

嘉義縣永安國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康飲食好生活	課程 設計者	徐雪真	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input 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	讓孩童養成良好的健康飲食生活習慣，一同邁向身心健康。				
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 A3 規劃執行與創新應變 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。	課程 目標	(一)發展每天多喝水、多吃五蔬果，減少油炸食物及含糖食物攝取的良好生活習慣以促進個人身心健康。 (二)透過菜餚製作，認識各類蔬菜水果，養成不偏食且喜歡嘗試各種健康食物的習慣並培養規劃健康飲食過生活的能力。				

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(5)週	「豆」你開心	<p>自 ai-II-2 透過探討自然與物質世界的規律性，感受發現的樂趣。</p> <p>自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。</p> <p>藝 2-II-5 能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。</p>	<p>1. 認識各種豆子學習單</p> <p>2. 種綠豆用具</p> <p>3. 小書製作用具</p>	<p>1. 能對綠豆做持續性的觀察並記錄下來。</p> <p>2. 能學會觀察紀錄的方法與技巧並完成「我的綠豆日記」專題小書。</p>	<p>1. 能分辨不同的豆子。</p> <p>2. 能學習體驗與操作的技能。</p> <p>3. 能完成「我的綠豆日記」小書。</p>	<p>【活動一：小豆豆的世界】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 透過「傑克與魔豆」故事引導及學童日常經驗分享，探討豆子的成長歷程。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 利用午餐菜單豆芽菜料理介紹綠豆芽、黃豆芽。</p> <p>2. 發下各式各樣豆豆種子，讓學童進行觀察，比較其異同。</p> <p>3. 結合學童舊經驗進行發表及討論，探討豆子發芽的情形及生長條件。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 師生討論種豆方法與技巧。</p> <p>2. 學童以小組為單位，分工合作進行種豆實作活動。</p> <p>【活動二：書書入豆】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 師透過「小栗的植物日記」介紹不同的觀察紀錄書寫方式，指導學童觀察紀錄的方法與技巧。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 指導學童製作紀錄小書。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 帶領學童觀察豆子的成長，進行相關問題討論。</p> <p>2. 約定以一週兩次的方式觀察紀錄豆子成長及發現的問題，完成「我的種豆日記」專題小書。</p>	<p>1. 視聽媒體-傑克與魔豆動畫</p> <p>2. 認識各種豆子學習單</p>	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(6)週 第(10)週	蔬菜水果家族	自 tc-II-1 能簡單分辨或分類所觀察到的自然科學現象。 社 2a-II-1 表達對居住地方社會事物與環境的關懷。	1. 圖卡 2. 蔬菜水果實物	1. 能分辨常見蔬菜及其食用部位的不同。 2. 能關懷並認識台灣各地生產的農產品。	1. 能分別說出根、莖、葉蔬菜種類。 2. 說出家鄉生產的農產品。	【活動一：超級比一比】 一、引起動機 蔬菜 tempo，全班進行蔬菜節奏挑戰，以得分最高前兩名為代表將全班分成兩組。 二、發展活動 1. 認識常見蔬菜 (1)分辨常見蔬菜其食用部位的不同。 (2)請學生將常見的蔬菜分成根、莖、葉三類，並分組討論分類的方法。 (3)請各組討論不同蔬菜適合做出什麼樣的料理，並發表。 2. 教師歸納統整。 三、綜合活動 1. 支援前線 (1)全班分2組，抽取菜餚名稱並從蔬菜圖卡中拿取所需食材。 (2)請各組討論並說明該食材的食用部位。 2. 教師歸納統整。 【活動二：MIT】 一、引起動機 1. 觀察圖片，猜猜圖中農產品的產地是哪裡？ (1)想一想，為什麼不同的地區會有自己獨特的地方特產？ (2)請學生自由發表在居住的地方有哪些特產？最喜歡什麼？ 二、發展活動 1. 認識台灣各地生產的蔬菜。 2. 配對遊戲：地方與特產對對碰。 三、綜合活動 1. 統整課文重點：不同的家鄉會因為自然環境的因素，發展出不同的地方特產，成為代表家鄉的特色，我們要心懷感激，好好認識並愛惜家鄉的物產。 2. 討論下個單元【料理東西軍】所需食材。	1. 電腦輔助教學-各式蔬果圖片 2. 台灣生產的蔬果	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 (15) 週	料理東西軍	<p>藝 3-II-4 能透過物件蒐集或藝術創作，美化生活環境。</p> <p>綜 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>1. 飯糰製作食材</p> <p>2. 咖哩製作食材</p>	<p>1. 透過不同食材的組合，創作出餐桌上的美味佳餚。</p> <p>2. 認識不同國家的飲食文化並體會飲食文化與生活的關係進而肯定並認同自己的文化。</p>	<p>1. 說出食材的名稱。</p> <p>2. 與組員合作製作彩虹飯糰與咖哩飯。</p>	<p>【活動一：彩虹飯糰】</p> <p>一、引起動機</p> <p>介紹台式飯糰與日式飯糰。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 討論飯糰製作所需的食材並分組準備食材。</p> <p>2. 各組討論飯糰製作步驟。</p> <p>3. 請小組依步驟處理食材，完成前置作業。</p> <p>4. 飯糰捏製。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 將製作好的彩虹飯糰擺盤裝飾。</p> <p>2. 與組員一同享用美味的彩虹飯糰。</p> <p>3. 請學生分享自製飯糰的感想。</p> <p>4. 教師歸納總結。</p> <p>【活動二：咖哩比一比】</p> <p>一、引起動機</p> <p>認識世界各地不同國家的咖哩。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 討論製作咖哩所需的食材並分組準備食材。</p> <p>2. 各組討論咖哩製作步驟並處理食材。</p> <p>3. 分組烹煮台式與日式。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 全班一同享用美味的咖哩飯。</p> <p>2. 學生討論並發表不同國家咖哩的差異。</p> <p>3. 教師歸納，透過咖哩製作認識不同國家的飲食文化。</p>	<p>1. 視聽媒體-飯糰與咖哩湯製作影片</p> <p>2. 各樣食材</p>	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	健康飲食 easy go	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 學習單 2. 一週健康飲食菜單	1. 能注意不良的飲食習慣對身體帶來的影響。 2. 能改善個人的飲食習慣並養成促進健康的均衡飲食行為。	1. 能分辨適當的進食時機。 2. 能為自己規畫健康飲食菜單。	<p>【活動一：飲食停看聽】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 觀賞速食餐廳廣告影片。</p> <p>2. 教師說明：人們進食的最初動機是基於生理需求—維持生命，但隨著生活的穩定及社會的發展，影響人們進食的原因多元，除了肚子餓會想吃東西外，有時也會因食物的外觀、味道、營養知識等，引起我們進食的慾望。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 情境考驗，請學生進行思考與討論。</p> <p>(1) 經過鹹酥雞攤位，陣陣香味撲鼻而來，而你才剛吃過午餐，這時你會……。</p> <p>(2) 看到美食節目正在介紹令人垂涎三尺的食物，讓人突然間也好吃東西，這時你會……。</p> <p>(3) 餐桌上，媽媽準備了你最喜歡和最討厭吃的菜餚，這時你會……。</p> <p>2. 發表與討論。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 學習單，記錄與分析一天的飲食狀況，是肚子餓必須吃，還是忍不住想吃。</p> <p>2. 同學分享討論肚子餓必須吃與忍不住想吃分別對身體健康有什麼影響。</p> <p>【活動二：健康飲食 easy go】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 複習上學期六大食物與本學期蔬果相關內容。</p> <p>2. 計算學童一天所需熱量。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 依據我的餐盤口訣，各組規劃一份一週健康飲食菜單。</p> <p>2. 小組發表。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1) 設計菜單時會考量哪些面向？</p> <p>(2) 實際執行時有無困難及原因。</p> <p>2. 教師歸納：享受美食是生活樂趣之一，但許多營養與健康資訊不斷提醒我們，飲食習慣和人體的變化有著密不可分的關係。本學期藉豆苗栽種、蔬果認識與手作料理，養成良好的飲食習慣，使知識與生活密切結合。</p>	1. 電腦輔助教學-健康食物 ppt 2. 速食餐廳廣告影片 3. 學習單	5

