

嘉義縣大有國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	一年級	年級課程 主題名稱	盤中飧•大有來頭	課程 設計者	劉薇君	總節數 /學期 (上/下)	80 節/上/下學期
符合 彈性 課程 類型	<p><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 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。</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	<p>勵學上進 敦品感恩 健康樂活 卓越創新</p>		與學校願景呼應之說明	<p>一、走出教室，從做中學學習。 二、透過種植，清楚知道食物得來不易，要珍惜感恩。 三、惜福感恩大地，賜予我們食物。 四、了解正確飲食，鍛鍊健康體魄。 五、明白正確的飲食觀念，俾能健康成長</p>			
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。 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-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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>		課程 目標	<p>一、走出戶外，到校園農場體驗、發掘問題、解決問題，指導正確的飲食觀念。 二、體驗種植的樂趣及辛勞，學會珍惜感恩，並了解食物來之不易，重視地球環保，培養愛物惜物的品格力。 三、樂於與人互動，並合作完成農田的種植工作。 四、與同儕互助合作，設計並製作健康營養的餐點。 五、學習與遵守餐桌禮儀，培養良好飲食禮儀（珍惜、感恩、共享）於日常生活中實踐。 六、能瞭解環保蔬食、珍愛地球及身體健康的連結性與「天天五蔬果」的意涵。</p>			

			七、認識食物與食品的不同之處，並學會閱讀食品包裝，挑選健康食物，少選購太多添加物的食品。
--	--	--	--

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
------	------	---------------	--------	------	------------	------------	------	----

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (3) 週</p>	<p>生機盎然探索趣</p>	<p>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。 生活 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。 語文 2-I-3 / 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 語文 3-I-3/ 運用注音符號表達想法，記錄訊息。 語文 5-I-4/ 了解文本中的重要訊息與觀點。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用五感知覺在大有農場探索發現新事物。 2. 在農場體驗的過程中，學習了解農夫種菜的辛苦，培養感恩惜福的態度，並覺察社區的環境。 3. 分組討論時，能適當的與同儕分享交流想法。 4. 運用討論過程中所記錄的意見，完成提問單。 5. 透過清新細緻的圖畫，認識四季時節常見蔬菜的生長環境及其特徵。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用五官感知環境，探索並覺察新奇的事物。 2. 參與戶外探索與自然體驗，能發現並解決問題。 3. 探索並適當分享自己的生活會受到自然與社會環境變遷的影響。 4. 運用感官探索，並依照事物、生物及環境的特徵或屬性進行歸類與紀錄。 5. 透過文本閱讀，了解季節常見蔬菜的生長環境及特徵，帶領孩子們進入蔬菜生長的奇幻旅程。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能親身用五官感知環境並發現新奇的事物。 2. 學生能踴躍發表並記錄。 3. 學生能依意見或想深入了解的內容提出想法記錄於提問單。 4. 依提問單設計課程。 5. 能認真的閱讀。 6. 能踴躍發言。 	<p>◎活動一 探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初體驗：利用課程時間帶小朋友到大有農場進行探索，讓小朋友親身體驗發現新事物。 2. 體驗後，請全班分組進行發表體驗或印象中之感想並討論之。 3. 將全班討論的意見或想再深入了解的內容記錄於提問單。 <p>◎活動二 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依意見或想再深入了解的內容提出想法。 2. 教師引導偏離預設的提問回歸主題。 3. 繪本閱讀文本~菜園裡的美味大餐(套書)。 4. 討論與發表 	<p>大有農場 提問單 繪本~菜園 裡的美味 大餐 課程教案</p>
--	----------------	---	--	---	--	---	--

<p style="text-align: center;">第 (4) 週 - 第 (7) 週</p>	<p>各式蔬果喜相逢</p>	<p>語文 5-I-4/ 了解文本中的 重要訊息與觀 點。 語文 2-I-3/ 與他人交談 時，能適當的 提問、合宜的 回答，並分享 想法。 生活 2-I-5/ 運用各種探究 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並分辨 蔬菜有那些 顏色及種類 2. 認識蔬菜與 其切面，並 在與組員合 作分類的過 程中，適當 的交流想 法。 3. 運用習得的 探究方法， 認真觀察、 記錄、動手 操作，也會 積極與小組 討論 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能專心聆聽故 事，了解老師 的問題，說出 蔬菜剖面後的 不同，並將蔬 菜分類，踴躍 發言，表達自 己的想法。 2. 能認真觀察、 動手操作、積 極討論，踴躍 發言、適當分 享想法並將蔬 菜分類。 3. 動手試驗或實 踐，將習得的 探究方法及技 能，運用於生 活與學習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會專心聆聽 故事 2. 會積極討論， 並踴躍發言 3. 能認真觀 察、與小組 討論 4. 能分享記錄 並說出分類 的方法 5. 能動手操作 會積極討論 6. 能認真完成 學習單 	<p>◎活動一 蔬菜總動員</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀繪本「愛吃蔬菜的鱷魚」 2. 討論與發表 (1)這本書有哪些蔬菜呢？ Ans：紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、蕃茄。 (2)這些蔬菜有哪些顏色呢？ Ans：綠色、紅色、紫色、黃色。 (3)除了書中的蔬菜，你還知道有哪些蔬菜呢？ Ans：玉米、小黃瓜、香菇、青菜。 3. 認識蔬菜與其切面 ①先問小朋友可以用什麼方式來分辨各種蔬菜，讓他們知道蔬菜有哪些分類方式。 ②將小朋友分組，每組先發給一袋蔬菜，讓小朋友依照剛剛討論出的分類方式去觀察蔬菜。 ③讓各組小朋友分享觀察到的結果記錄在海報紙上。說明如何將這些蔬菜分類。 ④將這些蔬菜切開給小朋友看蔬菜的剖面和裡面的樣子，並討論。 4. 愛吃蔬菜的鱷魚學習單 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本 「愛吃蔬 菜的鱷 魚」 2. 蔬菜 3. 安全刀 具 4. 海報 5. 學習單 	<p style="text-align: center;">8</p>
--	-----------------------	---	---	---	--	--	---	--------------------------------------

<p style="text-align: center;">第 (8) 週 - 第 (11) 週</p>		<p>健體 Ib- I - 1/唱、跳與模仿性律動遊戲。。</p> <p>語文 2- I -3/與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> <p>生活 2-I-6/透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。</p> <p>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。</p>	<p>1. 透過模仿性律動遊戲，進行肢體扮演活動。</p> <p>2. 經由觀賞影片〈勇闖植物島〉，了解植物的生長過程，讓學生能說出種子和幼苗種植的方法和技能，並實際操作。</p> <p>3. 透過探索與探究，了解蔬菜的種植方式與過程。</p> <p>4. 運用藝術創作作品，布置生活環境並欣賞生活周遭處處都有美麗的事物。</p>	<p>1. 表現基本動作與模仿性律動遊戲的能力。</p> <p>2. 參與問題討論時，能根據話語情境，適當提問並分享想法。</p> <p>3. 透過生活中人、事、物之特性、關係、變化、成長歷程等的探究，獲得相關的知識與概念。</p> <p>4. 運用捏塑創作水果時鐘，美化自己的生活，享受生活樂趣。</p>	<p>1. 能念唱兒歌</p> <p>2. 能專心觀賞動畫。</p> <p>3.</p> <p>(1)會認識種子、幼苗的種植方式。</p> <p>(2)能實際觀察植物生長的過程並記錄。</p> <p>(3)能與小組討論並發表。</p> <p>4. 能快樂地完成捏塑作品。</p>	<p>◎活動二 植物森友會</p> <p>1. 念唱兒歌，進行肢體扮演活動。</p> <p>2. 觀賞動畫〈勇闖植物島〉。</p> <p>利用觀賞影片介紹植物的生長過程讓小朋友認識種子、幼苗的種植方式。</p> <p>3. 觀賞完影片後全班進行以下問題討論：</p> <p>教師提問：</p> <p>(1)要怎樣進行播種？</p> <p>(2)種子和種子間要相隔多少呢？</p> <p>(3)種子要不要埋很深呢？</p> <p>(4)播種後需要在種子上覆蓋土壤嗎？</p> <p>(5)要怎樣照顧呢？</p> <p>(6)學生依照程序播種。</p> <p>歸納：</p> <p style="padding-left: 2em;">種植蔬菜的程序為鬆土（裝土）、挖洞、放種子、覆土、澆水。</p> <p>4. 美勞；捏塑水果時鐘。（融入翰林版數學時鐘單元）</p>	<p>1. 網路、電腦</p> <p>2. 電子白板</p> <p>3. 兒歌</p> <p>4. 記錄小書</p> <p>5. 影片〈勇闖植物島</p> <p>6. 種子和幼苗的圖片。</p>	<p style="text-align: center;">9</p>
---	--	---	---	---	---	--	---	--------------------------------------

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>走讀農場采風行</p>	<p>語文 1-I-1/ 養成專心聆聽 的習慣，尊重 對方的發言。 生活 2-I-5/ 運用各種探究 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。 生活 2-I-2/ 觀察生活中 人、事、物的 變化，覺知變 化的可能因 素。 生活 5-I-3 / 理解與欣賞 美的多元形 式與異同。 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。 生活 6-I-5/ 覺察人與環境 的依存關係， 進而珍惜資 源，愛護環</p>	<p>1. 能專心聆聽 並了解種植蔬 菜的過程。 2. 運用所學到 的栽種萵苣技 巧於實作體驗 中，並認識常 見的食用萵苣 3. 學會種植福 山萵苣，觀察 紀錄蔬菜成長 過程，並覺知 植物成長過程 的變化。 4. 運用藝術創 作形式，美化 自己的生活， 享受生活樂 趣。 5. 以五感知覺 探索並記錄農 場附近生態。 6. 體驗當「一 日農夫」；覺 察農夫的辛 苦，珍惜食 物、愛護環 境、尊重生 命，不使用除 草劑及化學肥 料，重視地球 環保。 7. 透過閱讀繪</p>	<p>1. 專心聆聽栽種 技巧，並實際去 體驗種植蔬菜 的過程。 2. 動手試驗或實 踐習得的探究方 法及技能，適切 的運用於生活 中。 3. 透過觀察與操 作，學會種植福 山萵苣、菠菜、 山萵苣。 4. 透過體驗活 動，理解感知藝 術的多元特性。 5. 運用感官觀 察、辨認蔬菜 的特徵，以及校 園、學校附近 (社區)等環境 特色。 6. 覺察、探討校 園、學校附近(社 區)的環境問題及 其對生活的影 響，體認尊重生 命，環境保護 的重要。 透過實地種植蔬 菜，察覺蔬菜 的成長變化歷 程，體驗當「一 日農</p>	<p>1. 能聆聽栽種 技巧。 2. 能實作體驗 3. 能分組討論 並定時去農場 澆水、施肥、 除草 4. 能說明種 子和幼苗種 方法和技能。 5. 能說出 2 種以上常見 的食用萵苣 名稱 6. 能自己動 手種下福山 萵苣 7. 會快樂地 去大有教學 農場 8. 能分享種 菜心得或感 想。 9. 能觀察與 紀錄大有教 學農場附近 生態 10. 會說出蔬 菜目前生長 情形、可能 會發生的問 題及解決的 方法 11. 會分享種 菜心得或感 想 12. 知道植物 的生長有一 定的順序。 13. 能認真閱</p>	<p>◎活動一 小小觀察家 1. 聆聽栽種技巧。 2. 實作體驗：學生攜帶小鏟子進行鬆土、鋤草，劃分小組區域，澆水分別撒上各組所選的蔬菜種子、覆土、澆水，結束種植階段。 3. 討論日後照顧的工作，定期澆水、澆水時機、澆水的量、施肥、施肥時機、施肥負責的人員，定期除草。 4. 觀察：種子發芽、長葉子的情形及外觀的變化。 5. 認識常見的食用萵苣、福山萵苣、菠菜、山萵苣 6. 探訪大有教學農場 7. 自己栽種萵苣、福山萵苣、菠菜、山萵苣 8. 觀察與紀錄大有教學農場附近生態 9. 說一說：種下去的蔬菜目前生長情形、可能會發生哪一些問題？ 10. 遇到問題的解決方法。 11. 分享種菜心得或感想。 12. 討論：蔬菜生長有一定的順序嗎？ 13. 閱讀《開心農場：怎麼吃健康又環保？》 14. 完成閱讀單</p>	<p>1. 常見的食用萵苣圖片。 2. 萵苣、菠菜、山萵苣種子。 3. 栽種所需工具 4. 記錄小書 5. 繪本《開心農場：怎麼吃健康又環保？》 6. 閱讀單</p>
--	----------------	---	--	---	--	--	---

境、尊重生命。
語文 5-I-9/
喜愛閱讀，並樂於與他人分享閱讀心得。

本，培養對食物愛惜的態度，並能與他人分享繪本內容。

夫」；瞭解農夫的辛苦，珍惜食物、重視地球環保。
7. 喜愛廣泛閱讀文章，培養分析歸納文章結構的能力，並樂於分享。

14. 能認真完成閱讀單

<p>第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>		<p>語文 1-I-3/ 能理解話語、 詩歌、故事的 訊息，有適切 的表情跟肢體 語言。 生活-I-2/ 觀察生活中人、 事、物的變化， 覺知變化的可 能因素。 生活 2-I-5/ 運用各種探究 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。 生活 3-I-2/ 體認探究事理 有各種方法， 並且樂於應用。 生活/6-I-5/ 覺察人與環境 的依存關係， 進而珍惜資源， 愛護環境、尊 重生命。 健體/ Ea-I- 1/ 生活中常見</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨食物的種類與蔬果的名稱 2. 學習清洗烹調自己種的蔬菜 3. 與同學一起工作，烹調分享自己種的蔬菜 3. 感謝大地及辛苦的農夫賜給我們食物 4. 珍惜食物不挑食、不浪費 5. 利用收成葉菜搭配食材做成火鍋，實踐生活技能，提升生活樂趣。 6. 學習分享與感恩並發揮創意製作感恩卡。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會洗菜並烹調 2. 透過現象的觀察和記錄，知道生命成長的歷程與事物的變化。 3. 動手試驗或實踐，將習得的探究方法及技能，運用於生活與學習 4. 體認自己對探究事物的想法和做法，可以幫助自己或他人解決問題，進而樂於思考與行動。 5 覺察、探討校園、學校附近(社區)的環境問題，進而親近自然、愛護生命及珍惜資源，並願意參與環境保育的活動。 6. 懂得感謝大地及辛苦的農夫賜給我們食物，珍惜食物不挑食、不浪 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨食物的種類與蔬果的名稱 2. 能將菜洗乾淨 3. 烹調時會注意自身與他人安全 4. 珍惜食物不浪費、不浪費 5. 能說出一句感恩的話 6. 能與同學一起合作，烹調分享自己種的蔬菜。 7. 體驗農夫種菜的辛苦，培養感恩惜福的態度。 8. 完成自製感恩卡 	<p>◎活動二 豐收的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放『環保與健康蔬果飲食』ppt 2. 帶領孩子們一起至農場採摘自己摘種的蔬菜，並清洗。 3. 請小朋友分享在這個種植的過程中有什麼特別的經驗?例如忘了澆水、遇到下大雨、種的菜死了、、、等。 4. 引導孩子體會到種菜的辛勞與生活樂趣。 5. 老師介紹本次蔬菜要料理的方法 (1)清炒福山萵苣 (2)福山萵苣、菠菜火鍋 (3)醬炒長年菜 6. 介紹各種配料以及備料的流程及注意事項。 7. 清炒部分讓小朋友進入學校廚房參觀廚房阿姨烹煮；火鍋部分則由小朋友分工進行備料，備料全部完成後，再由小朋友們開始烹煮。 8. 將清炒蔬菜一起上桌，大家互相欣賞。 9. 一起開動後品嚐美食、分享美味。 10 惜福與感恩：製作感恩卡 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ppt：環保與健康蔬果飲食 2. 採收工具：剪刀、小鏟子、水桶 3. 烹調用具：例鍋子、盤子 4. 美勞用具、粉彩紙 	<p>9</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	----------

的食物與珍惜
食物

費。

<p>第 (20) 週 - 第 (24) 週</p>	<p>蔬食減碳最環保</p>	<p>語文 2-I-1/ 以正確發音流利的說出語意完整的話。 語文 2-I-3/ 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。 生活 6-I-3/ 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。 語文 1-I-2/ 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確又流利說出用餐禮儀 2. 分組討論。 3. 用餐禮儀介紹、探究餐桌禮儀，並遵守規則實踐用餐禮儀。 4. 透過聆聽自編教材，覺察自己平時飲食習慣是否合乎禮儀。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確又流利說出用餐禮儀並且實踐 2. 運用適當詞語、正確語法分組討論用餐時該有哪些禮儀？ 3. 覺察生活作息和活動的規律性，探究不同情境與場合中應有的禮儀，展現合宜的行為。 4. 透過聆聽與觀賞媒體介紹，具備餐桌禮儀的基本能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會用餐禮儀 2. 能覺察自己平時飲食習慣是否合乎禮儀 3. 能說出不當的餐桌禮儀對別人的影響。 4. 用餐時，能遵守餐桌禮儀。 5. 將討論結果記錄下來，分組報告。 	<p>◎活動一 我是小紳士 小淑女</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識餐桌禮儀 2. 討論用餐時曾經遇到覺得不禮貌的事。 3. 餐桌的禮儀有哪些？ 介紹餐桌禮儀：飯前先洗手，吃飯時，要耐心等候長輩到齊再開動。 4. 不隨意翻攪盤中菜餚，或直接以自己使用的筷子、湯匙取菜。 5. 吃飯姿勢要端正，不要托腮吃飯或出現翹腳、跪在椅子上的情況。 6. 夾取適量的食物，不亂丟菜肴殘渣，不浪費食物。 7. 吃東西要細嚼慢嚥，不狼吞虎嚥。 8. 不可敲擊餐具，發出碰撞聲。 9. 咀嚼食物要閉口，盡量不要發出聲響，更不要一邊吃東西一邊聊天。 10. 要拿取距離自己較遠的菜肴時，可以請人幫忙。 11. 無論是否吃飽，在未獲得大人允許之下，不要隨便離席，更不可以四處亂跑。 12. 吃完東西後要清理桌上的殘渣，並將座椅放 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中西式餐桌禮儀 西餐餐具與禮儀 - YouTube 中餐餐具與禮儀 - YouTube 心靈環保兒童生活教育動畫 (五) 08 用心吃飯 - YouTube 2. 紀錄表 3. 題目討論單 4. 餐桌會用到的器具：例如湯匙、筷子等 	<p>9</p>
--	----------------	--	---	---	---	--	---	----------

好，幫忙收拾碗筷。在速食店進食，更要將拖盤、餐具等進行歸位與回收

13. 認識世界各國的用餐禮儀。

14. 複習用餐禮儀。

15 確餐桌禮儀，分為三段：用餐前、用餐中、用餐後

16 實際操作。

17. 分組討論平常自己的飲食習慣，不合格的有哪些，合格的有哪些值得分享做為日後實踐的參考。

<p style="text-align: center;">第 (25) 週 - 第 (28) 週</p>		<p>語文 1-I-3/ 能理解話語、 詩歌、故事的 訊息，有適切 的表情跟肢體 語言。 語文 2-I-3/ 與他人交談 時，能適當的 提問、合宜的 回答，並分享 想法。 健體 1b-I-1 /唱、跳與模 仿性律動遊 戲。 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解、認識 生活中常見 的蔬菜。 2. 能了解飲食 對健康的影 響、食用蔬 食的重要， 確立改變飲 食，力行多 吃蔬食可以 救地球的行 動，並與他 人適當分享 想法。 3. 能積極參與 模仿性律動 遊戲，正確 做出蔬果健 身操動作， 從中了解多 吃蔬食的重 要性。 4. 運用學習蔬 果健身操， 了解表現與 創造的方法 與形式沒有 侷限性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞影片理解 影片提供的訊 息，認識常見 的蔬菜，並能 說出名稱 2. 能分辨出哪些 食物的營養素 高，熟悉蔬食 救地球故事內 容，實踐有益 健康的飲食原 則，並能適當 分享想法 3. 能參與模仿性 律動遊戲，正 確做出蔬果健 身操動作 4. 運用蔬果健身 操，覺察生活 中有許多表現 與創作的機 會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出 2 種 以上常見的 蔬菜名稱 2. 能專心閱讀 繪本、觀賞 影片 3. 能踴躍發表 4. 能攝取多樣 化食物。 5. 實踐有益健 康的飲食原 則。 6. 確立改變飲 食，多吃蔬 食可以救地 球。 7. 能正確做出 蔬果健身操 律動 8. 完成學習單 	<p>◎活動二 食在好健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識常見蔬菜 2. 觀賞蔬食動畫影片 讓學童對於均衡飲食有更 深的了解與認同，以故事 引導學童正確健康的飲食 觀念。 3. 教師提問： (1)什麼是健康 1 2 3? Ans: 一天 2 份水果 3 份 蔬菜 (2)每天實踐的小朋友舉 手? (3)我們每天吃的食物跟地 球有什麼關係? 4. 蔬食、肉食營養比一比 (1)介紹彩虹餐 (2)蔬食、肉食營養比一比 粗蛋白質含量 鈣含量 鐵含量 5. 教師提問： (1)誰是贏家? (2)蔬果攝取不足,有什麼影 響呢? (3)我怎麼做可以救地球? <p>歸納結論：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)多吃蔬食少吃肉 (2)做到每 1 天吃 2 份水果 3 份蔬菜 (3)各種顏色的蔬菜水果都 要吃，不要偏食。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常見蔬 菜圖片及 真實的蔬 菜。 2. 蔬食救 地球 PPT—福智 文教基金 會營教室 資料 蔬食 救地球影 片—福智 文教基金 會網站 3. 蔬食、 肉食營養 比較圖 	<p style="text-align: center;">8</p>
--	--	---	--	---	--	---	---	--------------------------------------

					<p>(4)用水果取代餅乾蛋糕等點心</p> <p>6. 酷哥辣妹舞蔬果健身操 五穀雜糧纖維多 大蒜磨菇一朵朵 花椰洋蔥我最愛 青椒蘿蔔也不賴 香蕉柑橘樣樣優 蕃茄葡萄滾滾來 西瓜木瓜刮刮樂 蘋果芭樂來一個 天天都吃五蔬果 頭好壯壯健康多 英俊美麗跟著我 酷哥辣妹五蔬果</p> <p>7. 學習單</p>	<p>4. 酷哥辣妹舞蔬果健身操——財團法人台灣癌症基金會</p> <p>5. 學習單</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

<p style="text-align: center;">第 (29) 週 - 第 (32) 週</p>	<p>飲食密碼好安心</p>	<p>語文/2-I-2/ 說出所聽聞的內容 語文 2-I-3/ 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。(少了一個議題，補上) 健體/1a-I-1/ 認識基本的健康常識 健體 2b-I-2/ 願意養成個人健康習慣 語文 5-I-6 /利用圖像、故事結構等策略，協助文本的理解與內容重述。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能說出六大類食物及分辨出提供身體營養和熱量的五穀根莖類和油脂類食物。 能說出、分辨出幫助身體生長和發育的奶類和蛋、豆、魚、肉類食物。 能說出、分辨出能促進消化和排泄的蔬菜類和水果類食物。 能養成健康飲食習慣。 能利用故事結構策略了解影片內容，並參與討論、回答問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 透過觀看影片，認識並會說出六大類食物，建立均衡飲食的概念。 知道自己常見的食物是屬於哪一類，並能適當與同學討論、分享日常生活中六大類的食物有哪些。 認識六大類食物所提供的營養素。 願意養成怎麼吃最恰當的健康習慣。 利用故事結構策略理解養成良好的健康態度和習慣的好處，進而在生活中實踐。 	<ol style="list-style-type: none"> 能專心觀賞均衡王國金國王的故 能說出怎麼吃最恰當。 能說出六大類食物並能與同學討論、發表。 能踴躍回答問題 	<p>活動一 飲食金字塔</p> <ol style="list-style-type: none"> 影片欣賞：「均衡王國金國王的故事」 提出問題：如果肚子餓了該怎麼辦？請小朋友說出會吃的食物，介紹我們將這些吃的食物會劃分幾個種類，藉由均衡王國來看看我們的食物分成幾大類？你吃過哪些？並為這些食物分類。 了解五穀根莖類和油脂類，奶類和蛋、豆、魚、肉類，蔬菜類 和水果類食物來源及功能。 有獎徵答 (1)金國王的的均衡王國一共有幾個村落？分別有哪些？ Ans:五穀根莖村、蔬菜村、水果村、蛋豆魚肉村、牛奶村、油鹽糖村。六個村落。 (2)哪一村的食物吃了會讓人覺得充滿能量？ Ans: 五穀根莖村 (3)五穀根莖村的活力小子是？ Ans:碳水化合物 (4)蔬菜村有哪一個營養小子，能幫助我們在黑暗中看得清楚呢？ 	<ol style="list-style-type: none"> 影片「均衡王國金國王的故事」 飲食金字塔圖片。 食品資訊網 http://food.doh.gov.tw/ 董氏基金會 http://nutrition.jtfo.org.tw/index.php 食物接樂桌遊 傑克與豌豆影片 學習單 	<p style="text-align: center;">8</p>
--	-----------------------	---	--	--	--	--	--	--------------------------------------

					<p>5. 會專心觀賞影片</p> <p>6. 能認真與小組討論、發表</p> <p>7. 能熟悉並分類六大類食物</p> <p>8. 能完成蔬果高手學習單</p>	<p>Ans:維生素 A</p> <p>(5)金國王他想長得高，就要吃哪一個村落的食物呢?</p> <p>Ans:牛奶村</p> <p>(6)吃哪一個村落的食物，一定多運動，才可以長出肌肉呢?</p> <p>Ans:蛋豆魚肉村</p> <p>5. 播放『傑克與豌豆』影片(建立正確的營養均衡觀念)</p> <p>6. 教師提問：</p> <p>(1)傑克怕長胖，什麼都不敢吃，結果怎麼了?</p> <p>(2)傑克只吃肉或只吃飯，有什麼不好?</p> <p>(3)你記得傑克怎麼從巨人家裡逃出來嗎?</p> <p>(4)傑克是怎麼變健康變強壯的呢?</p> <p>7. 食物接接樂桌遊</p> <p>8. 蔬果高手學習單</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第 (33) 週 - 第 (36) 週</p>		<p>科 E4/體會動手實作的樂趣，並養成正向的科技態度。 語文/2-I-2/說出所聽聞的內容 生活 3-I-2 / 體認探究事理有各種方法，並且樂於應用。 健體 2b-I-2/ 願意養成個人健康習慣 健體 1a-I-1/ 認識基本的健康常識。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解常見科技產品的用途與運作方式，體驗動手實作的重要性。 2. 對健康的自我察覺與行為表現。 3. 區分日常生活中的食物屬於六大類食物中的哪一類。 4. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 5. 透過認識各類蔬菜與水果的名稱、顏色及功能，力行吃在地最新鮮的環保小天使。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作科技產品，依據設計構想以體會動手實作的樂趣，養成正向的科技態度。 2. 體認探究自己對事物的想法和做法，樂於思考與應用進而幫助自己或他人解決問題。 3. 能適當合宜參與討論，樂於分享想法。 4. 願意嘗試健康的飲食觀念，養成健康均衡的飲食習慣。 5. 認識各式蔬菜與水果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在時間內完成食物對對碰遊戲。 2. 能踴躍參與討論說出想法 3. 知道日常生活飲食須包含六大類食物，不可偏食，才能算是均衡的飲食，身體才會健康。 4. 小組合作 5. 完成食材辨識與分類大挑戰學習單。 6. 會依照食譜回答出當季蔬菜與水果的名稱。 7. 能說出並檢視自己攝取蔬菜與水果的纖維量。 8. 能擔任稱職的環保小天使 	<p>◎活動二 食物對對碰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六大類食物對應日常生活中常見的食物平板遊戲 2. 師生歸納： <ol style="list-style-type: none"> (1) 六大類食物各有對身體不同的功能，在功能上可分為： <ol style="list-style-type: none"> ① 構成身體的營養。 ② 促使身體活動的營養。 ③ 能使身體健康的營養。 (2) 五穀根莖類和油脂類食物提供能量。 (3) 奶類和蛋、豆、魚、肉類食物促進發育。 (4) 水果類和蔬菜類促進消化和排泄。 (5) 少吃：脂肪、油及醣類 (6) 適量吃：魚肉蛋豆奶類 為了力行節能減碳，吃的簡單，吃的低碳，減少肉類的攝取量。 (7) 多吃：天天五蔬果，健康跟著我。 (8) 吃最多：五穀根莖類 3. 日常生活飲食須包含六大類食物，不可偏食，才能算是均衡的飲食，身體才會健康。 4. 認識各類蔬菜與水果的名稱、顏色及功能介紹當季、各季蔬菜與水果 5. 環保蔬食對環境的重要 <ol style="list-style-type: none"> (1) 學生檢視纖維的攝取 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平板 2. 遊戲 QR Code 3. 食材辨識與分類大挑戰學習單 4. 董氏基金會- http://nutrition.jtf.org.tw/index.php?id=d=10&aid=4&bid=&cid=915 5. 各類蔬菜水果照片及實物 	8
--	--	--	---	---	---	---	---	---

					<p>量。</p> <p>(2)引導學生說出哪些食物的纖維量較多且攝取最方便？（蔬菜、水果）</p> <p>(3)了解「一份」蔬菜或水果的分量是多少的概念。</p> <p>6. 飼養牲畜對環境的影響</p> <p>7. 教導正確蔬食概念，減少肉食、共同達成環保愛地球</p> <p>教師提問：</p> <p>(1)學校營養午餐常吃的蔬菜與水果是哪些？</p> <p>(2)吃當季蔬菜與水果的好處是什麼？</p> <p>(3)介紹其他季節常吃的蔬菜與水果。</p> <p>8. 培育環保小天使</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>第 (37) 週 - 第 (40) 週</p>		<p>健康 2a- I - 2/ 感受健康問題對自己造成的威脅性。 健康 1a- I -1 /認識基本的健康常識。 語文 4- I -6 /能因應需求，感受寫字的溝通功能與樂趣。 健康 2b- I - 2/ 願意養成個人健康習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 藉由營養午餐菜單，討論食材、認識食材、食物，建立飲食的均衡與健康觀念。 能設計一餐的菜單及快樂的創作健康飲食漫畫 能將健康飲食運用在生活上 能每日攝取多樣化的食物，瞭解食物的營養素及對人體的重要。 	<ol style="list-style-type: none"> 藉由繪本導讀，告訴學生零食屬於高熱量、高鹽及高糖，吃太多，會造成身體不適，並感受到健康的重要。 透過閱讀菜單認識食物的熱量與建立健康觀念。 藉由設計夢想菜單及製作宣導海報，學生能感受寫字的溝通功能與樂趣。 透過遊戲活動與觀賞含糖飲料的秘密影片建立健康觀念，並願意養成習慣，以形塑健康生活型態。 	<ol style="list-style-type: none"> 能專心聆聽、閱讀。 由學生發表指定日期的菜單內容，確認學生知道每日用餐菜色。 學生設計自己的夢幻菜單，畫好並上台分享。 完成海報，並貼在走廊布置與宣導。 利用遊戲確認學生已經熟悉健康飲料的觀念。 完成圖畫日誌並上台分享。 完成學生、家長回饋單 	<p>◎活動三 食譜大進擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 「阿平的菜單」繪本 教師提問今日和昨日午餐內容。 學會看菜單，知道每日主食、副食、湯、乳品&水果和熱量。 藉由學生發表指定日期的菜單內容，確認學生知道每日用餐菜色。 設計夢想菜單並畫出來，要有主食、副食、湯、乳品&水果。 學校裡還有許多小朋友挑食，我們可以怎麼幫大家不挑食呢(製做海報宣導) 回顧之前上課的內容 觀賞影片：<u>含糖飲料的秘密</u>、健康體位 健康飲料遊戲王：進行飲料看燈行小遊戲 教師說明：認識健康飲料 VS 含糖飲料 將自己學到什麼知識畫下來。(圖畫日誌) 省思單 回饋單 	<p>(金門縣金鼎國小)閱讀，起步走!-教學資源下載-Loxa 教育網，食農教育研習會手冊 營養午餐菜單學習單 彩色筆 圖畫紙 我的學習體驗省思單 <u>含糖飲料的秘密</u> <u>飲料甜度大檢測</u> https://www.youtube.com/watch?v=SHiYdQjI9-k&list=PLY9w09120BjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=2 少喝含糖</p>	8
--	--	---	---	---	---	---	--	---

							飲料 https://www.youtube.com/watch?v=8-HnL5DR0OU&list=PLY9w09120BjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=3 健康體位 https://www.youtube.com/watch?v=fcodauzDv0s&list=PLY9w09120BjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA 教師、學生、家長回饋單
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(1)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 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)						

電子檔打字即可 書面資料需
 ㄉㄨ

	<p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>特教老師簽名:</p> <p>普教老師簽名: 劉薇君</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。