的方法。  1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康飲食技能和生活技能。  2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習飲食慣。  3a-Ⅱ-1 演練基本的健康飲食技能。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康飲食的行為。 | | |
| Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求 | **單元名稱：**食物王國大冒險  **核心素養：**E-A1 具備良好的飲食生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展保健潛能。  **學習目標**  1. 體會飲食對於健康的重要性。  2. 理解促進健康的均衡飲食組合。  3. 能在生活中運用做決定及替換的技巧選擇健康食物。 | | |
| **議題融入** | 環境- 食農教育（飲食與健康） | | |
| **課程架構** | | | |
| 活動一 彩色均衡飲食  健體三年級 單元：食物王國大冒險 活動二 勇士不挑食  活動三 勇士愛蔬菜 | | | |
| **教學活動設計** | | | |
| **[活動一] 彩色均衡飲食**  重點：讓學童從遊戲體會食物是成為健康勇士的重要因素。  1. 教師簡單說明食物王國故事及任務（可參照桌遊說明書第一頁的故事內容），指導學生4人一組，分配桌遊後讓學生[觀看影片解說規則](https://goo.gl/CxQVpk)（約10分鐘），進行桌上遊戲（約20分鐘）。  2. 討論： (1) 講解規則時，讓學童描述：如何才能蒐集裝備、變勇士？教師藉以說明均衡地把各種食物吃進身體裡，才能讓長高長壯、就像帶了各式裝備的勇士一樣。  (2) 桌遊進行後，讓學童回想自己如何成為勇士的過程，請一、兩位最先完成打敗魔王的學童，分享遊戲進行過程的經驗，藉以引導學童瞭解選擇食物時，就像遊戲中不同顏色的選擇和配對，才能均衡的吃到各種食物、讓身體健康，說明彩色食物就是讓我身體健康的秘密武器。  (3) 讓學童再次瀏覽食材卡的文字及圖案，看看不同顏色的食材卡各有什麼樣的食物。  學習評量：  1. 能描述食物選擇對身體健康的重要性。  2. 能說出均衡飲食的基本組成。  **[活動二] 勇士不挑食**  重點：讓學童從遊戲了解如何選擇健康食物。  1. 回顧桌遊規則後，讓學童進行桌上遊戲（約20分鐘）。  2. 討論：  (1) 講解規則時，可詢問學童：如何完成最後魔王關卡？藉以引導多元的食物選擇來做替代。  (2) 桌遊進行後，讓學童看看自己完成的食譜卡及魔王卡有哪些？都是哪些食物組成？平常有沒有吃這些食物？如果不喜歡吃這些食物、又想得到食譜卡上的寶石，可不可以找其他食譜卡代替？藉以引導學童了解雖然每個人都會有不喜歡吃的食物，但挑食偏食就無法強健身體，解決方法可以用相似營養的食物來取代不喜歡吃的食物。  (3) 讓學童再次瀏覽魔王卡的取代食物，想想是否有其他的食物也可能可以代替。  學習評量：  1. 能描述如何選擇健康食物來替代零食飲料。  2. 能說出面對不喜歡吃的食物時，可以採取的替換選擇。  **[活動三] 勇士愛蔬菜**  重點：讓學童從遊戲啟發增加蔬菜攝取量的飲食態度。  1. 回顧桌遊規則後，讓學童進行桌上遊戲（約20分鐘）。  2. 討論：  (1) 講解規則時，可詢問學童：要如何讓裝備齊全？藉以引導完整食物選擇的飲食方式。  (2) 桌遊進行後，詢問學童哪一種顏色的寶石最難蒐集？說明綠色寶石較難蒐集的設計其實剛好反映在日常生活上，讓學童想想一天三餐中的早餐是否有吃到蔬菜？哪些蔬菜喜歡吃？如果碰到不喜歡吃的蔬菜，用什麼其他的蔬菜代替？  (3) [應用學習單](https://mango.care/wp-content/uploads/2018/05/VegieForm.pdf)，讓學童塗畫及比較「現在」與「理想」狀況下吃到蔬菜量的差異，並想想如何才能吃到想要的蔬菜量。  學習評量：  1. 能描述生活中需要特別注意才能吃到足夠的蔬菜類食物。  2. 能開始增加每天吃的蔬菜量。  3. 能說出面對不喜歡的蔬菜時，可以採取的替換選擇。 | | | |
| 可參考配合之教材及主題單元 | 106南一三上 健康成長行 單元二 飲食與生活  106翰林三上 單元三 健康家庭有妙招  106康軒三下 單元四 飲食與健康  106南一三下 生活樂趣多 單元三 飲食大觀園  106翰林三下 單元三 健康百分百 | | |