

嘉義縣中埔國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	一年級	年級課程 主題名稱	輕食均衡健康行動	課程 設計者	謝孟芬、翁丞沅	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 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	品格—自律 尊重 能合群 健康—輕食樂動好心情 多元— 創思展能國際觀	與學校願景呼 應之說明	透過輕食均衡健康行動達成健康輕食樂動好心情					
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-A3 具備 擬訂 計畫與 實作 的能力，並以 創新 思考方式，因應日常生活情境。	課程 目標	1. 探索 早午餐食材的問題， 具備擬定 輕食均衡計畫能力 2. 實作 自己的午餐，符合輕食營養均衡原則 3. 能根據輕食均衡原則，提供 創新 學校午餐食材建議。					
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
第 (1) 週 - 第 (2) 週	飲 食 好 習 慣	語 1-I-1 養成專心聆聽 的習慣，尊重對方的發 言。 健康 健 1a-I-2 認識健康的 生活習慣。 健 4a-I-2 養成健康的 生活習慣。	1. 良好飲 食習慣的 重要性。	1. 認識良好飲食習慣的重要性 2. 養成良好的飲食習慣	1. 能說出飲食的良好習慣 2. 觀察學生進食態度是否符合用餐 禮儀	活動一：透過影片認識良好飲食習慣 的重要性 1. 觀賞影片(吃飯不挑食) (如果不吃青菜)。 2. 討論飲食習慣的重要性 活動二：認識用餐禮儀 1. 透過影片(用餐禮儀 momo 這一家) (學校午餐好食光系列)介紹用餐 禮儀。 2. 實際演練。	電腦 用餐禮儀海 報	2 節

<p style="text-align: center;">第 (3) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>營養午餐</p>	<p>生 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。 生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。</p>	<p>1. 食物的類別（六大類食物）。</p>	<p>1. 能認識六大類食物。 2. 能進行食物的分類 3. 能實際運用食物金字塔發現自己的早餐是否符合營養均衡的原則。</p>	<p>1. 能說出六大類食物 2. 觀察學生進行食材分類之合理性 3. 上台介紹自己的早餐。 4. 能運用圖卡設計自己的早餐，並符合營養均衡的原則</p>	<p>活動一：認識食物分類 1. 老師透過影片介紹食物六大分類。 2. 認識飲食金字塔</p> <p>活動二：進行食物分類 1. 學生能依據六大類食物簡單將午餐菜色分類。 2. 檢視午餐是否符合飲食均衡的原則</p> <p>活動三：認識自己的早餐飲食 1. 請 3 位學生上台介紹自己的早餐。 2. 兩人一組互相說出對方早餐分類。</p> <p>活動四：設計自己的營養均衡早餐 1. 分組演練透過圖卡設計自己的營養均衡早餐。 2. 分組上台發表最佳的早餐內容。</p>	<p>均衡飲食金國王的環遊旅程 營養 5 餐 50663 營養動滋動 午餐菜單 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 食物圖卡</p>	<p style="text-align: center;">4 節</p>
--	-------------	--	-------------------------	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第 (7) 週 - 第 (13) 週</p>	<p>種植我的輕食食材</p>	<p>語 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。 生 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 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>1. 植物生長的要素 2. 種植小白菜 3. 豆類製品 4. 種豆活動</p>	<p>1. 運用感官了解植物生長的要素，並體驗照顧植物的注意事項 2. 能參與種菜活動 3. 認識可食用的豆類製品 4. 參與種豆活動表現積極負責任的學習態度 5. 畫出豆芽的生長紀錄</p>	<p>1. 能說出植物生長的要素，並動手種植照顧及培育小白菜 2. 能說出不同豆子的名稱，並說出三種豆製品 3. 能正確運用方法孵豆芽 4. 觀察並畫出豆芽的生長紀錄</p>	<p>活動一：種菜行動(2) 1. 影片欣賞：(植物的生長四要素)了解植物生長的要素。 2. 學生準備容器，老師發下小白菜實際操作種菜。 3. 每天澆水觀察及照顧自己的小白菜。 活動二：認識可食用的植物的種子(綠豆、紅豆、黃豆、黑豆……)(2) 1. 繪本影片：媽媽買綠豆讓學生初步認識可食用的種子。 2. 透過五官感覺各種種子的不同。 3. 認識不同種子名稱與製成的食品。 4. 分享由種子製成的食品。 活動三：種豆任務(1) 1. 影片欣賞：(DIY 水壺發豆芽【小煮意】)，學習種豆芽菜的方法。 2. 學生準備器材，老師發下綠豆實際操作發豆芽與種綠豆。 3. 每天幫豆芽換水，幫綠豆澆水，觀察綠豆生長。 活動四：畫出豆芽的生長紀錄 (2) 1. 利用四格表畫出豆芽的生長過程。 2. 小組上台分享。</p>	<p>電腦、相機 植物種子、杯子、A4 紙張、鏟子 影片：媽媽買綠豆 影片：6 大類食物_油脂與堅果種子類</p>	<p style="text-align: center;">7</p>
---	-----------------	--	---	--	--	---	--	--------------------------------------

<p>第(14)週 - 第(20)週</p>	<p>動手做創新午餐</p>	<p>健 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 健 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 健 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 健 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>1. 豆芽料理 2. 小白菜料理 3. 營養均衡的食材配搭動手操作包飯糰</p>	<p>1. 練習做出豆芽料理並妥善整理料理的環境。 2. 練習做出小白菜料理並妥善整理料理的環境。 3. 學習營養均衡的食材配搭，並合作動手操作包飯糰。</p>	<p>1. 分組完成豆芽 2. 小白菜料理。 3. 討論創新飯糰食材菜單。 4. 能動手完成營養午餐飯糰並符合營養均衡的原則。</p>	<p>活動一：豆芽料理變變變(2) 1. 採收豆芽並川燙豆芽。 2. 分組完成豆芽料理。 3. 學習整理料理後的環境。 4. 品嚐各組料理。 活動二：小白菜料理(2) 1. 採收小白菜並川燙。 2. 分組完成小白菜料理。 3. 學習整理料理後的環境。 4. 品嚐各組料理。 5. 活動三：小小廚師展身手(3) 1. 各組設計營養飯糰(搭配學校營養午餐)。 2. 各組上台分享設計理念。 討論是否符合營養均衡的原則。</p>	<p>鍋子、電磁爐、塑膠袋、</p>	<p>7</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 style="text-align: center;">特教老師簽名：魏裕福、陳健彰 普教老師簽名：謝孟芬、翁丞沅</p>							