

嘉義縣大林國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一年級	年級課程 主題名稱	健康飲食	課程 設計者	劉奕伶	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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
學校 願景	健康---健康的成長 快樂---快樂的學習 積極---積極的態度 創新---創新的思考	與學校願景 呼應之說明	一、透過多元的體驗課程，培養學生樂學精神，並能解決生活中的問題。 二、藉著親自體驗的過程體會健康食物的重要性。 三、同學在學習過程中，能積極完成表現任務，養成負責的態度。					
總綱 核心素 養	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-B3 具備 藝術創作與欣賞 的基本素養，促進 多元感官的發展， 培養 生活環境中的美感 體驗。 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、 探索 飲食對健康的重要性， 透過體驗 商品調查與觀察記錄，察覺自己平日零食的攝取量並進行反思， 實踐 健康飲食的好習慣。 二、藉由自製米樂器的課程，培養學生具備 藝術創作與欣賞 的基本素養，促進多元感官的發展，讓學生透過創作 培養 生活環境中的美感體 驗。 三、藉由分組活動， 理解 組員的想法，而樂於與組員 互動並合作 完成任務。					
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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數

語文
1-I-1 養成**專心聆聽**的習慣，**尊重**對方的發言。

健康與體育
1a-I-2/**認識**健康的生活習慣。

健康與體育
2a-I-1 **發覺**影響健康的生活態度與行為。

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**。

1. 觀看零食廣告影片

2. 了解影響健康的食物

3. 食品添加物的種類

4. 超商踏查

1. 養成**專心聆聽**零食廣告影片，並能**尊重**他人的發言。

2. 透過**食物圖卡**讓學生**認識**影響健康的食物。

3. **發覺**食品添加物種類對健康所帶來的傷害。

4. 透過**超商踏查**及**與他人交談**時，能**適當提問**並**分享**想法。

1. 能專心看影片及聆聽同學解說並給予於回饋。**(分享表達、反思活動)**

2. 能正確說出影響健康的食物。**(知識應用)**

3. 能反思檢核自己的飲食習慣，並提出持續改善的方法。**(知識應用、反思活動)**

4. 能完成學習單並分享其想法。**(分享表達、總結性成果報告)**

活動一：零食的秘密(3節)

1. 學生**分享**最喜歡吃的零食是什麼？為什麼？**(和學生生活脈絡連結)**

▲**好吃篇**：**麥當勞大薯買一送一**、**肯德基焦糖烤布蕾蛋糕**

▲**明星代言篇**：

1. 2012蔡依林樂事陽光滋味洋芋片廣告

2. 羅志祥2011樂事烘焙 洋芋片廣告 - 勾引篇

▲**歡樂分享篇**：

1. 乖乖桶廣告, 彩虹姐姐

2. 麥當勞 - 酷夏分享套餐

▲**贈品篇**：

快樂兒童餐 週週新玩具

▲**有趣可愛篇**：

1. 樂天小熊電視廣告 - 忍者篇

2. 張君雅~午告篇

▲**歌曲篇**：

1. 乖乖新廣告

2. 可樂果品牌歌舞篇

2. 看完影片和小組成員**討論**零食都藏著危害健康的秘密？**(反思活動)**

3. 我是調查員：去附近的超商，尋找到零食櫃做**調查**。**(體驗、實踐行動)**

4. 指導學生如何看懂食品包裝上的成分說明。**(學習方法、策略)**

5. 活動進行方式：**尋找**最喜歡的零食，**寫下**產品名稱、成份、營養標示。**(操作、體驗)**

6. 和小組成員**討論**是否為健康的點心呢？**(合作討論)**

7. **歸納總結**。**(合作討論、反思活動)**

活動二：小小營養師(3節)

1. 觀看「**均衡飲食金國王的環遊旅程**」影片，讓學生**回答**食物分類、營養素、均衡飲食及食品安全的重要性。**(學習方法、策略)**

2. 學生準備各種食品 DM，並玩**飲食紅綠燈對抗賽**，藉此讓學生**了解**什麼食物對身體是有益、健康的。**(操作、體驗、學生生活脈絡)**

3. **完成**學習單，並分組和同學及家人**分享**。**(反思活動、合作討論)**

1. 零食廣告好吃篇：麥當勞

<http://www.youtube.com/watch?v=gjNwXgHoXxg>

2. 肯德基
<http://www.youtube.com/watch?v=j1Rct7E8du4>

3. 洋芋片
<http://www.youtube.com/watch?v=6uiaqYx3rFw>

http://www.youtube.com/watch?v=t_df0MusY8

4. 樂天小熊
<http://www.youtube.com/watch?v=6HTAJ43s1ZE>

張君雅
<http://www.youtube.com/watch?v=AAYHmHXiD-sh>

5. 糖果越鮮
<http://www.youtube.com/watch?v=cDDalAoYp4>

6. 乖乖廣告
<http://www.youtube.com/watch?v=IU2qGMKVFG>

7. 可樂果
<http://www.youtube.com/watch?v=Jf-zVnikISQ>

8. 紀錄單

9. 均衡飲食金國王的環遊旅程。
<https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw>

10. 食品 DM

<p>第 (7) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>米 的 X 檔 案</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。</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。</p> <p>數學 d-I-1 認識分類的模式，能主動蒐集資料、分類，並做簡單的呈現與說明。</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>1. 辨別稻穀、糙米、胚芽米及白米</p> <p>2. 了解稻穀變白米過程</p> <p>3. 分辨粳米、秈米、粳糯米及秈糯米的不同</p> <p>4. 作品發表分享</p>	<p>1. 引導學生藉由感官和知覺並利用放大鏡去探索稻穀、糙米、胚芽米及白米的型態。</p> <p>2. 透過參與動手剝米粒的活動讓學生了解稻穀變成白米的過程。</p> <p>3. 引導學生觀察粳米、秈米、粳糯米及秈糯米外觀的不同並進行分類與說明。</p> <p>4. 能與他人進行作品發表並適當的提問，分享彼此的想法。</p>	<p>1. 能說出不同米種的型態。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能知道稻穀變成白米的過程。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>3. 能實際用放大鏡操作並作比較。(實踐行動)</p> <p>4. 能分組進行不同米種分類討論，並呈現與說明分類方式。(分組合作、實踐行動)</p> <p>5. 能認真完成實作作品、分享發表自己作品特色。(具體作品、分享表達、實踐行動)</p>	<p>活動一：柯南找米趣(2節)</p> <p>1. 透過提問讓學生回答： ①飯還沒煮熟前叫做什麼呢？ ②它是什麼顏色？什麼形狀呢？(體驗、學生生活脈絡)</p> <p>2. 學生分組討論觀察的重點，並記錄下來。(學習方法、操作) ①觀察三種米的形狀、顏色。(體驗、學生生活脈絡) ②摸一摸並聞一聞三種米的感覺與味道。(操作、體驗)</p> <p>3. 全班討論觀察的結果，並請學生上台分享學習心得。(合作討論、反思活動)</p> <p>5. 完成學習單</p> <p>活動二：米的家族樹(2節)</p> <p>1. 透過影片與網路資料向學生說明稻米的故事(學習方法、策略)</p> <p>2. 學生仔細觀察米粒，並依照米粒的長短與顏色進行分類。(應用、和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 透過網路資料學習粳米、秈米、粳糯米及秈糯米四種米的區別。(學習方法、策略)</p> <p>4. 兩兩一組分享自己分類的米是哪一種類的米。(合作討論)</p> <p>5. 將分類的米粒黏在學習單的第一題上。(操作、實踐行動)</p> <p>6. 學生回家訪問家人，是否還有其它不同的米，將它黏貼在學習單的第二題。(操作、實踐行動)</p> <p>7. 展示學生的作品，並互相欣賞。(具體作品)</p>	<p>1. 米米家族 https://www.huf.org.tw/essay/content/1018</p> <p>2. 同是一家親米家族圖片 https://blog.wonderfulfood.com.tw/wp-content/uploads/2015/06/d41d8cd98f00b204e98055-e1434889099140.png</p> <p>3. 稻米的故事影片(從開始播放至1分16秒) https://www.youtube.com/watch?v=9pehNNOAfk8</p> <p>4. 稻米的種類 https://kmweb.coa.gov.tw/subject/ct.asp?xItem</p> <p>5. 米食加工 https://market.cloud.edu.tw/content/vocation/food_production/tn_ag/ricel.htm</p> <p>6. 放大鏡</p>	<p>4</p>
---	----------------------------------	---	--	---	--	--	---	----------

<p>第 (11) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>健康與體育 2a-I-1/發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>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> <p>數學 d-I-1 認識分類的模式，能主動蒐集資料、分類，並做簡單的呈現與說明。</p>	<p>語文 1-I-2/能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>健康與體育 2a-I-1/發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>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> <p>數學 d-I-1 認識分類的模式，能主動蒐集資料、分類，並做簡單的呈現與說明。</p>	<p>1. 14 隻老鼠吃早餐 故事內容</p> <p>2. 正確的營養飲食概念。</p> <p>3. 做料理的過程</p> <p>4. 分辨米製品及非米製品差異</p>	<p>1. 能聆聽電子媒體播放 14 隻老鼠吃早餐繪本故事內容。</p> <p>2. 學生能發覺正確的營養飲食概念和習慣，會影響自己的健康。</p> <p>3. 透過做料理的過程，學生能養成和同學一起動手做餐點，並體會和同學分工合作的重要性，及所帶來的樂趣及成就感。</p> <p>4. 引導學生觀察各類和米外觀一樣、不一樣及非米製品的不同，並進行分類與說明。</p>	<p>1. 能專心聆聽故事內容並重述故事。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能用完整的語句回答問題。(分享表達、知識應用)</p> <p>3. 能說出正確的營養飲食概念和習慣。(與學習目標相呼應、反思活動)</p> <p>4. 能說出健康飲食料理所具有的特色。(知識應用、分享表達)</p> <p>5. 能完成活力早餐 DIY 並分享。(具體作品、實踐行動、分享表達)</p> <p>6. 能正確分類和米外觀一樣、不一樣及非米製品。(實踐行動、與學習目標相呼應)</p>	<p>活動一：我的活力早餐 DIY (3 節)</p> <p>1. 老師播放「14 隻老鼠吃早餐」電子繪本，並依故事做簡單提問，讓學生回答。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 學生分組準備食材，討論如何做出營養豐富的早餐組合。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 學生一起製作簡單又健康的活力早餐。(操作、實踐行動、具體作品)</p> <p>4. 收拾剩下的食材，整理桌面、工具和環境，並洗手。</p> <p>5. 各組品嚐餐點，並分享心得。(合作討論)</p> <p>活動二：米食博覽會(3 節)</p> <p>1. 學生在規定時間內將圖卡分成：跟米外觀一樣、跟米外觀不同與非米製品三類(應用、實踐行動)</p> <p>2. 學生討論分類的情形，並針對非米製品的圖卡稍加說明(合作討論)</p> <p>3. 學生推測並發表(學習方法、學習策略)</p> <p>①米為什麼要變身各種米製品呢?</p> <p>②哪種米製品變化最大?(和學生生活脈絡連結)</p> <p>4. 品嚐米製品，並分享心得。(合作討論)</p>	<p>1. 14 隻老鼠吃早餐 https://www.youtube.com/watch?v=yVi6gIrr6rE&ab_channel=%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%85%B1%E8%AE%80%E6%95%85%E4%BA%8B%E9%A4%A8</p> <p>2. 簡易的早餐原料，例如吐司、蛋、起士、薄片、生菜、水果等方便料理的食物原料</p> <p>3. 米製品與非米製品圖卡</p> <p>4. 各種米製品</p>	<p>6</p>
--	--	--	---	--	--	--	---	----------

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>米的 藝響 世界</p>	<p>語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創，喚起豐富的想像力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 蒐集各種容器做米樂器</p> <p>2. 米樂器製作</p> <p>3. 為創意作品命名</p>	<p>1. 養成專心聆聽製作米樂器的素材。容器，並尊重同學意見。</p> <p>2. 運用各種不同容器，喚起豐富想像力，製作簡易的米樂器。</p> <p>3. 樂意和同學分享自己的感受及想法，並為自己的創意作品命名。</p>	<p>1. 能專心聆聽老師教學與同學意見發表。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能說出製作米樂器的容器。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>3. 能使用不同素材，製作簡易的米樂器。(具體作品、實踐行動、總結性成果)</p> <p>4. 能說出自己創意作品的名稱。(分享表達、與學習目標相呼應)</p> <p>5. 能確實完成學習單。(實踐行動、總結性成果報告)</p> <p>6. 能夠欣賞別人的作品。(分享表達、實踐行動)</p> <p>7. 能利用自製米樂器進行頑固伴奏。(分組合作、實踐行動)</p>	<p>活動一：創意米樂器(2節)</p> <p>1. 教師利用「請你跟我這樣做」遊戲引起學習興趣。</p> <p>2. 老師提問除了使用身體拍打節奏，還可以利用什麼來拍打節奏呢？(和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 學生拿出容器，在裡面裝適當的米，用膠帶封口，搖一搖聆聽米的聲音。(操作、實踐行動)</p> <p>4. 學生裝飾自己的米樂器。(應用、體驗、實踐行動)</p> <p>5. 展示學生的作品，並互相欣賞。(具體作品、合作討論)</p> <p>6. 學生演唱教過的歌曲，並利用自製米樂器練習伴奏。(體驗、實踐行動)</p> <p>活動二：米的創意秀(2節)</p> <p>1. 學生分組討論有關米的東西或語詞，並且寫在白板上。(操作、和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 學生上台報告小組討論的結果。(合作討論、反思活動)</p> <p>3. 學生在學習單上畫下自己最喜歡的海洋動物。</p> <p>4. 學生完成米粒與穀物的黏貼畫，並為自己作品命名。(操作、實踐行動)</p> <p>5. 展示學生學習單作品，彼此互相欣賞。(具體作品、合作討論)</p> <p>1.</p>	<p>1. 米樂器製作 https://www.youtube.com/watch?v=G3DL8q36V1k&ab_channel=Chiaralim</p> <p>2 學習單</p>	<p>4</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>							
<p>特教需求學生課程調整</p>	<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;">特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：劉奕伶</p>							