

嘉義縣松梅國小 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	營養補給站	課程 設計者	黃詩婷	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	<p>■ 第一類 統整性探究課程 ■ 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題</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	品德 快樂 健康 負責 創新		與學校願景呼 應之說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物，並了解食物的來源與自身健康的關係 2. 透過學生動手種植、觀察綠豆，實踐快樂學習的精神。 3. 透過動手製作料理，進行營養教育，建立健康飲食概念習慣。 4. 經由合作學習，了解對事負責的態度，且和同學相互關懷，涵養品德，增進情感。 			
總綱 核心素 養	<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 具備擬定計劃與實作的能力並以創新思考方式因應日常生活情境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 一、探索六大類食物所包含的營養，體驗種植的樂趣，在日常生活中實踐對均衡飲食概念的重視。 二、具備擬定計劃與實作的能力，能運用綠豆做為主要食材，發揮創意，製作出健康美味的簡單料理。 三、與人互動，相互激盪，具備與團隊成員合作之素養。 			

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(6)週	飲食密碼	健康與體育 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 國語文 6-I-3 寫出語意完整的句子、主題明確的段落。	1. 六大類食物名稱及健康常識 2. 均衡飲食的習慣 3. 童詩的創作	1. 認識六大類食物名稱及其相關的基本健康常識。 2. 認識健康的生活習慣「均衡飲食」之重要性。 3. 進行童詩創作，並寫出語意完整的句子、主題明確的段落。	1. 學生能認識六大類食物名稱及其相關的基本健康常識。 2. 學生能認識健康的生活習慣「均衡飲食」之重要性。 3. 學生能分組進行童詩創作，並寫出語意完整的句子、主題明確的段落。	※活動一： 透過動畫影片引起動機，教師說明食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為「全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類」。 ※活動二： 教師將全班分組，透過不同的遊戲，使學生熟記六大類食物名稱與各類的常見食物，並了解相關的基本健康常識，以及認識「均衡飲食」的重要性。 ※活動三： 請學生發表日常生活中常見的食物，經小組成員討論後進行童詩創作，並繪製插圖。	1. 動畫：均衡飲食金國王的環遊旅程 http://www.youtube.com/watch?v=FY2pWL08uEw 2. 六大類食物的海報及圖片 3. 圖畫紙	6
第(7)週 - 第(11)週	我的餐盤	健康與體育 1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 生活 4-I-3 運用各種表現與創造的方法與形式，美化生活、增加生活的趣味。	1. 《我的餐盤》簡易口訣 2. 均衡飲食的習慣 3. 我的餐盤學習單	1. 認識《我的餐盤》簡易口訣的基本健康常識。 2. 養成均衡攝取六大類食物的健康生活習慣。 3. 運用各種表現與創造的方法與形式完成我的餐盤學習單，美化生活、增加生活的趣味。	1. 學生能認識《我的餐盤》6句簡易口訣的基本健康常識。 2. 學生能養成均衡攝取六大類食物的健康生活習慣。 3. 學生能運用各種表現與創造的方法與形式完成我的餐盤學習單，美化生活、增加生活的趣味。	※活動一： 透過影片及繪本引起動機，並說明《我的餐盤》6句簡易口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。 ※活動二： 教師發下「我的餐盤」學習單，請學生寫下前一天三餐吃的食物，	1. 董事基金會：食材的故事 & 食譜 http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=5&bid=&cid= 2. 法國繪本：我知道我吃什麼	5

						<p>並勾選每樣食物包含哪些六大類食物。</p> <p>※活動三： 請學生上臺分享，並引導學生檢視自己三餐各自包含哪些六大類食物，以及昨天的三餐是否攝取了每一類食物。</p> <p>※活動四： 小組討論並繪製「我的餐盤」學習單，檢視是否符合6句簡易口訣。</p>	<p>3. 「我的一日三餐」紀錄表</p> <p>4. 「我的餐盤」學習單</p>	
第(12)週 - 第(16)週	<p>種豆趣</p>	<p>健康與體育 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>生活 2-I-1 以感官和知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。</p> <p>國語文 6-I-3 寫出語意完整的句子、主題明確的段落。</p>	<p>1. 六大類食物來源</p> <p>2. 綠豆的種植及觀察</p> <p>3. 小書的製作</p>	<p>1. 認識六大類食物來源的基本健康常識。</p> <p>2. 動手種植綠豆，以感官和知覺探索生活，並完成觀察紀錄表。</p> <p>3. 寫出語意完整的句子、主題明確的段落，並完成小書製作。</p>	<p>1. 學生能認識六大類食物來源的基本健康常識。</p> <p>2. 學生能動手種植綠豆，以感官和知覺探索生活，並確實完成觀察紀錄表。</p> <p>3. 學生能寫出語意完整的句子、主題明確的段落，並完成小書製作。</p>	<p>※活動一： 透過繪本引起動機，引導孩子認識六大類食物的來源。</p> <p>※活動二： 讓孩子親自動手種植綠豆，並完成觀察紀錄表。</p> <p>※活動三： 指導孩子以製作小書的方式繪製綠豆的成長過程，並記錄種植心得，完成後展示於公布欄。</p>	<p>1. 繪本：餐盒裡的食物從哪兒來？</p> <p>2. 繪本：蔬菜是怎麼長大的呀？</p> <p>3. 繪本：媽媽買綠豆</p> <p>4. 綠豆觀察紀錄表</p>	5
第(17)週 - 第(20)週	<p>健康吃，聰明豆</p>	<p>健康與體育 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>生活 7-I-5 透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>1. 健康飲食的習慣</p> <p>2. 綠豆沙牛奶的製作</p> <p>3. 心得的分享</p>	<p>1. 養成個人健康飲食的習慣。</p> <p>2. 能於老師引導下，於生活中操作簡易的健康技能，並完成綠豆沙牛奶的製作。</p> <p>3. 透過一起工作的過程，感受合作的重要性，並分享心得。</p>	<p>1. 學生能養成個人健康飲食的習慣。</p> <p>2. 學生能於老師引導下，於生活中操作簡易的健康技能，並完成綠豆沙牛奶的製作。</p> <p>3. 學生能透過一起工作的過程，感受合作的重要性。</p>	<p>※活動一： 透過繪本引起動機，引導孩子運用「健康飲食」的概念，利用「綠豆」來製作綠豆沙牛奶。</p> <p>※活動二： 教師將全班分組，讓孩子分工合作，動手製作綠豆沙牛奶。</p> <p>※活動三：</p>	<p>1. 每日飲食指南手冊(衛生福利部國民健康署)</p> <p>2. 影片：綠豆沙牛奶的製作</p> <p>3. 繪本：奶茶好好喝</p>	4

