

三、嘉義縣新埤國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	食在健康	課程 設計者	鄭雅琪	總節數/學期 (上/下)	21/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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	閱讀花園(r) 生態花園(c) 藝術花園(a) 心靈花園(d)	與學校願景呼 應之說明	一、透過體驗與實作，實踐食農教育精神。 二、透過營養教育，建立健康飲食的概念與生活習慣。 三、經由合作學習，學習負責與關懷，涵養品格、增進情感。 四、透過各國飲食特色的介紹，認識國際文化。				
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣促進身心健康發展並認識個人特質發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計劃與實作的的能力並以創 新思考方式因應日常生活情境。 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、具備辨認食材種類、分析營養成分、參與基礎烹飪的相關知識，落實健康飲食的生活習慣，促進身心健康發展。 二、具備擬定計劃與實作的的能力，能運用各種食材，發揮創意，烹調出健康美味的簡單料理。 三、具備團隊成員合作之素養，樂於與人互動，分工負責，相互激盪，協同合作完成料理及環境清潔任務。				

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
第 (1) 週 - 第 (4) 週	認識 基本 食材 與器 具	健康與體育 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 營養健康的飲食 2. 料理課程公約 3. 創意飯糰製作 4. 教室環境清理	1. 認同營養健康的飲食價值，進行營養健康的飲食討論。 2. 共同參與料理課程公約的建立，討論過程能適切表現自己並接納他人意見，有效率地完成衛生安全的料理課程公約。 3. 規劃與執行創意飯糰製作，並自律負責完成教室環境清理。	1. 能發表討論健康的早餐或晚餐。 2. 能參與討論並共同訂定料理課程的公約。 3. 能獨力完成一個衛生可口的創意飯糰。 4. 能完成小組所使用器材、桌面及教室負責區域的清理。	活動一： 學生自由分享常見家庭早餐及晚餐的食物種類，藉由生活經驗的分享引起動機，並建立飲食及衛生的基本概念。 活動二： 建立良好的個人衛生習慣及衛生的烹飪習慣，並透過共同討論訂定料理課程公約。 活動三： 認識各項烹飪器具的清潔、收納及使用規則，以及用電用火安全。 活動四： 簡易料理：一起做創意飯糰。 教師預備煮熟白飯一鍋、肉鬆、小滷蛋、海苔、玉米粒等基本食材。 學生預備：葡萄乾、堅果、小零食，一起動手做屬於自己口味的造型趣味飯糰。 活動五： 分工負責，確實完成教室環境的清潔整理。	跟著名廚從零開始學料理：專為新手量身定做的烹飪小百科(朱雀出版) https://www.youtube.com/watch?v=0V4lzem32og 十種創意飯糰	4

<p>第 (5) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>健康飲食</p>	<p>健康與體育 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>1. 當季食材及低碳有機飲食的概念</p> <p>2. 飲食金字塔</p> <p>3. 蔬果汁及蔬果沙拉</p> <p>4. 教室環境清理</p>	<p>1. 運用多元的健康資訊認識當季食材及低碳有機飲食的概念。</p> <p>2. 認同均衡飲食、定時定量的健康生活規範，建立飲食金字塔的營養概念，並完成一日菜單設計。</p> <p>3. 參與蔬果汁及蔬果沙拉動手做製作，活動過程能適切表現自己並分工負責協同合作達成共同任務。</p> <p>4. 規劃與執行環境復原計畫，並自律負責完成教室環境清理。</p>	<p>1. 能專注觀賞聆聽健康資訊，認識當季食材，共同討論低碳有機飲食概念。</p> <p>2. 能說出六大類食物，設計出均衡飲食、定時定量的一日飲食分配。</p> <p>3. 能積極參與蔬果汁及沙拉醬、蔬果沙拉製作過程，並且與同組成員合作完成任務。</p> <p>4. 能完成小組所使用器材、桌面及教室負責區域的清理。</p>	<p>活動一：認識當季蔬果 認識當季蔬果最經濟、安全、低碳，指導學童愛用當季蔬果最聰明健康，共同討論低碳有機飲食概念。</p> <p>活動二：飲食金字塔 1. 指導學童認識飲食金字塔，建立進食不同種類及其適當分量的飲食概念。 2. 設計個人一日菜單：符合飲食金字塔中六大營養素分配比例。</p> <p>活動三：簡易蔬果汁(1) 1. 選擇當季蔬果，指導學生如何清洗蔬果，並且正確使用削皮刀及水果刀處理水果至適當大小，且符合衛生原則。 2. 學生分組合作進行果汁、冰沙及健康蔬果汁DIY</p> <p>活動四：簡易蔬果沙拉(2) 1. 選擇當季蔬果，指導學生如何清洗蔬果，並且正確使用削皮刀及水果刀處理水果至適當大小，且符合衛生原則。 2. 新鮮沙拉醬動手做。 食材：雞蛋+糖+鹽+檸檬，以電動攪拌攪打完成。 3. 以溫室栽種之水耕萵苣為主，搭配其他當季水果、葡萄乾、玉米粒、水煮蛋...等，淋上自製沙拉醬，完成健康美味的蔬果沙拉。</p> <p>活動五：組內相互分享成品並相互評量、立即回饋。 活動六：分工負責確實完成教室環境的清潔整理。</p>	<p>https://www.gvm.com.tw/article/22899 遠見：吃當季盛產省錢又健康</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zJ5E9BXpzpo 衛服部六大類食物</p> <p>https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?IMenuID=3c ID=6 飲食金字塔</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0V4Izem32og 6種基礎蔬果汁</p> <p>個人一日菜單學習單</p>	<p>5</p>
<p>第 (10) 週 - 第 (13) 週</p>	<p>一起做早餐</p>	<p>健康與體育 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1. 中西式早餐及其他國家常見早餐料理</p> <p>2. 早餐料的食材、內容與作法</p>	<p>1. 運用多元的健康資訊，認識中西式早餐及其他國家常見早餐料理。</p> <p>2. 規劃早餐料理的食材、內容與作法，擬定早餐料理計畫並充分參與討論、協調的歷程。</p>	<p>1. 能運用多元的健康資訊，認識中西式早餐及其他國家常見早餐料理。</p> <p>2. 能規劃早餐料理的食材、內容與作法，擬定早餐料理計畫並充分參與討論、協調的歷程。</p> <p>3. 能參與早餐料理動手實做活動，活動過程能適切表現自己並分工負責，協同合作達成共同食材內容及作法的設計。</p>	<p>活動一：餐類別介紹。 認識常見的早餐類別，討論生活中常見的中西式以及其他國家的特色早餐。</p> <p>活動二：確認下週動手做之早餐菜。 教師帶領全班共同討論需要準備的食材及器具，並確認實作此道料理的操作過程。</p> <p>活動三：食譜整理 小組進行食譜整理，交互檢查所需攜帶之食材、用具，並進行組內工作分配負責、記錄。</p> <p>活動四：簡易料理</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=M4jvg1QF4TU 12道好吃早餐食譜</p>	<p>4</p>

			3. 早餐料理動手實做活動 4. 教室環境清理	3. 參與早餐料理動手實做活動，活動過程能適切表現自己並分工負責，協同合作達成共同食材內容及作法的設計。 4. 規劃與執行環境復原計畫，並自律負責完成教室環境清理。	4. 能規劃與執行環境復原計畫，並自律負責完成教室環境清理。	孩子分工合作進行共同討論出來的早餐料理項目實做課程，教師隨時機動巡視指導料理技巧、衛生、及安全。 活動五：分工負責確實完成教室環境的清潔整理。			
第(14)週 - 第(17)週	米食文化	健康與體育 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 米製品的種類與營養價值 2. 臺灣米標章 3. 中華文化吃湯圓的節日習俗 4. 四色湯圓 5. 教室環境清理	1. 運用多元的健康資訊認識米製品的種類與營養價值。 2. 運用網路資源認識臺灣米標章以及所代表的意涵。 3. 認同中華文化吃湯圓的節日習俗並利用天然食材共同合作製作四色湯圓。 4. 規劃與執行環境復原計畫，並自律負責完成教室環境清理。	1. 能運用多元的健康資訊認識米製品的種類與營養價值。 2. 能運用網路資源認識臺灣米標章以及所代表的意涵。 3. 能認同中華文化吃湯圓的節日習俗並利用天然食材共同合作製作四色湯圓。 4. 能規劃與執行環境復原計畫，並自律負責完成教室環境清理。	活動一：認識米製品與營養價值 展示稻穀、白米、糙米、圓糯米、長糯米、在來米、黑糯米，請學生比較外觀、觸感上的相異之處，認識各類米製品及其營養價值。 活動二：認識台灣米標章 介紹行政院農業委員會農糧署網站，介紹臺灣米標章以及所代表的意涵。 活動三：搓湯圓 1. 介紹中華文化中關於各個節日吃湯圓的習俗及其所代表的涵義。 2. 認識紅麴、薑黃、蝶豆花、抹茶對人體健康的助益。 3. 介紹利用紅麴、薑黃、蝶豆花、抹茶製作彩色湯圓的過程。 4. 分組進行搓湯圓活動，並分享、食用煮熟的四色湯圓。 5. 分享參與搓湯圓活動的心得感想。 活動四：分工負責確實完成教室環境的清潔整理。	稻穀、白米、糙米、圓糯米、長糯米、在來米、黑糯米、米製品 網際網路 沙拉油、糯米粉、紅麴粉、薑黃粉、蝶豆花、抹茶粉	4	
第(18)週 - 第(21)週	亞洲美食	社會 2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 亞洲地區飲食文化 2. 果凍花製作 3. 完成教室環境清理	1. 理解亞洲地區飲食文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 2. 規劃與執行擬定果凍花製作食材內容及作法的設計，並充分參與討論、協調的過程。 3. 規劃與執行環境復原計畫，自律負責完成完成教室環境清理。	1. 能說出亞洲的飲食文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 2. 能規劃與執行擬定果凍花製作食材內容及作法的設計，並充分參與討論、協調的過程。 3. 能規劃與執行環境復原計畫，自律負責完成完成教室環境清理。	活動一：介紹亞洲美食 透過講述、影片生活分享討論去認識具代表性亞洲飲食文化的特色。 活動二：介紹越南美食與食材 活動三：製作果凍花 1. 指導學生利用果凍粉、椰漿、椰漿粉、煉乳製作透明無色的果凍。 2. 倒入造型容器，冷卻後放入冰箱。 3. 說明器具的使用方式並指導學生正確用火。 4. 利用梔子、九頭獅子草、蝶豆花、火龍果、抹茶製作5色果凍液。 5. 指導學生利用針筒及造型器具將5色果凍液注入已成形的透明果凍中完成果凍花。 活動四：分享果凍花成品並分享實作心得。 活動五：分工負責，確實完成教室環境的清潔整理。	https://www.youtube.com/watch?v=eSK7wJ4XHw4&list=PLQqNxykmD4-2phqjOt3JH_H_5dtwL_-F1 亞洲街頭美食	4	
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 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)
特教需求學 生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(3)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input 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> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生觀看影片介紹時，需適時提醒學生專心參與。 2.學生分組討論時，應安排較有愛心或是願意協助的同學同一組，避免學生無法加入討論。 3.實作活動可請有耐心的同學協助，隨時注意學生是否認真參與，完成時給予鼓勵 4.分工合作時，盡量安排有愛心同學同組，並能適時提醒應該完成的工作內容。 5.上網查資料時需使用電腦，可安排同學在旁協助，並鼓勵學生練習操作，需多給予時間完成。 6.學習單若較困難無法獨立完成，可請學生先挑選會寫的完成，不會的再請老師或同學指導協助。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：蔡承璋 普教老師姓名：鄭雅琪</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。