

四、嘉義縣國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康食物選拔		課程 設計者	徐雪真	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	溫馨、學習、健康、創新		與學校願景呼 應之說明	透過 健康 食物的認識，讓學童 學習 在食物的選擇上能更有智慧並展現出 健康 的飲食行為。				
總綱 核心 素養 1-3-a	A1 身心素養與自我精進 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 A2 系統思考與解決問題 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		課程 目標 1-3-b	一、透過認識六大食物，能在日常飲食中養成正確選擇食物的原則，促進身心健全發展。 二、利用各種方法判斷食物的安全性， 探索 食物的功能，並會 選購 具環保且安全的食品。				
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題) 學習表現 1-3-c	自訂 學習內容	學習目標 1-3-d	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
1-5	彩頭進行曲	自 ai-II-3 透過動手 實 作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 綜 pc-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等， 表達 探究之過程、發現。	1. 自製菜脯 2. 菜脯日記 3. 菜脯蛋	1. 親手 實作 醃漬菜脯。 2. 透過文字與圖畫 表達 菜脯變化過程、認識原型食物與加工食物。 3. 學生 親自動手烹煮 (實作) 菜脯蛋並與師長及家人分享。	1. 能用文字與圖畫 表達 菜脯的製作過程。 【具體作品】 2. 能比較原型食物與加工食物的不同。 3. 能烹煮美味菜脯蛋並分享。 【分享表達】	【活動一：菜脯日記】 1. 介紹菜脯醃漬所需材料並說明菜脯醃漬過程與注意事項。 2. 進行菜脯醃漬活動。 【第一節】 3. 藉由菜脯日記的記錄，討論菜脯變化與分享。 4. 菜脯日記小書製作與發表。 【第二～四節】 【活動二：料理蘿蔔王】 1. 學生分享農作過程的甘苦及樂趣並發表自己的心得。 2. 分組烹煮菜脯蛋。 3. 饗用美味菜脯蛋並與校內師長分享。 【第五節】	1. 菜脯醃製材料 2. 菜脯日記小書 3. 烹煮器具	5

6-10	食物金字塔	<p>健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 六大類食物圖卡</p> <p>2. 個人飲食習慣紀錄</p>	<p>1. 透過個人飲食習慣紀錄，覺察個人飲食的習慣是否健康。</p> <p>2. 認識六大類食物並於日常生活中展現個人健康飲食行為。</p>	<p>1. 能分辨六大類食物及其不同的營養成分。【知識應用】</p> <p>2. 檢視自我的飲食習慣並訂定飲食改善計畫。【具體作品】【反思活動】</p>	<p>【活動一：六大類食物】</p> <p>1. 我的餐盤口訣歌帶動跳-兒童版。</p> <p>2. 小柚的一日三餐</p> <p>(1) 檢視小柚的一日三餐內容</p> <p>(2) 提問討論小柚的三餐是否符合健康餐盤原則？要改進的地方？</p> <p>2. 介紹六大類食物</p> <p style="text-align: right;">【第一節】</p> <p>3. 我的一日三餐</p> <p>(1) 請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論是否符合健康餐盤原則？</p> <p>(2) 學生分享自己的三餐內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。</p> <p style="text-align: right;">【第二節】</p> <p>【活動二：六大食物的功能】</p> <p>透過不同的食物圖卡讓學生分類再以動畫介紹讓學生清楚分辨</p> <p>1. 食物中的小精靈</p> <p>(1) 認識六大食物的功能</p> <p>(2) 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題。</p> <p style="text-align: right;">【第三節】</p> <p>2. 機智快答</p> <p>(1) 複習六大食物的功能。</p> <p>(2) 各組輪流上臺表演，表演者抽卡並表演或說出營養素的功能，但不能直接說出營養素的名稱。</p> <p>(3) 各組搶答，猜出營養素名稱且說出主要來源食物得分。</p> <p>3. 檢視與討論學生自己的飲食現況，立下「我的飲食改善計畫」並發表。</p> <p style="text-align: right;">【第四、五節】</p>	<p>1. 六大類食物圖卡</p> <p>2. 六大類食物影片</p> <p>3. 我的餐盤口訣影片</p>	5
------	-------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---

11-15	食物變變變——原型食物與加工食品	<p>國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>綜 3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。</p>	<p>1. 虱目魚產品資訊。</p> <p>2. 原型食物與加工食品學習單。</p>	<p>1. 閱讀虱目魚產品資訊，了解虱目魚產品內容物。</p> <p>1. 運用虱目魚及其產品資訊，認識原型食物與加工食物。</p> <p>2. 參與參訪社區魚塢活動並分享心得。</p>	<p>1. 能說出原型食物與食品的不同。【知識應用】</p> <p>2. 能運用口語適切表達參訪的心得。【分享表達】【反思活動】</p>	<p>【活動一：原型食物】</p> <p>食物變變變，請學生將從家裡帶來的食物分為原型食物和加工食品兩類。</p> <p>1. 認識原型食物與加工食品。</p> <p>2. 討論原型食物與加工食品的優缺點。</p> <p>3. 完成學習單讓學生再次清楚明白食物的分類。</p> <p style="text-align: right;">【第一節】</p> <p>【活動二：虱目魚塢，Go!】</p> <p>參觀邱經堯虱目魚塢並認識加工食物。</p> <p>1. 參觀養殖魚塢並介紹環境。</p> <p>位於布袋鎮的邱經堯虱目魚塢為一強調無毒有機的養殖魚塢，學生除了認識原型食物與加工食品外，對生態有機的養殖法亦可有更進一步的認識。</p> <p>2. 說明虱目魚的構造即可食用的部位。</p> <p>3. 體驗虱目魚丸的製造過程。</p> <p>4. 完成參訪學習單。</p> <p>5. 小組分享參訪心得。</p> <p style="text-align: right;">【第二～五節】</p>	<p>1. 虱目魚</p> <p>2. 虱目魚產品</p> <p>3. 學習單</p>	5
-------	------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	---

16-20	健康食物選一選	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 健康飲食的基本原則 2. 均衡飲食的基本原則	1. 利用各種方法覺察健康飲食的重要性。 2. 將選擇健康食物的基本原則運用於日常生活中，均衡飲食，讓身體更健康。	1. 能選擇安全的食物。【知識應用】【實踐行動】 2. 能表達出均衡飲食的做法以維持身體健康。【反思活動】	【活動一：健康的食物】 1. 飲食萬花筒 (1)各種食物圖卡，請學生票選最喜歡的與最不喜歡的。 (2)請學生分享平常用餐時，會考慮哪些因素來選擇食物？ 2. 請學生從收集來的食物圖片討論，哪些是適合我們的食物。 3. 教師歸納判斷食物安全性的方法。 【第一節】 4. 健康食物選一選 (1)複習六大食物、原型食物與加工食品。 (2)教師準備乒乓球、分成 25 格的紙箱、食物圖卡。 (3)學生分組競賽，先達到 5 樣健康食物的組別獲勝。 【第二節】 【活動二：我要更健康】 1. 健康白開水：人體由大量的水組成，維持生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2. 白開水、飲料比一比，比較白開水與含糖飲料的優缺點。 3. 教師統整：營養不均會引起不同的健康問題，偏食或節食造成的身體負擔，輕則影響體重的體重過重或過輕，重則影響身高發展或身體機能的正常運作。 【第三節】 4. 精挑細選我最行：參觀全聯超市，學習如何選購健康食物。 5. 教師透過健康飲食 ppt 幫學生歸納整合對身體有益的食物。 【第四、五節】	1. 各類食物圖卡 2. 健康飲食 PPT	5
教材來源	<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)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 有融入資訊科技教學內容共(5)節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整 1-5-c	※身心障礙類學生: ■無□有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生: ■無□有-(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 每一個主題課程都需附上(1)完成簽名(2)續明調整與否 2. <div style="text-align: right;"> 特教老師姓名: 普教老師姓名: 徐雪真 </div>							

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。

第二部分 品質檢核

2-1 設計理念 各年級各類彈性學習課程規劃內容，呼應學校各重要背景因素、課程願景及特色發展，落實學校本位及特色課程

2-5 教學進度 一個單元不超過 9 節為原則

2-6 教學單元 一學期至少四個單元

四、嘉義縣國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康飲食好生活			課程 設計者	徐雪真	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	溫馨、學習、健康、創新		與學校願景呼 應之說明	透過健康食材的選擇，讓學童學習在飲食的選擇上能更有智慧並展現出健康的生活行為。					
總綱 核心 素養 1-3-a	A1 身心素養與自我精進 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 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		課程 目標 1-3-b	一、發展每天多喝水、多吃五蔬果，減少油炸食物及含糖食物攝取的良好生活習慣以促進個人身心健康。 二、透過菜餚製作，認識各類蔬菜水果，養成不偏食且喜歡嘗試各種健康食物的習慣並培養規劃健康飲食過生活與實踐的能力。					
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題) 學習表現 1-3-c	自訂 學習內容	學習目標 1-3-d	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數	
1-5	「豆」你開心	自 ai-II-2 透過探討自然與物質世界的規律性，感受發現的樂趣。 自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。 藝 2-II-5 能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。	1. 綠豆的生長 2. 完成「我的綠豆日記」專題小書。	1. 觀察綠豆的生長並做持續性的整理與記錄。 2. 透過綠豆的生長，感受生命的規律性。 3. 觀察綠豆的生長，並利用整理好的紀錄完成「我的綠豆日記」專題小書。	1. 能分辨不同種類的豆子。 2. 能學習體驗與操作的技能。【分組合作】 3. 能完成「我的綠豆日記」小書。【具體作品】 【分享表達】	【活動一：小豆豆的世界】 1. 「傑克與魔豆」故事導讀 2. 學童日常經驗分享，探討豆子的成長歷程。 3. 利用午餐菜單豆芽菜料理介紹綠豆芽、黃豆芽。 4. 發下各式各樣豆豆種子，讓學童進行觀察，比較其異同。 5. 結合學童舊經驗進行發表及討論，探討豆子發芽的情形及生長條件。 6. 師生討論種豆方法與技巧。 7. 學童以小組為單位，分工合作進行種豆實作活動。 【第一、二節】 【活動二：書書入豆】 1. 師生透過「小栗的植物日記」介紹不同的觀察紀錄書寫方式，指導學童觀察紀錄的方法與技巧。 2. 帶領學童觀察豆子的成長，進行相關問題討論。 3. 製作紀錄小書製作。 4. 「我的種豆日記」專題小書分享。 【第三～五節】	1. 傑克與魔豆動畫 2. 豆類學習單 3. 小書製作用具	5	

6-10	蔬菜水果家族	<p>自 tc-II-1 能簡單分辨或分類所觀察到的自然科學現象。</p> <p>社 2a-II-1 表達對居住地地方社會事物與環境的關懷。</p>	<p>1. 常見蔬菜的食用部位</p> <p>2. 台灣各地農產品</p>	<p>1. 分辨常見蔬菜及其食用部位的不同。</p> <p>2. 表達對台灣各地農產品的關懷與認識。</p>	<p>1. 能分別說出根、莖、葉蔬菜種類。【知識應用】</p> <p>2. 說出家鄉生產的農產品。【分享表達】</p>	<p>【活動一：超級比一比】</p> <p>蔬菜 tempo，全班進行蔬菜節奏挑戰，以得分最高前兩名為代表將全班分成兩組。</p> <p>1. 認識常見蔬菜</p> <p>(1)分辨常見蔬菜其食用部位的不同。</p> <p>(2)請學生將常見的蔬菜分成根、莖、葉三類，並分組討論分類的方法。</p> <p>(3)請各組討論不同蔬菜適合做出什麼樣的料理，並發表。</p> <p>2. 支援前線</p> <p>(1)全班分 2 組，抽取菜餚名稱並從蔬菜圖卡中拿取所需食材。</p> <p>(2)請各組討論並說明該食材的食用部位。</p> <p>【第一、二節】</p> <p>【活動二：MIT】</p> <p>1. 觀察圖片，猜猜圖中農產品的產地是哪裡？</p> <p>(1)想一想，為什麼不同的地區會有自己獨特的地方特產？</p> <p>(2)請學生自由發表在居住的地方有哪些特產？最喜歡什麼？</p> <p>2. 認識台灣各地生產的蔬菜。</p> <p>3. 配對遊戲：地方與特產對對碰。</p> <p>4. 統整重點：不同的家鄉會因為自然環境的因素，發展出不同的地方特產，成為代表家鄉的特色，我們要心懷感激，好好認識並愛惜家鄉的物產。</p> <p>【第三節】</p> <p>5. 討論下個單元【料理東西軍】所需食材。</p> <p>6. 逛逛傳統市場與採買食材。</p> <p>【第四、五節】</p>	<p>1. 蔬果圖片</p> <p>2. 台灣生產的蔬果</p>	5
11-15	料理東西軍	<p>藝 3-II-4 能透過物件蒐集或藝術創作，美化生活環境。</p> <p>綜 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>1. 飯糰製作食材</p> <p>2. 咖哩製作食材</p>	<p>1. 透過不同食材的組合，創作出餐桌上的美味佳餚。</p> <p>2. 認識不同國家的飲食文化。</p> <p>3. 體會不同飲食文化與生活的關係進而肯定並認同自己的文化。</p>	<p>1. 能說出飯糰與咖哩的食材名稱。</p> <p>2. 與組員合作完成彩虹飯糰與咖哩飯。【分組合作】【實踐行動】【具體作品】</p> <p>3. 能運用口語適切表達餐點製作的心得。【分享表達】</p> <p>4. 能說出不同文化咖哩口味的差異。</p>	<p>【活動一：彩虹飯糰】</p> <p>1. 介紹台式飯糰與日式飯糰。</p> <p>2. 討論飯糰製作步驟並分組準備食材。</p> <p>3. 請小組依步驟處理食材，完成前置作業。</p> <p>4. 飯糰製作。</p> <p>5. 與組員一同享用美味的彩虹飯糰。</p> <p>6. 請學生分享自製飯糰的感想。</p> <p>【第一、二節】</p> <p>【活動二：咖哩比一比】</p> <p>認識世界各地不同國家的咖哩。</p> <p>1. 討論製作咖哩步驟並分組準備食材。</p> <p>2. 分組處理食材。</p> <p>3. 分組烹煮台式與日式咖哩。</p> <p>4. 享用美味的咖哩飯。</p> <p>5. 學生討論並發表不同國家咖哩的差異。</p> <p>【第三～五節】</p>	<p>1. 飯糰與咖哩湯製作影片</p> <p>2. 飯糰與咖哩食材</p>	5

16-20	健康飲食 easy go	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 學習單 2. 健康飲食菜單	1. 注意不良的飲食習慣對身體帶來的影響。 2. 改善個人的飲食習慣並養成促進健康的均衡飲食行為。	1. 能分辨適當的進食時機。 2. 能為自己規畫健康飲食菜單。【實踐行動】【反思活動】	【活動一：飲食停看聽】 1. 觀賞速食餐廳廣告影片。 2. 教師說明：人們進食的最初動機是基於生理需求—維持生命，但隨著生活的穩定及社會的發展，影響人們進食的原因多元，除了肚子餓會想吃東西外，有時也會因食物的外觀、味道、營養知識等，引起我們進食的慾望。 3. 情境考驗，請學生進行思考、討論與發表。 (1)經過鹹酥雞攤位，陣陣香味撲鼻而來，而你才剛吃過午餐，這時你會……。 (2)看到美食節目正在介紹令人垂涎三尺的食物，讓人突然間也好想吃東西，這時你會……。 (3)餐桌上，媽媽準備了你最喜歡和最討厭吃的菜餚，這時你會……。 4. 學習單，記錄與分析一天的飲食狀況，是肚子餓必須吃，還是忍不住想吃。 5. 同學分享討論肚子餓必須吃與忍不住想吃分別對身體健康有什麼影響。 【第一、二節】 【活動二：健康飲食 easy go】 1. 複習上學期六大食物與本學期蔬果相關內容。 2. 依據我的餐盤口訣，各組規劃一份一週健康飲食菜單。 3. 小組發表。 4. 教師提問：設計菜單時會考量哪些面向？ 5. 討論實際執行時可能的困難。 6. 教師歸納：享受美食是生活樂趣之一，但許多營養與健康資訊不斷提醒我們，飲食習慣和人體的變化有著密不可分的關係。本學期藉豆苗栽種、蔬果認識與手作料理，養成良好的飲食習慣，使知識與生活密切結合。 【第三～五節】	1. 健康食物 ppt 2. 速食餐廳廣告影片 3. 學習單	5
教材來源	<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)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 無融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 有融入資訊科技教學內容共(6)節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整 1-5-c	※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) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 每一個主題課程都需附上(1)完成簽名(2)續明調整與否 2. <p style="text-align: right;">特教老師姓名： 普教老師姓名：徐雪真</p>							

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。

第二部分 品質檢核

2-1 設計理念 各年級各類彈性學習課程規劃內容，呼應學校各重要背景因素、課程願景及特色發展，落實學校本位及特色課程

2-5 教學進度 一個單元不超過 9 節為原則

2-6 教學單元 一學期至少四個單元