

嘉義縣 永安 國小 110 學年度 校訂課程教學內容規劃表

年級	二年級	年級課程 主題名稱	飲食紅綠燈	課程 設計者	邱淑慧	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期	
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他							
學校 願景	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼 應之說明	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 核心素 養	A1 身心素質與自我精進 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) 透過健康飲食教學，使學生認識食物的安全性，選擇健康的餐點，建立良好的生活習慣。 (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，讓學生體驗健康飲食的重要性，並實踐於日常生活中。					
教學 進度	單元 名稱	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

<p>第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p>虱 虱 入 扣</p>	<p>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。</p>	<p>1. 虱目魚 2. 生態養殖 3. 虱目魚料理 4. 虱目魚丸</p>	<p>1. 能認識虱目魚產地、飼養及捕撈方式、身體構造等。 2. 能認識什麼是生態養殖。 3. 能認識虱目魚料理。 4. 能動手參與製作虱目魚丸。</p>	<p>1. 能正確說出虱目魚產地、飼養及捕撈方式、身體構造等。 2. 能正確說出什麼是生態養殖。 3. 能說出虱目魚料理。 4. 能小組合作完成虱目魚丸。</p>	<p>活動一：認識虱目魚 1. 虱目魚養殖產地。 2. 虱目魚的飼養及捕撈方式。 3. 虱目魚的身體構造。 活動二：虱目魚生態養殖 1 什麼是生態養殖？為什麼選擇生態養殖？ 2 介紹邱經堯先生虱目魚態養殖。 活動三：虱目魚料理 1. 討論虱目魚可以製作哪些料理？ 2. 動手製作虱目魚丸。 3. 品嚐虱目魚丸湯。</p>	<p>1. 學習單 2. 自製虱目魚 PPT 3. 虱目魚構造圖 4. 虱目魚料理圖片 5. 烹煮虱魚丸食材及用具</p>	<p>5</p>
<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>體 重 天 平</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情境故事-不良飲食習慣 2. 身體質量指數 (BMI) 表 3. 健康飲食</p>	<p>1. 討論、分享情境故事-不良飲食習慣的看法。 2 認識健康體位和身體質量指數 (BMI) 的意義。 3. 運用 BMI 計算網站，算出自己的 BMI。 4. 認識健康飲食</p>	<p>1. 進行小組討論、自我省思。 2. 能說出健康體位的 BMI 值數。 3. 正確試算自己的 BMI 指數。 4. 和同學討論並說出健康飲食的方法</p>	<p>活動一：了解體重與進食的關係 1. 情境故事-不良飲食習慣的探討： <u>小華</u>是一名國小二年級學生，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。 2. 教師提問： 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？ 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>1. 身體質量指數 (BMI) 表 2. BMI 計算網站 3. 食物圖片</p>	<p>5</p>

						<p>活動二：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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 試算自己的 BMI 指數。</li> <li>2. 知道 BMI 正常範圍：<math>18.5 \leq \text{BMI} &lt; 24</math></li> <li>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。</li> </ol>		
<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>食物調色盤</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六大類食物</li> <li>2. 水果沙拉</li> <li>3. 「我家廚房裡營養多多」學習單</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識六大類食物及其分類。</li> <li>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。</li> <li>3. 嘗試動手製作水果沙拉。</li> <li>4. 運用「我家廚房裡營養多多」學習單，進行六大類食物分類。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出六大類食物及其分類。</li> <li>2. 和同學討論並說出六大領域中的金字塔原理（油脂要攝取最少）</li> <li>3. 小組合作完成水果沙拉。</li> <li>4. 完成「我家廚房裡營養多多」學習單。</li> </ol>	<p>活動一：認識六大類食物及其分類。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>活動二：進行「食物找屬於自己的家」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生將六大類食物圖片，貼回六大類食物分類表。</li> </ol> <p>活動三：動手做一做《水果沙拉》：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生準備自己喜愛吃的水果，切成小丁狀。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「均衡王國金國王的故事」影片</li> <li>2. 六大類食物圖</li> <li>3.</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	
		<p>健康與體育/ 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能 a- I -2 認識健康的生活習慣。</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>3. 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>		
第 (16) 週 - (20) 週	食 物 紅 綠 燈	<p>生活/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>	<p>1. 紅、黃、綠燈</p> <p>2. 食物分類活動</p> <p>3. 「飲食紅綠燈」學習單</p>	<p>1. 認識紅、黃、綠燈食物分類方法。</p> <p>2. 運用食物分類活動，辨識紅、黃、綠燈食物。</p> <p>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。</p> <p>2. 透過小組討論、合作，能完成食物分類。</p> <p>3. 完成「飲食紅綠燈」學習單。</p>	<p>活動一：認識紅、黃、綠燈食物分類的方法及選擇。</p> <p>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。</p> <p>活動二：進行食物分類活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動三：完成「飲食紅綠燈」學習單。</p>	<p>1. 紅、黃、綠燈食物圖片</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 董氏基金會-食品營養特區 <a href="https://nutri.jtf.org.tw/">https://nutri.jtf.org.tw/</a></p>	
		<p>健康與體育/ 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>						
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材（                      ） <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		<input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容						

訊科技教學內容	<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)
特教需求 學生 課程調整	<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>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：邱淑慧</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。