

嘉義縣 永安 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	健康面面俱到	課程 設計者	邱淑慧	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 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	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼 應之說明		1. 了解香草植物對環境及人體的益處，學習栽種香草植物，並運用在生活中。 2. 認識六大類食物，養成健康均衡的飲食習慣。 3. 認識飲食安全，挑選健康食品和安全衛生的飲食場所。			
總綱 核心素 養	A1 身心素質與自我精進 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。		課程 目標	(一) 認識香草植物，了解其用途，並運用於生活中。 (二) 認識六大類食物，設計健康營養的餐點。 (三) 認識飲食安全，挑選乾淨衛生的用餐場所。 (四) 認識化學食品添加物及其危害，反思自己的飲食習慣。			

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	香草世界	語文/ 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。	1. 香草植物種類 2. 香草植物功效與食用時機	1. 說出香草植物種類。 2. 說出香草植物功效與食用時機。 3. 學習種植香草植物。 4. 學習泡香草茶，並與同學分享心得。	1. 能正確說出香草植物種類。 2. 能正確說出香草植物功效與食用時機。 3. 能正確說出香草植物種植方法。	活動一：認識香草植物 1. 認識香草植物種類。 2. 認識香草植物功效與食用時機。 3. 種植香草植物。 4. 書寫植物觀察紀錄表。	1. 自製 PPT 2. 植物觀察紀錄表 3. 種植香草植物的用品 4. 製作香草茶的用品	5
		生活/ 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	3. 香草植物種植 4. 香草茶 5. 「香草植物」小書	5. 使用不同素材創作「香草植物」小書	4. 能小組合作製作香草茶，並分享心得。 5. 能小組討論並完成「香草植物」小書	活動二：製作香草茶 1. 準備製作香草茶的用品。 2. 分組製作。 3. 品嚐與分享。	5. 「香草植物」小書	
		健康與體育/1a-I-2 認識健康的生活習慣。				活動三：將種植香草植物與製作的過程寫成一本小書。		
第(6)週 - 第(10)週	我是小小營養師	語文/ 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。	1. 「壯壯超人」繪本 2. 六大類食物	1. 仔細聆聽並說出繪本內容 2. 認識六大類食物，了解均衡飲食的重要性。 3. 說出「我的餐盤」六大口訣，養成健康的飲食習慣。	1. 能說出繪本內容大意。 2. 能說出六大類食物 3. 能說出「我的餐盤」六大口訣 4. 能完成我的餐盤」創作 5. 能完成互評表。	1. 教師講述繪本「壯壯超人」的均衡飲食。 2. 說明每餐均衡及適量攝取六大類食物的重要性。 3. 教導「我的餐盤」六大口訣：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	1. 繪本 ppt 2. 圖畫紙、彩繪用具。 3. 互評表 4. 「我的餐盤」6 大口訣圖片 5. 六大類食物圖片	5
		生活 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作	3. 「我的餐盤」六大口訣 4. 設計	4. 使用不同素材，進行「我的餐盤」創作。				

		並完成任務。	「我的餐盤」 5. 互評表	5. 上台分享自己的作品，並完成互評表。		果種子一茶匙，均衡攝取六大類食物 3. 學生設計「我的餐盤」，餐盤裡要有主食、副食、湯、乳品和水果。 4. 學生上台分享自己設計並畫好的餐盤。 5. 學生互評。	
		健康與體育/ 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。					
第(11)週 - 第(15)週	飲食安全與衛生	生活/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。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。	1. 外食環境 2. 飲食衛生、食物中毒 3. 學校午餐 4. 學校廚房 5. 參觀午餐廚房學習單	1. 能覺察外食環境衛生，選擇安全飲食的用餐地點。 2 說明飲食衛生注意事項與預防食物中毒方法。 3. 認識學校午餐製作的流程。 4. 覺察學校廚房環境衛生。 5. 小組討論，一起完成參觀午餐廚房學習單。	1. 能選擇安全飲食的用餐地點。 2. 能說出預防食物中毒方法。 3. 能說學校午餐製作流程。 4. 能舉例說出廚房環境衛生。 5. 完成參觀午餐廚房學習單。	1. 慎選外食環境衛生。除了店面式的餐廳、飲食店外，台灣普遍流行的路邊攤販、夜市餐飲的用水問題、使用有毒免洗餐具、食物保存等衛生問題，需要大家去慎選，為自己的衛生健康好好把關。 2. 了解食物烹調處理常識，預防食物中毒技巧。 (1) 要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。 (2) 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。 (3) 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。	1. 外食環境情境圖 2. 衛生福利部全球資訊網 <a href="https://www.mohw.gov.tw/">https://www.mohw.gov.tw/</a> 3. 參觀午餐廚房學習單
		健康與體育/ 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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。					

						<p>(4) 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C，細菌才容易被消滅。</p> <p>(5) 要注意保存溫度：保存低於 7°C，室溫不宜放置過久。</p> <p>3. 參觀學校廚房。</p> <p>(1) 了解廚房衛生注意事項。</p> <p>(2) 學校午餐製作的流程。</p> <p>(3) 學校午餐需要的烹煮器具。</p> <p>4. 完成參觀午餐廚房學習單。</p>	
<p>食 在 有 問 題</p> <p>第 (16) 週 - (20) 週</p>	<p>語文/ 5-I-4 瞭解文本中的重要訊息與觀點 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>生活/3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>健康與體育/ 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 食品添加物</p> <p>2. 食品成分標示</p> <p>3. 化學食品添加物對健康的危害</p> <p>4. 真正的食物與化學合成的食品。</p>	<p>1. 認識食品添加物，以及其作用。</p> <p>2. 學習看食品成分標示，能選購較無食品添加物的食品。</p> <p>3. 體會化學食品添加物對健康的危害。</p> <p>4. 認識真正的食物與化學合成的食品。</p>	<p>1. 能說出食品添加物的名稱</p> <p>2. 從閱讀食品標示，瞭解哪些是化學添加物。</p> <p>3. 能說出化學食品添加物對健康的危害。</p> <p>4. 能分辨真正的食物與化學合成的食品。</p>	<p>1. 老師提問：小朋友你們有沒有買東西的經驗？買東西時你會注意些什麼？還是想都沒想過，就直接購買呢？</p> <p>2. 請各組小朋友拿起零食，尋找包裝上的「成份標示」，將成份標示中的所有成份，寫海報上，請同學上台報告海報內容。</p> <p>2. 老師說明食品添加物是為了保存或是增加它的色香味，而另外添加進去的化學添加物。例如食用色素、人工甜味劑、防腐劑……等。</p> <p>4. 學會看食品成分標示，避免買到含有太多化學添加物的食</p>	<p>1. 食品添加物分類表</p> <p>2. 「化學果汁」影片</p> <p>3. 食品標示表</p> <p>4. 零食、海報紙、彩色筆</p>	

						<p>品。</p> <p>5. 化學食品添加物可能會造成肝臟、腎臟病變、腸胃功能障礙、過敏……。多吃的話會導致情緒不穩定，影響學習。</p> <p>6. 觀看「化學果汁」影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6mxEk1Rb0pE">https://www.youtube.com/watch?v=6mxEk1Rb0pE</a>，請學生討論影片內容。</p> <p>7. 市場上有許多利用食品添加物製作的假食物，要仔細分辨真正的食物與化學合成的食品。</p>		
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 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( 8 )節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求 學生 課程調整	<p>※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)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：  普教老師簽名：邱淑慧</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。