

【教案名稱】 Eat Less, Exercise More, and Weight Control 少吃多動與體重控制

科目/領域別	英語文、健康與護理	課程名稱	英語文
學習/教育階段	普通高中及 技術型高中	作者	胡捷修
單元名稱	Eat Less, Exercise More, and Wight Control 少吃多動與 體重控制	教學年級	二年級
教材來源	97 課綱幼獅版郭鐘隆 編健康與護理課本上 冊、英文自編教材	節數	2節
教學資源/設備需求	筆記型電腦、投影機、學習單		

- 一、課綱轉化：符號運用與溝通表達、系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變。
 二、課程設計：由 BMI 導入飲食熱量計算、MET 運動熱量消耗計算，進行體重管理。
 三、教學策略：藉由關鍵字詞句引導、對話閱讀、分組活動，帶入計算以及個人減重計畫設定、實施與檢討。

學習目標、核心素養、學習重點(含學習表現與學習內容)對應情形

學習目標	1. Ea-V-2：飲食趨勢與健康體位管理。 2. Ac-V-3：技術型高級中等學校階段課程所學之字詞。 3. Ad-V-1：技術型高級中等學校階段所學的句型結構。	
核心素養	總綱	1. U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。 2. U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為因應新的情境或問題。 3. U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
	領(課)綱	1. 健體-U-A3:具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 2. 英 V-U-A2:具備系統性思考能力，善用各種策略，提升英語文學習效率與品質，應用所學解決問題。
學習重點	學習表現	1.Being able to choose proper weight control strategy 2.Being able to make their own plan on weight control
	學習內容	1. Calories and Food Intake 2.Exercise and MET Value 3.Weight Control 4.BMI Value, Metabolic Value 5.Related Vocabulary and Grammar Points

議題融入	不適用
其他領域/科目的連結	健康與護理、數學

各單元學習重點詮釋與轉化

學習單元 (單元名稱) Eat Less, Exercise More, and Wight Control	學習表現	Weight Control Strategy	符號運用與溝通表達、系統思考與解決問題。
		Weight Control Plan	系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變。
		Group Presentation	符號運用與溝通表達
	學習內容	Calories and Food Intake	符號運用與溝通表達
		Exercise and MET Value	符號運用與溝通表達
		Related Vocabulary and Grammar Points	符號運用與溝通表達、系統思考與解決問題。

教學活動略案：

第一節：

- 一、導入（引起動機或複習舊經驗）：
1. 複習一年級健康與護理健康飲食、體重控制知識。
 2. 複習 BMI 值計算

二、開展（開始新概念的學習）：

1. 介紹 MET 值表以及其計算方法。
2. 介紹每日卡路里偏差值。
3. 介紹代謝率及其計算方法。

三、挑戰（實現伸展跳躍的課題）：

藉由 MET 值計算及卡路里偏差計算，推算出每月體重變化。

四、總結（統整本節學習重點）：

對上述課程進行複習與統整，並預告第二節課所要進行的活動。

第二節：

- 一、導入（引起動機或複習舊經驗）：
1. 發下設計好的英文學習對話講義，指派小組閱讀及上台報告任務。
 2. 發下學習單，叮囑填寫注意事項。

二、開展（開始新概念的學習）：進行

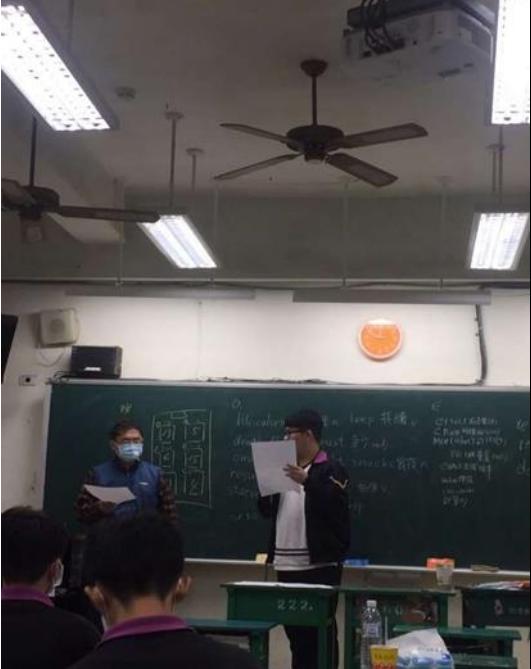
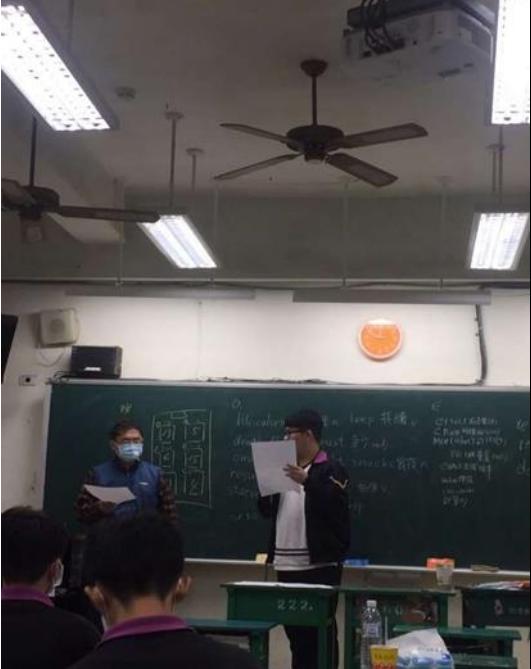
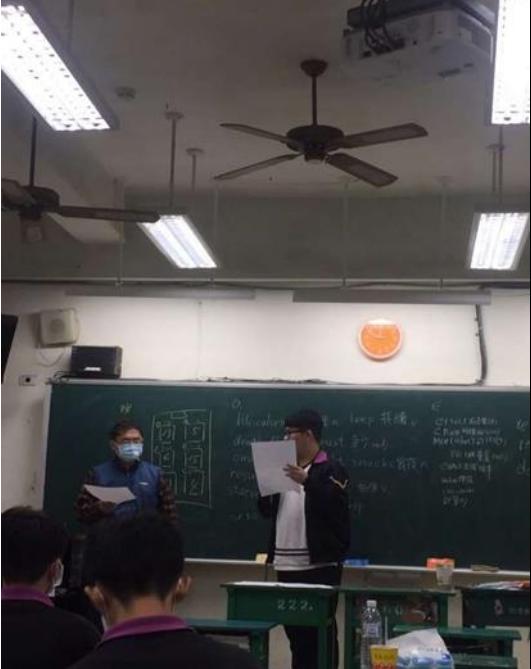
藉由分組搶答進行評量。

著重學生是否有抄寫筆記。

1. 著重學生是否有抄寫筆記。
2. 注意學生是否真的了解公式及計算法。

事先準備學習對話講義、學習單。

1. 著重學生是否確實參與閱讀及討論。

<p>分組閱讀及計算</p> <p>三、挑戰（實現伸展跳躍的課題）：進行分組報告。</p> <p>四、總結（統整本節學習重點）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行挑戰任務搶答。 填寫學習單。 設定個人減重計畫，並執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 著重學生是否有抄寫英文筆記。 注意學生是否真的帶入公式及計算。 <ol style="list-style-type: none"> 藉由分組搶答進行評量。 回收學習單。 未來課程檢驗個人計畫施行狀況。 				
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 97課綱幼獅版郭鐘隆編健康與護理課本上冊。 英文自編教材。 				
					
<p>教學成果</p>	<table border="1" data-bbox="339 1264 901 2001"> <tr> <td data-bbox="339 1264 901 1320">照片說明：學生進行討論</td> <td data-bbox="901 1264 1433 1320">照片說明：學生進行分組討論</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1320 901 2001">  </td><td data-bbox="901 1320 1433 2001">  </td></tr> </table>	照片說明：學生進行討論	照片說明：學生進行分組討論		
照片說明：學生進行討論	照片說明：學生進行分組討論				
					

	照片說明：學生上台報告	照片說明：老師指導進行學習任務。
教學省思	<p>教學過程中，有學生提出為何要進行素養教學、為何要進行跨科教學等問題，花了不少時間進行解釋。可見學生對於新課綱內涵並不了解，且未屆舊課綱學生對新課綱心存排斥。所設計的挑戰問題，各小組長表現良好，但是無法滲透到全部組員。學生可能對自己身材、體重感到滿意，故對減重無迫切需求及學習興趣。平時單純英文課不專心的學生，在此次素養跨科教學中，表現異常良好，課堂融入、互動也比預料高得多，可見此類學生適合主題式教學。</p>	
附錄	無	