



嘉義縣永安國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	一年級	年級課程 主題名稱	飲食好習慣	課程 設計者	吳美玲	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
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	能夠了解食物對身體的重要性，並每日攝取多樣化的食物來達到健康的體魄。			
總綱 核心素養	A1 身心素養與自我精進 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		課程 目標	(一) 透過學習養成良好的生活習慣，了解六大類食物的功能並了解選擇食物的原則和方法。 (二) 能擬定計畫檢視自己的飲食型態，並養成不偏食且喜歡嘗試各種食物的習慣。			

教學進度	單元名稱	學習表現 連結領域/議題	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	健康吃 快樂動 魚啊! 魚啊! 吳郭魚	健康與體育領域 生活領域 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 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。	1. 市場買魚 2. 吳郭魚構造圖 3. 學習單 4. 電腦輔助教	1. 能認識吳郭魚的食物、身體構造等。 2. 能用手觸摸吳郭魚，藉由觸摸並觀察探索吳郭魚，並說出感覺。 3. 能察覺住家，學校附近哪些地方可以看到吳郭魚。	1. 能說出吳郭魚的基本認知，如食物、身體構造等。 2. 具備水生動物的基本構造，能正確說出吳郭魚是水生動物。 3. 能說出住家或學校附近哪些地方可以看到吳郭魚。 3. 能畫出吳郭魚的身體基本構造。	活動一：認識吳郭魚 1. 認識吳郭魚名稱的由來。2. 能認識吳郭魚是水生動物。3. 認識吳郭魚的棲息地。4. 認識吳郭魚的食物及繁殖。 5. 認識吳郭魚的身體構造。 活動二：認識吳郭魚的營養 1. 播放六大類食物圖卡及健康飲食圖片及影片。2. 請學生拿出蒐集的各種動物圖卡。 3. 認識吳郭魚屬於動物性蛋白質。	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單 4 學校旁邊的魚塢	5
第(6)週 - 第(10)週	校訂課程 第一類 飲 食好習慣	健康與體育領域 生活領域 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣 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。	1. 均衡飲食金國王的環遊旅程影片 2. 六大類食物圖片 3. 非洲飢荒影片 4. 學習單	1. 小朋友如何分辨食物與食品。 2. 小朋友藉由圖片認識六大類食物。 3. 養成小朋友均衡飲食的習慣與學習。	1. 能認識分辨並說出食物和食品。 2. 能探索食物對身體的影響、藉由非洲飢荒影片能說出食物對身體的重要性。 2. 簡單說出自己早餐常吃哪些食物。 3. 能認識並說出六大類食物。	活動一：認識六大類食物 1. 播放六大類食物圖卡及健康飲食圖片及影片(均衡飲食金國王的環遊旅程)。 2. 請學生拿出課前蒐集食物的圖片，發表健康的食物有哪些。	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5

						活動二：食物與我 1. 播放非洲飢荒影片來探討 2. 請學生發表整天不吃東西的感受。		
第(11)週 - 第(15)週	校訂課程 第一類 吃出整天好活力	健康與體育領域 生活領域 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	1. 「14 隻老鼠吃早餐」繪本 2. 各類早餐圖片 3. 學習單	1. 能說出早餐為什麼重要。 2. 了解吃早餐的重要及如何選擇	1. 能認識各類早餐。 2. 能認識早餐的重要並適切說出並完成奶類學習單 3. 能探索各種早餐的製作過程，並說出如何自己製作一份營養滿分的早餐	活動：活力早餐 1. 播放繪本「14 隻老鼠吃早餐」從故事中，讓兒童明白早餐的重要性，進而學習正確的飲食習慣。 2. 教師將有關各種中西式早餐圖卡展示於黑板，引起學生討論興趣 3. 我的早餐： 1. 學生上台發表我的早餐。2. 自行設計「活力早餐」學習單。	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5
第(16)週 第(20)週	校訂課程 我的午餐菜單	健康與體育領域 生活領域 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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。	1. 「快樂的營養午餐」動畫 2. 菜單紀錄表 3. 菜單學習單	1. 說出午餐有哪些食物。 2. 能正確紀錄與設計午餐及分享。	1. 能認識午餐的營養素。 2. 能認識午餐適切記錄並完成學習單。 3. 自己動手設計午餐菜單並互相討論分享自己的午餐菜單特色。	活動：我的營養午餐 1. 「快樂的營養午餐」動畫欣賞討論 2. 觀察並記錄每天的營養午餐菜色 3. 分組討論並設計一份營養午餐菜單並分享	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <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 checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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	<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. 特教老師簽名： </p> <p>           普教老師簽名： </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。