

嘉義縣永安國小 109 學年度彈性學習課程（校訂課程）教學內容規劃表

|              |   |                    |  |                   |        |
|--------------|---|--------------------|--|-------------------|--------|
| 年級           | 二年級   | 課程設計者              | 邱淑慧  | 教學總節數<br>/學期(上/下) | 20/上學期 |
| 年級<br>課程主題名稱 | 飲食紅綠燈   | 符合校訂<br>課程類型       | <input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 |                   |        |
| 學校<br>願景     | 溫馨、學習、健康、創新   | 與學校願<br>景呼應之<br>說明 | 很多小朋友愛吃垃圾食物，導致肥胖、營養不良，透過健康飲食的教學，培養良好健康的飲食習慣。   |                   |        |
| 總綱<br>核心素養   | A1 身心素質與自我精進<br>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。<br>A2 系統思考與解決問題<br>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | 課程<br>目標           | (一) 透過健康飲食教學，使學生辨識食物的安全性，選擇健康的餐點，建立良好的生活習慣。<br>(二) 速食文化蓬勃發展，小朋友不懂得正確選擇食物，導致體重過重或營養不良，藉由均衡飲食教學，讓學生了解健康飲食的重要性，並實踐於日常生活中。         |                   |        |

| 教學進度                | 單元名稱 | 教學活動  | 連結領域/議題 | (領綱)學習表現                         | 自訂學習內容                              | 學習目標  | 表現任務(評量內容)  | 教學資源   | 節數 |
|---------------------|------|---|---------|----------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|----|
| 第(1)週<br>-<br>第(5)週 | 虱虱入扣 | 活動一：認識虱目魚<br>1. 虱目魚養殖產地。<br>2. 虱目魚的飼養及捕撈方式。<br>3. 虱目魚的身體構造。   | 語文      | 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 | 1. 自製虱目魚 PPT<br>2. 虱目魚構造圖<br>3. 學習單 | 1. 能認識虱目魚產地、飼養及捕撈方式、身體構造等。<br>2. 能認識什麼是生態養殖。<br>3. 能認識虱目魚料理。<br>4. 能動手參與製作虱目魚丸。 | 1. 能正確說出虱目魚產地、飼養及捕撈方式、身體構造等。<br>2. 能正確說出什麼是生態養殖。<br>3. 能說出虱目魚料理。<br>4. 能完成虱目魚丸。 | 1. 學習單<br>2. 自製虱目魚 PPT<br>3. 虱目魚構造圖<br>4. 台灣虱目魚館 <a href="http://kmweb.coa.gov.tw/subject/mp.asp?mp=155">http://kmweb.coa.gov.tw/subject/mp.asp?mp=155</a> | 5  |
|                     |      | 活動二：虱目魚生態養殖<br>1 什麼是生態養殖？為什麼選擇生態養殖？<br>2 介紹邱經堯先生虱目魚態養殖。       | 生活      | 3-I-1<br>願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 |                                     |   |   |  |    |
|                     |      | 活動三：虱目魚料理<br>1. 討論虱目魚可以製作哪些料理？<br>2. 動手製作虱目魚丸。<br>3. 品嚐虱目魚丸湯。 | 健康與體育   | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。                |                                     |   |   |  |    |
| 第(6)週<br>-          | 體重天平 | 1. 了解體重與進食的關係<br>(1) 情境故事-不良飲食習慣的探討：<br>小華是一名國小二年級學生，         | 語文      | 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 | 1. 情境故事-不良飲食習慣<br>飲食與健康             | 1. 情境故事-不良飲食習慣<br>飲食與健康<br>2. 身體質量指數 (BMI)                                      | 1. 討論、分享情境故事-不良飲食習慣的看法。<br>2 認識健康體位和身體質量指數 (BMI) 的意義。                           | 1. 進行討論、自我省思<br>2. 能說出健康體位的 BMI 值數。  | 5  |

|                         |              |  |              |   |   |   |  |   |          |
|-------------------------|--------------|--|--------------|---|---|---|--|---|----------|
| <p>第<br/>(10)<br/>週</p> |              | <p>平常最喜歡吃炸雞、漢堡及薯條，時常要媽媽買給他吃，總是覺得學校的營養午餐一點也不好吃。</p> <p>(2) 教師提問：</p> <p>①小華在飲食上有什麼不好的習慣？你覺得要怎麼改善？你有類似的不良習慣嗎？</p> <p>②炸雞、漢堡、薯條是屬於高熱量食物嗎？常吃高熱量食物對身體有什麼不良的影響？</p> <p>2. 知道健康體位和身體質量指數 (BMI) 的意義，了解體重過重或過輕對身體健康的影響。</p> <p>①試算自己的 BMI 指數。</p> <p>②知道 BMI 正常範圍：<math>18.5 \leq \text{BMI} &lt; 24</math></p> <p>3. 教師藉由日常生活經驗與新聞報導 講述健康飲食的重要性。</p> | <p>健康與體育</p> | <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <p>2. 身體質量指數 (BMI) 表</p> <p>3. 高熱量食物圖</p>     | <p>3. 飲食習慣與健康</p>   | <p>3. 運用 BMI 計算網站，算出自己的 BMI。</p> <p>4 認識良好的飲食習慣與健康的關聯性。</p>                                  | <p>3. 正確試算自己的 BMI 指數。</p> <p>4. 說出健康飲食的方法</p>           |          |
| <p>第<br/>(11)<br/>週</p> | <p>食物調色盤</p> | <p>1. 透過影片「均衡王國金國王的故事」，認識六大類食物及其分類。</p> <p>2. 介紹六大類食物的金字塔，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取</p>   | <p>健康與體育</p> | <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能</p> <p>a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>                             | <p>1. 六大類食物圖</p> <p>2. 水果沙拉</p> <p>3. 學習單</p> | <p>1. 認識六大類食物及其分類。</p> <p>2. 認識六大類食物的金字塔原理，養成良好的健康飲食習慣。</p> | <p>1. 能說出六大類食物及其分類。</p> <p>2. 說出六大領域中的金字塔原理 (油脂要攝取最少)</p> <p>3. 完成水果沙拉。</p> <p>4. 完成學習單。</p> | <p>1. 「均衡王國金國王的故事」影片</p> <p>2. 六大類食物圖</p> <p>3. 學習單</p> | <p>5</p> |

|                         |  |  |  |   |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>第<br/>(15)<br/>週</p> | <p>太多，所以油炸的東西要少吃。三餐的五穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量喔。每一種食物每天都要攝取，才會均衡。</p> <p>3. 進行「食物找屬於自己的家」活動：</p> <p>(1) 請學生將六大類食物圖片，貼回六大類食物分類表。</p> <p>4. 動手做一做《水果沙拉》：</p> <p>(1) 請學生準備自己喜愛吃的水果，切成小丁狀。</p> <p>(2) 在碗中倒入適量的優酪乳，並將切好的水果放到碗內，即是一道可口又營養的食物。</p> <p>5. 完成「我家廚房裡營養多多」學習單。</p> <p>請小朋友回去看看自己家的廚房，哪些食物是六大類中的哪一類呢？</p> |  |  | <p>3. 嘗試動手製作水果沙拉。</p> <p>4. 運用「我家廚房裡營養多多」學習單，進行六大類食物分類。</p> |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|

|  |   |  |                        |   |   |   |   |   |          |
|--|---|--|------------------------|---|---|---|---|---|----------|
| <p>第<br/>(16) 週<br/>-<br/>第<br/>(20) 週</p> | <p>食物紅<br/>綠燈</p>   | <p>1. 認識紅、黃、綠燈食物分類的方法及選擇。<br/>(1) 教師說明紅綠燈各顏色所代表的意義並舉例說明一些食物。<br/>2. 進行食物分類活動：<br/>(1) 教師請學生拿出從家裡帶來的食物(食品)，並將這些食物(食品)依照教師指定的方式(餅乾、糖果、飲料、蔬果、其他)分類。<br/>(2) 教師拿出紅色、黃色、綠色的貼紙，讓學生判斷食物(食品)分別屬於什麼顏色，並將貼紙貼在食物(食品)上。<br/>3. 完成「飲食紅綠燈」學習單。</p> | <p>健康<br/>與體<br/>育</p> | <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能<br/>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> | <p>1. 紅、黃、綠燈食物圖<br/>2. 食物分類活動<br/>3. 「飲食紅綠燈」學習單</p> | <p>1. 認識紅、黃、綠燈食物分類方法。<br/>2. 運用食物分類活動，辨識紅、黃、綠燈食物。<br/>3. 運用「飲食紅綠燈」學習單，進行紅、黃、綠燈食物分類。</p> | <p>1. 能辨識紅、黃、綠燈食物。<br/>2. 能判斷食物(食品)屬於哪個顏色的貼紙。<br/>3. 完成學習單。</p> | <p>1. 紅、黃、綠燈食物圖片<br/>2. 學習單<br/>3. 董氏基金會-食品營養特區<br/><a href="https://nutri.jtf.org.tw/">https://nutri.jtf.org.tw/</a></p> | <p>5</p> |
|  | <p>教材來源</p>   | <p><input type="checkbox"/>選用教科書( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>  |                        |   |   |   |   |   |          |
| <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>                     | <p><input type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容<br/><input checked="" type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共( 4 )節 (以連結資訊科技議題為主)</p> |  |                        |   |   |   |   |   |          |

|       |  |
|-------|--|
| 特教需求學 | ※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數) |
| 生課程調整 | ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)                 |
|       | ※課程調整建議(特教老師填寫)：   |
|       | 1.   |
|       | 2.   |
|       | 特教老師簽名：  |
|       | 普教老師簽名： 邱淑慧  |

\*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。