

嘉義縣 和順 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表( 109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中 年級	年級課程 主題名稱	愛物惜才-惜福	課程 設計者	賴昇翰	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> <b>第一類 統整性探究課程</b> <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> <b>第二類</b> <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> <b>第四類 其他</b>						
學校 願景	以和處事 以順待人 歡喜惜物 品格有讚		與學校願景呼 應之說明	透過均衡飲食的概念，減少食物的浪費，培育孩子歡喜惜物的態度與物盡其用的作為，進而關懷自然環境，促進身心健全發展。			
總綱 核心素 養	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 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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。		課程 目標	1 認識何謂均衡飲食，具備健康生活習慣，促進身心健全，發展保健身體的潛能。 2 能察覺生活中的廚餘和剩食處理問題，透過天然肥的施用，實踐大自然資源循環的概念 3 將廢棄資源再利用，進行藝術創作與欣賞，培養生活環境中的美感體驗。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	均衡飲食	<p>健體 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>健體 1a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>1. 六大類食物指南。</p> <p>2. 紅黃綠燈食物圖卡。</p> <p>3. 熱量計算機</p>	<p>1. 以六大類食物指南，教導認識正確的飲食習慣，保有健康的身體。</p> <p>2. 能透過紅黃綠燈食物圖卡，覺察不均衡的飲食對健康帶來的影響。</p> <p>3. 能利用熱量計算機，認識一天所需熱量的多寡。</p>	<p>1. 專心聆聽，並能說出六大類食物是那些。</p> <p>2. 分組合作，通過紅綠燈遊戲。【分組合作】</p> <p>3. 完成學習單「我的餐盤」。</p>	<p>活動一：認識六大類食物</p> <p>1. 新版飲食指南之六大類食物分別為：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂奶類、油脂與堅果種子(利用線上影片)，並說明各有哪些代表食物。</p> <p>2. 介紹六大類飲食每日所需分量，讓學生實際量量看"1份"是多少。</p> <p>活動二：不均衡飲食對健康的影響</p> <p>1. 教師將常吃的食物分組討論分成三大類：紅燈食物代表只提供熱量、油脂及鹽份，例如：可樂、汽水；黃燈食物代表糖分、油脂及鹽份含量過高，必須限量的食物，例如：炸雞。【合作討論】</p> <p>2. 以紅綠燈遊戲進行學習評量。</p> <p>活動三：我該怎麼吃</p> <p>1. 利用「熱量計算機」了解一天所需熱量。</p> <p>2. 認識各種食物處理方式與熱量的關係。</p> <p>3. 實際紀錄一個禮拜的飲食，並與「熱量計算機」的建議做比較，看看自己攝取的熱量是否符合。【反思活動】</p>	<p>1. 六大類食物</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086</a></p> <p>2. 熱量計算機</p> <p><a href="https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/DayHeatCalculate.aspx">https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/DayHeatCalculate.aspx</a></p> <p>3. 衛福部國民健康署相關出版品</p> <p><a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170</a></p> <p>4. 學習單「我的餐盤」</p>	5

						4. 完成學習單「我的餐盤」。		
第 (6) 週 - 第 (12) 週	廚 餘 / 剩 食	綜 3d-II-1 <b>覺察</b> 生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 資議 t-II-2 <b>體會</b> 資訊科技解決問題的過程。 數 n-II-3 理解除法的意義，能做計算與估算，並能 <b>應用</b> 於日常解題。	1. <b>廚餘桶</b> 。 2. <b>電腦</b> 。 3. <b>磅秤</b> 。	1. 能透過校內 <b>廚餘桶</b> 的參觀與廚工阿姨的訪談， <b>覺察</b> 生活中有相當多的廚餘或剩食。 2. 讓學生利用電腦搜尋處理剩食的機構， <b>體會</b> 廚餘和剩食的處理過程。 3. 能使用 <b>磅秤</b> ，並 <b>應用</b> 除法，計算煮好的食材與用完餐後的廚餘比例。	1. 能專心聆聽，並知道哪些是生廚餘(堆肥廚餘)以及熟廚餘(養豬廚餘)。 2. 清楚什麼是剩食，可以如何處理。 <b>【知識應用】</b> 3. 完成訪談與測量的分組報告。 <b>【分享表達】</b>	活動一：何謂廚餘 1. 播放垃圾車音樂，認識垃圾分成一般、資源回收、廚餘三大類。 2. 日常生活中所產生之剩菜、剩飯、蔬菜、果皮、茶葉渣等有機廢棄物，皆可稱為廚餘，包括食材料理前後的所有廢棄物，甚至過期食品亦可統稱為廚餘。 3. 廚餘主要分類為生廚餘(堆肥廚餘)以及熟廚餘(養豬廚餘)。 4. 實際觀看校內中午用餐後的廚餘存放。 <b>【體驗】</b> 活動二：盛食&剩食 1. 透過影片觀賞，認識剩食和廚餘有什麼不同。 2. 讓學生分組討論，這些剩食可以怎麼處理呢。 <b>【合作討論】</b> 3. 讓學生透過網路搜尋附近是否有處理剩食的相關機構。 <b>【操作】</b> 活動三：廚房大進擊 1. 分組討論與設計問卷。 <b>【合作討論】</b>	1. 嘉義縣環境保護局 <a href="https://cypeb.cyhg.gov.tw/cp.aspx?n=8695BD0DBD75D749&amp;s=EBF63322E4CA78DE">https://cypeb.cyhg.gov.tw/cp.aspx?n=8695BD0DBD75D749&amp;s=EBF63322E4CA78DE</a> 2. 天下雜誌 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4t1-Mzvh160&amp;ab_channel=%E5%A4%A9%E4%B8%8B%E9%9B%9C%E8%AA%8Cvideo">https://www.youtube.com/watch?v=4t1-Mzvh160&amp;ab_channel=%E5%A4%A9%E4%B8%8B%E9%9B%9C%E8%AA%8Cvideo</a>	7

						<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 訪問廚工阿姨，了解學校廚餘的去向。</li> <li>3. 健康中心冰箱有每週的牛奶與豆漿，於周末時一並檢視是否有剩餘。</li> <li>4. 進行一周的測量，實際對每天的食材與飯後廚餘秤重，知道有多少比例的食材變成廚餘。 【生活脈絡】【操作】</li> <li>5. 分組上台報告訪談紀錄與廚餘的測量結果。【合作討論】</li> </ol>		
第 (13) 週 - 第 (15) 週	天然 A 尚 好	綜 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	1. 校內天然肥。	搭配校內食農教育課程，學生能覺察校內天然肥的使用，對作物收成的影響。	1. 能確實每周記錄生長過程，並分辨有無加入天然肥的收成情形。【分組合作】 【具體作品】	<p>活動一：天然 A 尚好</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合校內食農教育課程，將中年級的範圍分成兩部分。</li> <li>2. 將植物種子或種苗種入，其中 1 組容器內摻入校內堆肥場的土。【操作】</li> <li>3. 定期做植物生長觀察紀錄。</li> <li>4. 比較 2 組作物生長過程有何不同，並上台進行分組報告。 【合作討論】</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 種子或種苗。</li> <li>2. 整地用工具。</li> <li>3. 校內堆肥場的土。</li> </ol>	3
第 (16) 週 - 第 (20) 週	牛 奶 紙 盒 大 進 擊	藝 1-II-3 能試探媒材特性與技法，進行創作。	1. 牛奶或豆漿紙盒。	能利用每周的牛奶或豆漿紙盒，進行平面或立體創作。	1. 完成牛奶或豆漿盒藝術創作。【具體作品】	<p>活動一：「牛」轉乾坤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明每周免費的牛奶和豆漿，最後還是有為數不少的紙盒垃圾，而且目前還不能回收。</li> <li>2. 請學生事先蒐集喝完的牛奶和豆漿紙盒並晾乾。【操作】</li> <li>3. 先畫構圖。【操作】</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牛奶或豆漿紙盒。</li> <li>2. 四開或八開厚紙板。</li> <li>3. 其他創作媒材，如彩色筆、蠟筆、水彩等。</li> </ol>	5

