

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/下學期
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(5)週	健康與飲食	<p>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。</p> <p>國語2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</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>健康飲食</p> <p>3多3少3均衡</p> <p>最佳飲食法</p> <p>馬鈴薯番茄沙拉</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能透過日常觀察、蒐集資料、閱讀書籍以及討論等方式，探索何謂健康飲食。 樂於參加小組討論，提出3多3少3均衡的想法與意見。 能透過觀察與載具蒐集健康新知了解何謂最佳飲食法，並能上台與他人分享。 樂於參加分組體驗製作馬鈴薯番茄沙拉，並能與他人分享個人觀點與意見。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生能透過日常觀察、蒐集資料以及閱讀書籍和同學討論等方式，一同探索與了解何謂健康飲食。 樂於小組討論，提出3多3少3均衡指的是什麼？並請每個人都提出可以怎麼落實在生活中。 了解什麼是全球最佳飲食法。 透過體驗實作知道地中海飲食-馬鈴薯番茄沙拉的烹調方式。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 首先由老師引導學生透過日常觀察、蒐集資料以及閱讀書籍和同學討論等方式，一同探索與了解健康飲食。 將其上述資料統整後，請學生上台說出何謂健康飲食。 透過小組討論方式，提出3多3少3均衡指的是什麼？並請每個人都提出可以怎麼落實在生活中。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過查詢資料的方式了解近年來討論度最高的全球最佳飲食法。 由老師帶領學生透過體驗實作知道地中海飲食-馬鈴薯番茄沙拉的烹調方式。 將成品與全校師生一同分享後，由學生邀請大家說出吃完的口感與感想。 	<p>桌上(筆記)型電腦 65吋螢幕</p> <p>參考資料 健康與飲食 https://nutri.jtf.org.tw/Article/Lists/36 地中海飲食 https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F</p>	5

<p>第 (6) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>食物紅綠燈</p>	<p>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。</p> <p>國語2-Ⅱ-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>食物紅綠燈 紅燈食物 黃燈食物 綠燈食物 食物分類</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂於參加小組討論，提出關於食物紅綠燈的觀點和意見。 2. 能透過觀察、蒐集資料、閱讀和討論等方式，探索紅燈食物、黃燈食物、綠燈食物。 3. 透過同儕合作進行食物分類體驗活動，增強對於課程的了解。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能樂於小組討論，提出關於食物紅綠燈的觀點和意見，並主動發表個人感想。 2. 能透過日常觀察、上網蒐集資料、閱讀書籍和分組討論等方式，探討紅燈、黃燈、綠燈食物分別有哪些，並在討論時說出自己常吃的是屬於哪一類。 3. 透過同儕合作進行食物分類活動，增強對於課程的了解，也知道紅燈、黃燈、綠燈食物對於身體的影響。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能樂於小組討論，提出關於食物紅綠燈的觀點和意見，並主動發表個人感想。 2. 能透過日常觀察、上網蒐集資料、閱讀書籍和分組討論等方式，探討「紅燈、黃燈、綠燈食物」分別有哪些，並在討論時說出自己常吃的食物是屬於哪一類。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由老師展示食物圖卡，透過同儕合作進行食物分類活動。 2. 將食物圖卡區分為紅燈、黃燈、綠燈食物，並依照各類食物設計出一套屬於自己的菜單，並分享這樣吃較健康嗎？是否有攝取到營養？ 	<p>桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>參考資料 食物紅綠燈 https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=79&page_name=detail&type=938&iid=1342</p>	<p>5</p>
---	--------------	--	--	--	--	--	--	----------

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>食品標示與營養標示</p>	<p>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。</p> <p>國語2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>食品標示 營養標示 食材標示</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過觀察、蒐集資料、閱讀和討論等方式，了解食品標示、營養標示的內容。 2. 樂於小組討論，提出關於食品標示供消費者購買時的訊息。 3. 透過同儕合作進行討論與實際體驗觀察，了解學校午餐食材標示是否符合標準。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用分組合作透過觀察、蒐集資料、閱讀和討論等方式，了解食品標示、營養標示的內容。 2. 能在充分了解後，樂於在小組中提出討論，對於食品標示中的內容可供消費者購買時的營養相關訊息。 3. 可透過同儕合作進行討論與實際觀察，了解學校午餐使用的食材備品中是否符合標示呈現。 	<p>活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生利用分組合作，進行日常觀察、上網蒐集資料、閱讀書籍和小組討論等方式，研究食品標示、營養標示的內容。 2. 在上述課程中能充分了解，並樂於在小組中提出討論，對於食品標示供消費者購買時的訊息。 <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行分組合作討論與實際觀察，了解學校午餐使用的食材備品中是否符合標示呈現。 2. 紀錄觀察結果並與校內分享成果，並提出課後的心得分享。 	<p>桌上(筆記) 型電腦 65吋螢幕</p> <p>參考資料： 學校大調查：零食照妖鏡(上、下) https://www.youtube.com/watch?v=yimEnRFJfzE https://www.youtube.com/watch?v=3UD116CrGcc 營養標示、成分這樣看! https://www.youtube.com/watch?v=nWPpCa39wb4 營養標示換算工具 https://msn.sgs.com/food/food-nutfacts.aspx</p>	<p>5</p>
--	------------------	--	-------------------------------	---	--	--	--	----------

<p style="text-align: center;">第 (16) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>營養 新知</p>	<p>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。</p> <p>國語2-Ⅱ-4 樂於參加討論，提供個人的 觀點和意見。</p> <p>社會3c-Ⅱ-2 透過同儕合作進行體驗、 探究與實作。</p>	<p>一天水量 糖與醣 兒童肥胖</p>	<p>1. 能依據學生一天水 量進行觀察討論，提出 喝水量是否足夠等問 題。</p> <p>2. 樂於討論糖與醣的不 同。</p> <p>3. 透過同儕合作探究兒 童肥胖的主要原因，並 提出可以如何解決的辦 法。</p>	<p>1. 能依據校內同學一 天喝水量進行觀察分組 討論等，提出喝水量是 否足夠等問題，並依據 觀察結果製作成書面報 告。</p> <p>2. 在分組討論中樂於探 討糖與醣的不同，並上 台說出討論結果。</p> <p>3. 透過同儕合作進行討 論，了解造成兒童肥胖 的主要原因，並試著提 出可以如何解決的辦 法。</p>	<p>活動一：</p> <p>1. 由老師說明”水”對於我 們人體的重要性，並利用資訊 設備呈現衛福部國民健康署 統計資料，讓學生了解喝水的 重要性，減少含糖飲料的攝 取。</p> <p>2. 透過分組合作，首先對於 糖與醣的不同有所了解，並能 依據平常在攝取糖類時應該 要注意的事項提出討論，就討 論結果上台分享心得。</p> <p>3. 經由教師導學的方式下，帶 領學生了解主要造成兒童肥 胖的的原因，並經由學生分組 合作學習方式提出可以如何 解決的辦法。</p> <p>4. 經由上述幾項課程教學，請 學生思考自己在平常生活 中，是否都有落實好好喝水、 少量攝取含糖飲料，避免過度 飲食造成肥胖等，照顧好自己的 身體健康。請學生寫出自己在 課後心得，了解自己在知道 這些營養新知後可以如何讓 自己的身體變得更好！</p>	<p>桌上（筆記） 型電腦 65 吋螢幕</p> <p>參考資料： 董氏基金會 https://www .nutri.tjf. org.tw/Arti cle/Lists/2 4</p>	<p style="text-align: center;">5</p>
--	------------------	--	------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------------

