

嘉義縣中埔國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一年級	年級課程 主題名稱	輕食均衡健康行動	課程 設計者	陳淑惠、張瑞芬	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	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	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(2)週	飲食好習慣	語 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 健康 健 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 健 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 良好飲食習慣的重要性。	1. 認識良好飲食習慣的重要性 2. 養成良好的飲食習慣	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	活動一：透過影片認識良好飲食習慣的重要性 1. 觀賞影片。 2. 討論飲食習慣的重要性 活動二：認識用餐禮儀 1. 透過海報介紹用餐禮儀。 2. 實際演練。	電腦 用餐禮儀海報	2 節
第(3)週 - 第(6)週	營養早餐	生 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。 生 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。 生 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、)。	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衡的原則。	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	活動一：認識食物分類 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。 活動二：認識自己的早餐飲食 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。 活動三：設計自己的營養均衡早餐 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。	食物圖卡	4 節
第(7)週	種植我的輕食	語 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。 生 2-I-5 運用各種探究	1. 植物生長的要素	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	1. 能說出植物生長的要素，並動手種植照顧及培育小白菜	活動一：種菜行動(2) 1. 影片欣賞：了解植物生長的要素。	電腦、相機 植物種子、杯子、A4 紙	7

<p>- 第 (13) 週</p>	<p>食材</p>	<p>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。 生 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>2. 種植小白菜 3. 豆類製品 4. 種豆活動</p>	<p>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任的學習態度 5. 畫出豆芽的生長紀錄</p>	<p>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 4. 觀察並畫出豆芽的生長紀錄</p>	<p>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。 活動二：認識可食用的植物的種子(綠豆、紅豆、黃豆、黑豆……)(2) 1. 透過五官感覺各種種子的不同。 2. 認識不同種子名稱與製成的食品。 3. 分享由種子製成的食品。 活動三：種豆任務(1) 1. 學生準備材料，老師發下綠豆實際操作種豆。 2. 每天澆水觀察自己的綠豆。 活動四：畫出豆芽的生長紀錄 (2) 1. 利用四格表畫出豆芽的生長過程。 2. 小組上台分享。</p>	<p>張、鏟子</p>
<p>第 (14) 週 - 第 (20)</p>	<p>動手做創新午餐</p>	<p>健 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 健 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 健 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>1. 練習做出豆芽料理並妥善整理料理的環境。</p>	<p>1. 分組完成豆芽</p>	<p>活動一：豆芽料理變變變(2) 1. 採收豆芽並川燙豆芽。 2. 分組完成豆芽料理。 3. 學習整理料理後的環境。 4. 品嚐各組料理。</p>	<p>鍋子、電磁爐、塑膠袋、</p>

週		健 3a- I-2 能於引導下，於生活中 操作 簡易的健康技能。	2.小白菜料理 3.營養均衡的食材配搭動手 操作 包飯糰	2. 練習 做出小白菜料理並妥善整理料理的環境。 3.學習營養均衡的食材配搭，並合作動手 操作 包飯糰。	2.小白菜料理。 3.討論創新飯糰食菜單。 4.能動手完成營養午餐飯糰並符合營養均衡的原則。	活動二:小白菜料理(2) 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.品嚐各組料理。 活動三:小小廚師展身手(3) 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。			
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)								
本主題是否融入資訊科技教學內容	<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()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. 特教老師簽名:魏裕福、陳健彰 普教老師簽名:陳淑惠、張瑞芬								