

嘉義縣永安國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康食物選拔	課程 設計者	徐雪真	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 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第四類 <input type="checkbox"/> 其他	<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 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題	<input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題			
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原則，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	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	彩頭進行曲	自 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 綜 DC-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。	1. 菜脯日記。 2. 菜脯蛋。	1. 利用日記式的紀錄，運用文字與圖畫表達菜脯變化過程並認識原型食物與加工食物。 2. 透過實作，學生親自烹煮菜脯蛋並與師長及家人分享。	1. 能口頭說出菜脯的製作過程並比較原型食物與加工食物。 2. 能烹煮美味菜脯蛋並分享。	【活動一：菜脯日記】 一、引起動機 1. 介紹菜脯醃漬所需材料並說明菜脯醃漬過程與注意事項。 二、發展活動 1. 由學生將洗淨陰乾後的白蘿蔔切塊後置於水桶內，依層鋪上粗鹽並在上方施以重物。 2. 鋪於竹盤上，放置陽光下曝曬。 3. 每日觀察並記錄。 三、綜合活動 1. 叮嚀學生每天上午曝曬菜脯，放學前收回教室。 2. 菜脯醃漬需要耐心，每天記錄菜脯脫水的樣貌。	1. 白蘿蔔、粗鹽、水桶、日曬用薄竹盤 2. 菜脯日記學習單 3. 烹煮器具	5
第(5)週						【活動二：料理蘿蔔王】 一、引起動機 1. 學生分享農作過程的甘苦及樂趣並發表自己的心得。 二、發展活動 1. 分組烹煮菜脯蛋。 三、綜合活動 1. 饗用美味菜脯蛋並與校內師長分享。 2. 每人分得一小包菜脯，帶回家與家人討論並共同完成創意料理。 3. 於下次上課時與班上同學分享創意料理做法。		

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(6)週 — (10)週	食物金字塔	健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健康 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 食物圖卡 2. 人體圖卡 3. 六大類食物動畫	1. 覺察個人飲食的習慣是否健康。 2. 透過平日的飲食內容，認識六大類食物並展現個人健康飲食行為。	1. 能正確說出六大類食物及分辨其不同的營養成分。 2. 能自我訂定飲食改善計畫。	<b>【活動一：六大類食物】</b> 一、引起動機 我的餐盤口訣歌帶動跳-兒童版。 二、發展活動 1. 小柚的一日三餐 (1)檢視小柚的一日三餐內容 (2)提問討論小柚的三餐是否符合健康餐盤原則？要改進的地方？ 2. 介紹六大類食物 三、綜合活動 1. 我的一日三餐 (1)請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論是否符合健康餐盤原則？為什麼？ (2)學生分享自己的三餐內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。 <b>【活動二：六大類食物的功能】</b> 一、引起動機 透過不同的食物圖卡讓學生分類再以動畫介紹讓學生清楚分辨 二、發展活動 1. 食物中的小精靈 (1)認識六大類食物的功能 (2)教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。 2. 機智快答 1. 各組輪流上臺表演，表演者抽卡並表演或說出營養素的功能，但不能直接說出營養素的名稱。 2. 各組搶答，猜出營養素名稱且說出主要來源食物得分。 三、綜合活動 1. 請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。	1. 食物圖卡 2. 人體圖卡 3. 電腦輔助教學-六大類食物動畫	5

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(11)週 — 第(15)週	食物變變變—原型食物與加工食品	綜 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 食物圖卡 2. 原型食物與加工食品學習單。 3. 邱經堯虱目魚塭 4. 加工食品學習單。	1. 透過虱目魚的生產及成品，能認識原型食物與加工食物	1. 能說出原型食物與食品的不同	<b>【活動一：原型食物】</b> 一、引起動機 食物變變變，請學生將從家裡帶來的食物分為原型食物和加工食品兩類。 二、發展活動 1. 認識原型食物與加工食品。 2. 討論原型食物與加工食品的優缺點。 三、綜合活動 學習單，透過學習單讓學生再次清楚明白食物的分類。 <b>【活動二：虱目魚塭，Go!】</b> 參觀邱經堯虱目魚塭並認識加工食物。 1. 參觀養殖無溫並介紹環境。 位於布袋鎮的邱經堯虱目魚塭為一強調無毒有機的養殖魚塭，學生除了認識原型食物與加工食品外，對生態有機的養殖法亦可有更進一步的認識。 2. 說明虱目魚的構造即可食用的部位。 3. 體驗虱目魚丸的製造過程。 4. 完成加工食品學習單。	1. 食物圖卡 2. 邱經堯虱目魚塭	5

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(16)週   第(20)週	健康食物選一選	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 食物圖卡 2. 健康食物 ppt	1. 能利用各種方法觀察食物的安全性。 2. 能將選擇健康食物的基本原則運用於日常生活中，飲食均衡，讓身體更健康。	1. 能選擇安全的食物 2. 能均衡攝取食物	<p><b>【活動一：健康的食物】</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 飲食萬花筒</p> <p>(1)各種食物圖卡，請學生票選最喜歡的與最不喜歡的。</p> <p>(2)請學生分享平常用餐時，會考慮哪些因素來選擇食物？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 請學生從收集來的食物圖片討論，哪些是適合我們的食物。</p> <p>2. 教師歸納判斷食物安全性的方法。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 健康食物選一選</p> <p>(1)教師準備乒乓球、分成25格的紙箱、食物圖卡。</p> <p>(2)學生分組競賽，先達到5樣健康食物的組別獲勝。</p> <p><b>【活動二：我要更健康】</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 健康白開水：人體由大量的水組成，維持生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。</p> <p>2. 白開水、飲料比一比，比較白開水與含糖飲料的優點。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 營養不均與健康：營養不均會引起不同的健康問題，偏食或節食造成的身體負擔，輕則影響體重的體重過重或過輕，重則影響身高發展或身體機能的正常運作。</p> <p>2. 精挑細選我輩行：參觀全聯超市，學習如何選購健康食物。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師透過健康食物 ppt 幫學生歸納整合對身體有益的食物。</p>	1. 食物圖卡 2. 電腦輔助教學 - 健康食物 ppt	5
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
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						

特教需求 學生 課程調整	<p>※身心障礙類學生：■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：■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>特教老師簽名：</p> <p>普教老師簽名：徐雪真</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。