

嘉義縣阿里山鄉十字國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	食在健康	課程 設計者	莊彥婷	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input 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 <i>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。</i> <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" 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	落實全人教育- 博雅、熱情、健康、快樂		與學校願景 呼應之說明	透過課程中的學習，瞭解更多課本以外的知識，能夠對於自己的生活產生熱情，並實踐健康與快樂的身心靈，擁有健全的人生。			
總綱 核心 素養	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-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	1. 學生具備良好健康飲食習慣的觀念。 2. 在實作活動中，學生能經由活動，學習同儕間的互助合作。			

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(3)週	認識國民健康	社會 3-II-1 透過日常 觀察 與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健體 1a-II-2 了解 促進健康生活的方 法。 健體 2a-II-1 覺察 健康受到人、家庭、學校等因素影響。	兒童健康 手冊 健康生活 健康學習 資源	1. 透過載具 觀察 兒童 健康手冊 內容，了解自我健康的重要性。 2. 聆聽老師講述， 了解 健康生活 的重要性。 3. 透過課程 覺察 健康學習資源 應列入家庭健康指標。	1. 能透過了解兒童健康手冊內容，知道裡面記載了那些有關自己健康的項目。 2. 能了解並說出衛生福利部國民健康署網站有哪些健康資訊可供查詢。 3. 能了解並說出什麼是全人健康與健康生活。 4. 透過上述學到的健康新知，覺察健康學習能資源的重要性。	活動一： 1. 展示兒童健康手冊(PDF版本) 2. 利用兒童健康手冊，請孩子發表為何要在手冊上記錄這些資料。 3. 透過上述認識與了解，知道兒童健康手冊可以提供自己、與家人、醫生快速了解自己的健康狀態。 活動二： 1. 利用資訊設備展示福利部國民健康署網站，瞭解網站中各個重要的訊息與內容。 2. 透過首頁瞭解熱門關鍵字的議題，了解最新時事。 3. 能將在課程中學到的資訊帶回家與家人分享。 活動三： 1. 透過福利部國民健康署網站了解近年來的健康新知-人健康與健康生活 全人健康： (1)孕產婦健康 (2)嬰幼兒與兒童健康 (3)青少年健康 (4)婦女健康 (5)銀髮族健康	桌上(筆記) 型電腦 65吋螢幕 參考資料 衛生福利部 國民健康署 網站 https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx	3

						<p>健康生活：</p> <p>(1)肥胖防治</p> <p>(2)均衡飲食</p> <p>(3)健康體能促進</p> <p>(4)進康促進場域</p> <p>活動四：</p> <p>4. 在上述課程中，覺察健康學習資源的重要性，並加強以下三項衛教宣導，增進孩子對於健康的認知。</p> <p>(1)兒童健康</p> <p>(2)食品營養</p> <p>(3)健康體能</p>		
<p>第 (4) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>健康飲食金字塔—五穀雜糧類</p>	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>健體2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>六大類食物</p> <p>全穀雜糧類</p> <p>攝取比例</p> <p>雜糧飯糰</p>	<p>1. 透過日常觀察與省思，知道六大類食物對於生活的重要性。</p> <p>2. 了解全穀雜糧類有哪些常見穀物。</p> <p>3. 覺察全穀雜糧類的攝取比例對於一個人一天的重要性。</p> <p>4. 透過雜糧飯糰體驗活動，了解穀物特性並知道其食物原味。</p>	<p>1. 透過老師引導與資訊媒體來認識與了解六大類食物有分別有哪些，並透過學習單檢測學生學習狀況。</p> <p>2. 透過查詢資訊知道全穀雜糧類包含了哪些常見的食物，並能舉例說明。</p> <p>3. 透過瞭解全穀雜糧的營養成分後，能分享舉例家中常吃的全穀雜糧有哪幾種，其烹煮方式為？並能瞭解是否有攝取足夠的營</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 利用資訊設備展示全穀雜糧類，陳述目前臺灣主要雜糧有哪些，並請學生上台分享，在平常午餐時常見的雜糧類有哪些。</p> <p>2. 請學生分享家中常吃的五穀雜糧有哪幾種，是怎樣烹煮的呢？</p> <p>3. 學生透過資訊設備上網查詢全穀雜糧類對於身體健康的幫助有哪些。</p> <p>4. 展示全穀雜糧類各項雜糧的一碗份量大約是多少，並且拿出磅秤讓學生嘗試測量。</p> <p>活動二：</p>	<p>桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>均衡飲食金 字塔</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972</p> <p>董氏基金會 食品營養中心</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid</p>	3

					<p>養。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 覺察自己或家人吃了全穀雜糧類對於身體健康有什麼幫助。 5. 能知道一碗全穀雜糧類的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分享。 6. 分組體驗製作，瞭解製作雜糧飯糰時，米飯與水的比例及烹煮時間，並記錄下來。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過分組實作方式，由老師帶領學生體驗製作雜糧飯糰，用簡單的方式製作美味的食物。 2. 分享細嚼慢嚥的當下，用一句話來形容食物原味。 	<p>=4&bid=286&cid=894 中研營養資訊 https://www.ibms.sinica.edu.tw/health/howeat_six.html 雜糧飯糰 https://www.dachu.co/recipe/23780</p>
<p>第 (7) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>健康飲食金字塔—蔬菜類</p>	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>健體2a-II-1 覺察健康受到人、家庭、學校等因素影響。</p>	<p>蔬菜</p> <p>主要營養素</p> <p>身體所需營養</p> <p>建議攝取比例</p> <p>現炒食蔬。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過課堂參與，了解蔬菜帶來健康生活的方法。 2. 透過資訊及書籍了解蔬菜類中主要營養素。 3. 覺察食用蔬菜主要身體所需營養。 4. 了解蔬菜類每天建議攝取比例。 5. 透過分組合作體驗製作現炒食蔬，並了解如何烹煮可以吃出蔬菜原味。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道學校午餐常吃的蔬菜有哪些，是葉菜、花菜還是哪一種。 2. 透過資訊及書籍認識蔬菜類主要包含：葉菜類、花菜類、根菜類、果菜類、豆菜類等。 3. 透過分組活動，與同儕分享家中常吃的蔬菜有哪幾種，其烹煮方式為何？並知道吃這些蔬菜可以為身體提供那些元素。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊設備展示蔬菜類，陳述目前臺灣主要種植的蔬菜有哪些，並請學生上台分享，在平常午餐時常見的蔬菜類有哪些。 2. 透過分組活動，請學生與同儕分享家中常吃的蔬菜有哪幾種，是怎樣烹煮的呢？ 3. 透過資訊設備上網查詢蔬菜類對於身體健康的幫助有哪些。 4. 展示蔬菜類烹煮後的一碗份量大約是多少，且拿出磅秤讓學生嘗試測量。讓學生瞭解 	<p>桌上（筆記）型電腦 65吋螢幕 均衡飲食金字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972 董氏基金會 食品營養中心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid</p>

					<p>4. 透過課程能知道一碗蔬菜類的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分享。</p> <p>5. 透過分組活動，體驗學習如何製作當季食蔬可保留其維生素？還能吃得健康。</p>	<p>每日攝取量就是一碗的份量。</p> <p>5. 老師帶領學生體驗製作現炒當季時蔬，用簡單的方式製作美味的食物，又能將維生素吃進身體，增加身體所需的營養。</p>	<p>=4&bid=286&cid=894</p>
<p>第 (10) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>健康飲食金字塔—水果類</p>	<p>社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>健體 2a-II-1 覺察健康受到 人、家庭、學校等因素影 響。</p>	<p>水果</p> <p>主要營養 素。</p> <p>建議攝取 比例</p> <p>優格水果 沙拉</p>	<p>1. 觀察與認識臺灣水果種類。</p> <p>2. 利用載具了解水果主要營養素。</p> <p>3. 了解適量每日食用水果有一定的建議攝取比例。</p> <p>4. 參與分組學習，體驗製作優格水果沙拉，覺察水果在生活中的不可或缺。</p>	<p>1. 認識臺灣在地水果，並能說出自己吃過哪些。</p> <p>2. 透過學生分組找尋書籍及查詢網路資訊瞭解各類水果主要營養素，亦可從資訊中瞭解可食用哪些當季水果。</p> <p>3. 覺察適量食用水果對於個人的身體有哪些幫助。</p> <p>4. 瞭解部分水果因含糖量高，從查詢資訊中瞭解常見的水果各個建議攝取量，並能分享可以如何吃出健康。</p> <p>5. 透過分組學習，體驗製作優格水果沙</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 老師透過農委會月曆帶領學生認識臺灣在地水果，讓學生知道臺灣是水果王國。</p> <p>2. 請學生上台分享在上一個課程活動中，你是否有吃過這些水果？其中是否有自己喜歡的呢？說說看喜歡哪一種？並分享原因。</p> <p>3. 透過學生分組找尋書籍及查詢網路資訊瞭解各類水果主要營養素，亦可從資訊中瞭解可食用哪些當季水果。</p> <p>4. 覺察適量食用水果對於個人的身體有哪些幫助。</p> <p>5. 瞭解部分水果因含糖量高，從查詢資訊中瞭解常見的水果各個建議攝取</p>	<p>桌上（筆記） 型電腦 65吋螢幕</p> <p>均衡飲食金 字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972</p> <p>董氏基金會 食品營養中心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894</p>

					拉，並能說出從這道菜可以攝取哪些營養素。	量，並能分享可以如何吃出健康。 6. 透過分組學習，體驗製作優格水果沙拉，並能說出從這道菜可以攝取哪些營養素。	優格水果沙拉 https://www.fe-amart.com.tw/index.php/life-style/taste-food/life-fruit/779-viva-salad
第(13)週 - 第(15)週	健康飲食金字塔—乳品類	社會 3-II-1 透過日常觀察與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	乳品 乳糖不耐 建議攝取量 牛乳布丁。	1. 利用載具及老師講述認識乳糖不耐，並提出乳糖不耐會造成生活那些不便。 2. 了解每日鮮乳建議攝取量，知道適當飲用對身體的幫助有哪些。 3. 遵守乳品包裝上指示保存，並於期限內飲用完畢。 4. 透過分組體驗，了解牛乳布丁的製作方法，並能說明與市面上布丁的不同。	1. 能知道常喝的乳品是保久乳?鮮乳?還是奶粉?的製作方式，並能舉例說明這三種喝起來的口感。 2. 能分享自己愛喝的乳品是哪一牌?為什麼?是否有嘗試拿乳品來製作餐點? 3. 能瞭解吃了乳品類對於身體健康有什麼幫助。 4. 能知道一杯乳品的份量是多少，並能將知識帶回家與家人分享。 5. 能瞭解製作雞蛋牛奶布丁時，牛奶已	活動一： 1. 利用資訊設備展示乳品，並陳述目前臺灣主要養殖的乳牛供應量有多少?是否足夠提供國人使用。 2. 請學生分享低脂跟脫脂的鮮奶喝起來有何不同? 3. 由老師簡述保久乳、鮮乳跟奶粉為何營養成分不一樣? 4. 學生透過資訊設備上網查詢乳品類對於身體健康的幫助有哪些。 活動二： 1. 老師帶領學生體驗製作雞蛋牛奶布丁，用簡單的方式製作美味的食物。	桌上(筆記) 型電腦 65吋螢幕 均衡飲食金字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972 董氏基金會 食品營養中心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894

					經有糖分了？為何還要加入細砂糖？		雞蛋牛奶布丁 https://iok.tw/recipes/273534	
第 (16) 週 - 第 (20) 週	健康飲食金字塔—豆蛋魚肉及油脂	自然 po-II-2 能依據 觀察 、 蒐集 資料、 閱讀 、 思考 、 討論 等， 提出 問題。 自然 pc-II-1 能專注 聆聽 同學報告， 提出 疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。 健康 2c-II-3 表現 主動 參與、樂於嘗試的學習態度。	油脂 豆蛋魚肉 蛋白質 豆腐煎蛋	1. 透過 觀察 及利用載具 蒐集 資料， 提出 市面上的常見 油脂 種類。 2. 透過分組學習，利用載具查詢 豆 、 蛋 、 魚 、 肉類 營養素，能專注 聆聽 各組報告講解，並能適時提出疑問或意見。 3. 提出蛋白質 的攝取對於人類所需營養的重要性。 4. 能 主動 參與分組活動，樂於嘗試 豆腐煎蛋 的技巧與烹煮方式。	1. 透過平常的觀察，知道豆蛋魚肉及油脂都是從哪裡來的，該如何挑選。 2. 透過查詢資料瞭解豆蛋魚肉及油脂可提供身體所需的營養。 3. 能了解豆蛋魚肉類的重要性以及小孩及大人每日建議攝取比例。 4. 從上述課程中覺察到食用安全的食物可以讓自己、家人都能擁有健康身體。 5. 透過分組活動體驗製作家常豆腐炒蛋。	活動一： 1. 老師引導學生說出，透過平常生活中的觀察，知道豆蛋魚肉及油脂都是從哪裡來的嗎？為何有這些食物的存在？以及我們要如何從這些食物挑選出品質優良的呢？ 2. 老師帶領學生透過查詢資料瞭解豆蛋魚肉及油脂可提供身體所需的營養。 3. 從上述的資訊中能了解豆蛋魚肉類的重要性以及小孩及大人每日建議攝取比例。 4. 透過學習，引導學生覺察到食用安全的食物可以讓自己、家人都能擁有健康身體。 活動二： 4. 透過分組活動，老師帶領學生體驗製作家常豆腐炒蛋，用少量的油如何煎出美味的豆腐，再加上美味蛋液，製作出一到美味又	桌上（筆記） 型電腦 65吋螢幕 均衡飲食金字塔 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Info/4972 董氏基金會 食品營養中心 https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=4&bid=286&cid=894	5

