

年級	一年級	課程設計者	低年級班群	教學總節數 /學期(<input checked="" type="checkbox"/> 上/ <input type="checkbox"/> 下)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	輕食均衡健康行動		符合校訂 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 願景	品格—自律 尊重 能合群 健康— 輕食 樂動好心情 多元— 創思展能 國際觀		與學校願 景呼應之 說明	透過輕食均衡健康行動達成健康輕食樂動好心情	
總綱 核心素養	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。 E-A3 具備 擬訂 計畫與 實作 的能力，並以 創新 思考方式，因應日常生活情境。		課程 目標	1. 探索 早午餐食材的問題，具備 擬定 輕食均衡計畫能力 2. 實作 自己的午餐，符合輕食營養均衡原則 3. 能根據輕食均衡原則，提供 創新 學校午餐食材建議。	

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 - 第(2)週	飲食好習慣	<p>活動一：透過影片認識良好飲食習慣的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞影片 2. 討論飲食習慣的重要性 <p>活動二：認識用餐禮儀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過海報介紹用餐禮儀。 2. 實際演練。 	語文 健康	1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 良好飲食習慣的重要性。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識良好飲食習慣的重要性 2. 養成良好的飲食習慣 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出飲食的良好習慣 2. 觀察學生進食態度是否符合用餐禮儀 	電腦 用餐禮儀 海報	2 節
第(3)週 - 第(6)週	營養早餐	<p>活動一：認識食物分類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師透過學校一週午餐菜色介紹食物分類。 2. 學生能簡單將食物分類。 <p>活動二：認識自己的早餐飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請 3 位學生上台介紹自己的早餐。 2. 兩人一組互相說出對方早餐分類。 	生活	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。 2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。	1. 食物的類別(六大類食物、)。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說明六大類食物並進行食物的分類。 2. 探索自己的早餐飲食 3. 能實際運用食物金字塔發現自己的早餐是否符合營養均 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察學生進行食材分類之合理性 2. 上台介紹自己的早餐。 3. 能運用圖卡設計自己的早餐，並符合營養均衡的原則 	食物圖卡	4 節

		<p>活動三：設計自己的營養均衡早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組演練透過圖卡設計自己的營養均衡早餐。 2. 分組上台發表最佳的早餐內容。 				衡的原則。			
<p>第 (7) 週 - 第 (13) 週</p>	<p>種 植 我 的 輕 食 食 材</p>	<p>活動一：種菜行動(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片欣賞:了解植物生長的要素 2. 學生準備容器,老師發下小白菜實際操作種菜。 3. 每天澆水觀察及照顧自己的小白菜。 <p>活動二：認識可食用的植物的種子(綠豆、紅豆、黃豆、黑豆……)(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過五官感覺各種種子的不同。 	<p>語文 生活</p>	<p>2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>2-I-5 運用各種探究事物的方法及技能,對訊息做適切的處理,並養成動手做的習慣。</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動,表現好奇與求知探究之心。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 植物生長的要素 2. 種植小白菜 3. 豆類製品 4. 種豆活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用感官了解植物生長的要素,並體驗照顧植物的注意事項 2. 能參與種菜活動 3. 認識可食用的豆類製品 4. 參與種豆活動表現積極負責 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出植物生長的要素,並動手種植照顧及培育小白菜 2. 能說出不同豆子的名稱,並說出三種豆製品 3. 能正確運用方法孵豆芽 	<p>電腦、相機 植物種子、杯子、A4紙張、鏟子</p>	<p>7</p>

		<p>2. 認識不同種子名稱與製成的食品。</p> <p>3. 分享由種子製成的食品</p> <p>活動三：種豆任務</p> <p>(1)</p> <p>1. 學生準備材料，老師發下綠豆實際操作種豆。</p> <p>2. 每天澆水觀察自己的綠豆。</p> <p>活動四：畫出豆芽的生長紀錄 (2)</p> <p>1. 利用四格表畫出豆芽的生長過程</p> <p>2. 上台分享</p>				<p>任的學習態度</p> <p>5. 畫出豆芽的生長紀錄</p>	<p>4. 觀察並畫出豆芽的生長紀錄</p>		
<p>第 (14) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>動手 做創 新午 餐</p>	<p>活動一：豆芽料理變變變(2)</p> <p>1. 採收豆芽並川燙豆芽</p> <p>2. 分組完成豆芽料理</p> <p>3. 學習整理料理後的環境</p> <p>4. 品嚐各組料理</p>	<p>健體</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>1. 豆芽料理</p> <p>2. 小白菜料理</p>	<p>1. 練習做出豆芽料理並妥善整理料理的環境。</p> <p>2. 練習做出小白菜料理並妥善整理料理的環境。</p>	<p>1. 分組完成豆芽</p> <p>2. 小白菜料理。</p>	<p>鍋子、電磁爐、塑膠袋、</p>	<p>7</p>

	<p>活動二：小白菜料理(2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採收小白菜並川燙 2. 分組完成小白菜料理 3. 學習整理料理後的環境 4. 品嘗各組料理 <p>活動三：小小廚師展身手(3)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組設計營養飯糰(搭配學校營養午餐) 2. 各組上台分享設計理念 3. 討論是否符合營養均衡的原則 		<p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>3. 營養均衡的食材配搭動手操作包飯糰</p>	<p>3. 學習營養均衡的食材配搭，並合作動手操作包飯糰。</p>	<p>3. 討論創新飯糰食材菜單。</p> <p>4. 能動手完成營養午餐飯糰並符合營養均衡的原則。</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 checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共(0)節 (以連結資訊科技議題為主)</p>								
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※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)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p>								

	<p>特教老師簽名：魏裕福、陳健彰</p> <p>普教老師簽名：翁丞沄、謝孟芬</p>
--	---

***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。