

嘉義縣 永安國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	三年級	課程設計者	胡師銘	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期				
年級 課程主題名稱	健康食物選拔	符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類						
學校 願景	溫馨、學習、健康、創新	與學校願 景呼應之 說明	在食物的選擇上能學習更有智慧，讓孩童的身心更健康。						
總綱 核心素養	A1 身心素養與自我精進 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 A2 系統思考與解決問題 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 目標	(一)透過認識六大食物，能在日常飲食中養成正確選擇食物的則，促進身心健全發展。 (二)利用各種方法判斷食物的安全性，探索食物的功能，並會選購具環保且安全的食品。						
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

<p>彩頭進行曲</p>	<p>活動一：菜頭變菜脯 1. 學校附近的社區有在製作菜脯，因此安排時間實地參訪，希望透過在地製作菜脯的經驗讓學生能了解我們平時吃的菜脯是如何製作出來。 2. 回到學校後再以製作菜脯影片讓學生更清楚過程，最後透過學習單與學生討論分享。</p> <p>活動二：換我做做看 讓學生實際操作醃製的樂趣 過程： (1) 先將蘿蔔帶皮洗淨。 (2) 將洗好的蘿蔔切成薄片。 (3) 灑上鹽泡上一天，期間需搓揉 1~2 次。 (4) 將作法 3 裝入麵粉袋，然後用重物或石頭壓 2~3 天。 (5) 把脫水後的蘿蔔加入鹽和辣椒醬調味料，充分攪拌。 (6) 放置 24 小時，使白蘿蔔完全入味。 (7) 完成後放入密封罐保存。</p>	<p>自然與生活科技</p>	<p>PO-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。</p>	<p>1. 社區踏查 2. 製作菜脯影片 3. 學習單 4. 製作菜脯</p>	<p>1. 能從日常經驗、學習活動了解菜脯的製作過程 2. 透過動手實作菜脯的過程能認識生產及加工食品，並認識原型食物與加工食物的不同之處。</p>	<p>1. 能正確進行觀察，進而能察覺問題。 2. 能正確說出菜脯的製作過程。 3. 能正確製作出菜脯</p>	<p>1. 社區資源 2. 視聽媒體-製作菜脯影片 3. 學習單 4. 製作菜脯用具</p>	<p>5</p>
--------------	--	----------------	--	---	--	---	--	----------

第 (1) 週 - 第 (5) 週

第(6)週 - (10)週	食物金字塔	活動一：認識六大類食物 1. 透過不同的食物圖卡讓學生分類討論。 2. 再以動畫介紹讓學生清楚分辨。 3. 再以學習單來討論分享平常吃的食物應該歸在哪一類。 活動二：六大類食物的功能 1. 將六大類食物呈現出來讓學生討論他們的營養成分。 2. 六大類食物猜一猜：將食物卡打散讓學生去配對是屬於哪一類。 3. 設計自己的菜單：放下菜單設計學習單，讓學生自行設計自己的三餐菜色是否符合營養成分。 健康	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 健康	1. 食物圖卡 2. 六大類食物動畫 3. 學習單	1. 透過平日的飲食內容，能認識六大類食物。 2. 透過飲食搭配，能了解食物的營養成分。 3. 透過菜單設計能清楚了解飲食選擇對身體的重要性。	1. 能正確說出六大類食物。 2. 能正確分辨六大類食物不同的營養成分。 3. 能正確設計出營養菜單	1. 食物圖卡 2. 電腦輔助教學-六大類食物動畫 3. 學習單	5
第(11)週 - 第(15)週	食物變變-原型食物與加工食物	活動一：認識原型與加工食物 1. 請學生帶各種不同的食物來並分類哪些是原型哪些是加工過的食物。 2. 將分類的食品一一解說 健康	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 原型及加工食物圖卡 2. 學習單	1. 能認識原型食物與食品的不同及健康安全消費的訊息與方法。	1. 能正確說出原型食物與食品的不同。 2. 能正確明白健康安全消費的訊息與方法。	1. 原型及加工食物圖卡 2. 學習單 3. 邱經堯虱目魚塭	5

週	工 品	<p>其正確性並說明有些食物為什麼可以做成加工品。</p> <p>3. 透過學習單再讓學生清楚明白食物的分類。</p> <p>活動二：加工食品大調查</p> <p>位於布袋鎮的<u>邱經堯虱目魚</u>，是一個強調無毒有機的養殖魚塢，藉此機會帶學生認識這個地方：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先參觀養殖魚塢並介紹環境。 2. 說明虱目魚的構造及可食用的部位。 3. 虱目魚丸的製造過程。 4. 完成加工食品學習單。 	綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	<p>3. 邱經堯虱目魚塢</p> <p>4. 學習單</p>	<p>2. 透過虱目魚的生產及成品，選擇合宜的學習方法，落實學習行動並認識原型食物與加工食物的不同處。</p>	<p>3. 能正確分辨原型食物與加工食物的不同處。</p>		
第 (16) 週 - 第 (20) 週	健康 食物 選拔 會	<p>活動一：認識健康的食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生收集各式各樣的<u>食物</u>圖片來討論，哪些是適合我們的食物。 2. 請每個學生選一個食物來說明成分及營養標示。 3. 最後票選出說明最好的同學給於優點鼓勵。 	健康	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	<p>1. 食物圖卡</p> <p>2. 健康食物 ppt</p> <p>3. 圖畫紙</p>	<p>1. 能清楚選擇食物的安全性。</p> <p>2. 能說出食物成分及營養標示，並會選安全的食品。</p>	<p>1. 能正確選擇安全的食物。</p> <p>2. 能正確說出食物成分及營養標示。</p>	<p>1. 食物圖卡</p> <p>2. 電腦輔助教學-健康食物 ppt</p> <p>3. 圖畫紙</p>	5

	活動二：我要更健康 1. 透過健康食物 ppt 幫學生歸納整合對我們有益的食物是那些。 2. 完成「健康好飲食」圖畫一張。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	3. 能且搭配、攝取量各種食物且養成不偏食習慣。 4. 透過繪畫能建立健康的飲食生活。	3. 能均衡攝取食物不挑食。 4. 能完成「健康好飲食」圖畫。	
教材來源	<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)			
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共(5)節 (以連結資訊科技議題為主)				
特教需求 學生課程 調整	※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) ※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.				
		普教老師簽名：		特教老師簽名：	

*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。