

年級	三年級	年級課程 主題名稱	樂食生活-在地飲食	課程 設計者	楊鳳英	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	<p>▪ 第一第一類 統整性探究課程 ▪ 第一主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題</p> <p><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></p> <p><input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/> 第四類 其他</p>						
學校 願景	勵學上進 敦品感恩 健康樂活 卓越創新		與學校願景呼 應之說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能發現問題，接著自己找得解決問題的方法，最後勇敢的去學習。 2. 從實際的種植經驗中，培養學生對大地與周遭人事物的感恩之情。 3. 透過一日食譜的設計，檢視自己與家人是否落實日常生活的健康管理。 4. 將當地食材製成創意料理。 			
總綱 核心素 養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備健康食物與食物標籤的相關知識，促使本身及家人養成健康飲食的習慣，發展出對地球友善的生活方式。 2. 研究農作物成長相關知識，探索種植過程中所遇到的問題，思考解決方法，並透過實作去嘗試各種處理問題的方法。 3. 體驗親手種植蔬菜，實踐蔬菜種植生長紀錄。 4. 擬定創新健康食譜，體驗與實踐健康管理計畫。 			

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(4)週	飲食指南	語 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題 健體 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 健體 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 身體所需的營養素。 2. 食物熱量。 3. 每日所需的熱量。	1. 閱讀健康類型文本，提取出內容重點，認識對身體有益的營養素。 2. 運用網站的”每日所需熱量計算機”算出自己每天吃了多少熱量。運用網站的”基礎代謝量計算機”算出自己的基礎代謝量。	1. 能閱讀完衛福部每日健康飲食指南手冊。 2. 完成飲食熱量紀錄表中的食物熱量紀錄。 3. 能上網查出自己每日所需熱量，並記錄於飲食熱量記錄學習單中。	活動一：手冊導讀 1. 教師進行衛福部每日健康飲食指南手冊導讀。 2. 讓學生閱讀手冊。 活動二：自我飲食紀錄 1. 期記錄自己每天的飲食。 2. 最後核對是否擁有健康的生活飲食習慣。 活動三：熱量與基礎代謝量 1. 介紹食物熱量的算法，利用網站的”每日所需熱量、基礎代謝量計算機”讓學生去計算每天所需攝取多少熱量。 2. 最後去衡量自己是否有攝取過多的熱量。 3. 分享如何不使用農藥、化肥或除草劑的友善種植方式。 4. 分組討論如何推廣有機農業	1. 衛福部每日健康飲食指南手冊 2. 網路資料查詢 3. 製作自己所攝取的熱量表	8
第(5)週 - 第(9)週	食物標籤	語 4-II-3 會利用書面或數位方式查字辭典，並能利用字辭典，分辨字詞義。 語 6-II-6 運用改寫、縮寫、擴寫等技巧寫作。 綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	1. 食物營養標籤中的營養成分。 2. 心智圖。 3. 產銷履歷 QR CODE。	1. 利用書籍或網路資訊，查閱陌生營養素所代表意義，並衡量人體是否需要這些營養素。 2. 運用縮寫方式，練習組織產銷履歷影片心智圖的技巧。 3. 蒐集產銷履歷標章，運用手機掃描 QR CODE 資源，處理產銷履歷的行動。	1. 能查閱出並判斷持物營養標籤中的營養素那些是人體所需。 2. 能完成產銷履歷心智圖的繪製。 3. 會用手機掃描產銷履歷 QR CODE。	活動一：食物營養標籤放大鏡 1. 教師展示各種食物或食品上的食物營養標籤，請學生找出這些標籤的共同點。 2. 請學生找一找，食物營養標籤中，哪些營養成分是人體所需，哪些標示是陌生的呢?(例如：成分內的標示細項、碳水化合物、飽和脂肪……)。 3. 利用書籍或網站，幫那些陌生名詞找出解釋，並了解我們的身體是否需要這些成分。 活動二：產銷履歷標章 1. 老師播放影片，學生從影片中認識產銷履歷標章，並完成產銷履歷心智圖。	1. 心智圖 2. 產銷履歷 QR CODE	10

						2. 實際前往農會超市，尋找有張貼銷履歷標章的產品，下載閱覽其資料。		
第(10)週 - 第(13)週	食物里程	<p>語 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>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。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>健體 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>1. 食物里程碳足跡。</p> <p>2. 減少碳足跡的方法。</p> <p>3. 晚餐食物里程檢核表。</p> <p>4. 碳足跡計算器。</p>	<p>1. 聆聽觀看影片內容，了解食物里程碳足跡。</p> <p>2. 參與討論，說出自己的想法，找出減少碳足跡的方法。</p> <p>3. 覺察居家飲食部分食材的里程數碳足跡過高，找出低里程對環境友善的食物。</p> <p>4. 利用計算器算出家庭成員飲食的碳足跡。</p>	<p>1. 能聆聽並知道什麼是食物里程碳足跡。</p> <p>2. 能討論出如何減少食物里程碳足跡。</p> <p>3. 能完成晚餐食物里程檢核表。</p> <p>4. 學會利用計算器算出家庭成員飲食的碳足跡。</p>	<p>活動一：食物里程</p> <p>1. 教師播放”食物里程碳足跡”影片，學生藉此影片對於食物里程碳足跡獲得基本的認識。</p> <p>2. 昨天晚上吃了哪些食物？這些食物的故鄉在哪裡呢？計算出這些食物的食物里程？這些食物會製造出多少碳排量呢？</p> <p>3. 一定要吃這些食物嗎？這些食物有沒有其他得替代品可以頂替以此降低食物里程呢？</p> <p>4. 學生發表家中什麼食物的食物里程最遠？什麼食物的食物里程最近？</p> <p>活動二：瞭解氣候變遷下低碳飲食</p> <p>1. 氣候變遷生活網</p> <p>https://ccis.epa.gov.tw/media/carbon.tw 算一算自己餐桌多環保？</p>	<p>1. ”食物里程碳足跡”影片</p> <p>2. 網路資源</p>	8
第(14)週 - 第(17)週	在地農物	<p>綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>語 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p>	<p>1. 蒐集整理網路資料，找出嘉義縣及中埔鄉的農特產。</p> <p>2. 社區訪查，分辨出目前社區中的當季農產品，並與當地農夫互動</p>	<p>1. 學會蒐集整理網路資料，找出嘉義縣及中埔鄉的農特產。</p> <p>2. 利用社區訪查，分辨出目前社區中的當季農產品，並與當地農夫互動。</p>	<p>1. 能完成嘉義縣農產品地圖。</p> <p>2. 能完成社區農產品地圖。</p>	<p>活動一：當季農作物</p> <p>1. 利用網路，完成嘉義縣農產品地圖，藉此知道嘉義縣有哪些農產品及中埔鄉的特色農產，並標示上生產月分。</p> <p>2. 統整中埔鄉的農產：番石榴、葡萄柚、荔枝、鳳梨、木瓜、龍眼、香蕉、椪柑、文旦柚、改良種芒果、棗、酪梨、熱帶水蜜桃、黑木耳、黃金板栗、石蓮花、高山茶、絲瓜。</p> <p>活動二：社區農產品查詢</p> <p>1. 社區調查，全班一起製作農產地圖。</p> <p>2. 找出社區當季食物。</p>	<p>1. 嘉義縣農產品地圖</p> <p>2. 社區農產品地圖</p>	8

第(18)週 - 第(20)週	小總 舖師	健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度	1. 從日常生活中擷取中喜歡的料理，結合運用社區在地當季的食材。 2. 團體群組分工合作，負責任的料理美食。	1. 學會從日常生活中擷取中喜歡的料理，結合運用社區在地當季的食材。 2. 學會利用團體群組分工合作，負責任的料理美食。	1. 能完成創意菜單。 2. 能完成結合在地當季的創意美食。	活動一：創意料理 1. 利用在地且當季的食材，小組討論 2. 並設計菜單 活動二：好食在 1. 最後分工合作烹煮出創意料 2. 分享報告	1. 創意菜單 2. 創意料理	6
-----------------------	----------	---	---	---	-----------------------------------	---	--------------------	---

教材來源 選用教材 () 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

無 融入資訊科技教學內容

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：無 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：無 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：

普教老師簽名：楊鳳英

電子檔打字即可 書面資料需簽名

*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。

嘉義縣 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

附件十一							
年級	三年級	年級課程 主題名稱	樂食生活-在地飲食	課程 設計者	楊鳳英	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<p>▪ 第一第一類 統整性探究課程 ▪ 第一主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題</p> <p><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></p> <p><input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/> 第四類 其他</p>						
學校 願景	勵學上進 敦品感恩 健康樂活 卓越創新		與學校願景呼 應之說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能發現問題，接著自己找得解決問題的方法，最後勇敢的去學習。 2. 從實際的種植經驗中，培養學生對大地與周遭人事物的感恩之情。 3. 透過一日食譜的設計，檢視自己與家人是否落實日常生活的健康管理。 4. 將當地食材製成創意料理。 			
總綱 核心素 養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備健康食物與食物標籤的相關知識，促使本身及家人養成健康飲食的習慣，發展出對地球友善的生活方式。 2. 研究農作物成長相關知識，探索種植過程中所遇到的問題，思考解決方法，並透過實作去嘗試各種處理問題的方法。 3. 體驗親手種植蔬菜，實踐蔬菜種植生長紀錄。 4. 擬定創新健康食譜，體驗與實踐健康管理計畫。 			

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(3)週	飲食新生活	自 ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。 社 2c-II-2 澄清及珍視自己的角色與權利，並具備責任感。 健體 2b-II - 1 遵守健康的生活規範。	1. 觀察碳足跡計算表上的方式，能覺察每人每天的碳足跡量。 2. 關注全球暖化趨勢，透過碳足跡的減少方式減低環境的暖化。	1. 學會觀察碳足跡計算表上的方式，能覺察每人每天的碳足跡量。 2. 學會關注全球暖化趨勢，透過碳足跡的減少方式減低環境的暖化。	1. 能回答教師對繪本與影片內容的提問。 2. 完成碳足跡計算表的內容。	活動一：繪本學習 1. 透過繪本《都是放屁惹的禍》，討論地球暖化的問題。 2. 從繪本延伸學習，與小朋友討論地球暖化與食物之間的關係，思考如何透過飲食減少碳排放量。 活動二：分組討論 1. 了解低碳食物的選擇。 2. 透過影片認識碳足跡及其對人類的影響。 活動三：分組報告並寫學習單 1. 了解食物的製程加工如何對碳足跡造成影響。 2. 透過實踐來減少碳足跡方式。	1. 繪本 2. 暖化與食物關係討論海報 1. 利用平板查詢低碳食物種類及影響 2. 學習單	6
第(4)週 - 第(6)週	健康一把罩	健體 4a-II - 2 展現促進健康的行為。 健體 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 觀察日常食材的碳排放量。 2. 觀察碳排放量對環境的影響。	1. 學會觀察日常食材的碳排放量。 2. 學會觀察碳排放量對環境的影響。	1. 能正確記錄不同食材的碳排放量。 2. 能說明碳排放量對環境的影響。	活動一：參觀賣場 1. 了解低碳飲食的原則。 2. 藉由實際參觀賣場，了解食材的碳排放量。 活動二：分組討論 1. 賣場不同食材的碳排放量。 2. 碳排放量對環境的影響。	1. 參觀賣場 2. 利用平板查詢相關資源	6
第(7)週 - 第(10)週	食物紅綠燈	自 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。 健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 藝 2-II-2 能發現生活中的視覺元素，並表達自己的情感。	1. 從閱讀繪本中，覺察個人的飲食習慣。 2. 從生活中常見的 DM，設計健康食譜與同學分享。 3. 主動參與營養午餐食譜的認識，樂於參與餐	1. 學會從閱讀繪本中，覺察個人的飲食習慣。 2. 學會從生活中常見的 DM，設計健康食譜與同學分享。 3. 學會主動參與營養午餐食譜的認識，樂於參與餐	1. 能回答教師對繪本與影片內容的提問。 2. 能完成紅綠燈食物學習單。 3. 能利用廣告單設計自己的營養便當菜色。	活動一：繪本學習 1. 從繪本《我絕對絕對不吃番茄》討論個人的飲食習慣。 2. 了解綠燈食物、黃燈食物與紅燈食物分別有哪些。 活動二：生活 DM 1. 從 DM 廣告單中剪貼出自己設計的便當菜色。 2. 認識營養午餐食譜及學習打菜及餐後的整理工作分配。	1. 繪本 2. 生活 DM 3. 網路資源	8

			後的整理工作。			活動三：分組報告 1. 如何調配自己的營養便當菜色		
第(11)週 - 第(14)週	家庭 飲食 錄	自 ah-II-2 透過有系統的分類與表達方式，與他人溝通自己的想法與發現。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。	1. 透過影片的觀賞，與同儕分享健康飲食概念。 2. 聆聽他人健康飲食概念，並分享自己的想法。	1. 透過影片的觀賞，與同儕分享健康飲食概念。 2. 聆聽他人健康飲食概念，並分享自己的想法。	1. 學會透過影片的觀賞，與同儕分享健康飲食概念。 2. 學會聆聽他人健康飲食概念，並分享自己的想法。	活動一：影片欣賞 1. 透過《唐朝小栗子-營養不良的胖胖》短片與小朋友討論健康飲食的概念。 2. 討論分享健康飲食方式。 活動二：飲食檢核表 1. 檢核並分享家庭飲食狀況之優缺點。 活動三：一日理想菜單 1. 小組研擬並發表一日均衡飲食菜單。 2. 分享自己的想法	1. 影片 2. 家庭飲食檢核表 3. 一日飲食菜單	8
第(15)週 - 第(18)週	嘉義 綠寶 石	健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	1. 樂於嘗試利用電腦查詢石蓮花資料，主動參與心智圖繪製。 2. 透過石蓮花栽種，享受種植樂趣。 3. 分享運用創意調製石蓮花自創飲品。	1. 學會樂於嘗試利用電腦查詢石蓮花資料，主動參與 2. 心智圖繪製。 3. 學會透過石蓮花栽種，享受種植樂趣。 4. 學會分享運用創意調製石蓮花自創飲品。	1. 能利用網路查詢石蓮花相關資料。 2. 能繪製石蓮花心智圖。 3. 能栽種照顧石蓮花並完成計觀察紀錄。 4. 能動手自製石蓮花飲品。	活動一：投影片教學 1. 透過教學投影片介紹在地食材 2. 探查石蓮花的基本相關資料。 活動二：分組討論 1. 分組利用電腦查詢石蓮花資料 2. 繪製心智圖。 活動三：創意手調 3. 實際栽種與紀錄。 4. 動手調製石蓮花自創飲品。	1. 教學投影片 2. 網路資料查詢	8
第(19)週 第(20)週	踩踏 綠寶 地	交 A-II-2 認識上下車與車輛行駛時的危險行為(如：上下時未注意往來車輛、車輛行駛時任意走動、搭乘機車未乘坐穩)，並了解車輛燈號與警示聲使用的情境及意義。 交 Cb-II-1 認識公共交通工具	1. 透過參訪過程學習上下車與車輛行駛時的危險行為。 2. 透過參訪過程認識公	1. 認識搭乘大眾運輸工具並了解車輛燈號與警示聲使用的情境及意義。 2. 認識公共交通工具並安全使用安全帶及候車、上車、下車的安全行為。	1. 能認識搭乘大眾運輸工具並了解車輛燈號與警示聲使用的情境及意義。 2. 能安全使用安全帶及候車、上車、下車	活動一：認識交通工具 1. 搭乘大眾交通工具前往中埔生基地-隆興村參訪石蓮花農場 2. 聆聽導覽員解說介紹。 活動二：參觀魏申蓮花有機農場 1. 透過參觀魏申蓮花有機農場過程，讓學生知道用心做環保與生	1. 參訪魏申石蓮花有機農場暨食工廠。 2. 解說員介紹	4

