

嘉義縣中埔國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	特教班	年級課程 主題名稱	輕食均衡健康行動	課程 設計者	陳健彰 魏裕福	總節數/學期 (上/下)	21/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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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. 能在引導下探索午餐食材的問題，擬定輕食均衡計畫能力。 2. 能在協助下實作自己的午餐，符合輕食營養均衡原則。 3. 能在引導下根據輕食均衡原則，提供創新午餐食材建議。				

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 (5) 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 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. 能在引導下認識良好飲食習慣的重要性。 2. 能在提醒下食行良好的飲食行為。	1. 能說出不偏食的良好習慣。 2. 能在提醒下符合用餐禮儀。	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)。 2. 在引導下討論不偏食的重要性。 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 用餐禮儀影 片	

<p>第(6)週 - 第(10)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. 能在引導下能認識六大類食物。 2. 能在提醒下能進行食物的分類。 3. 能在引導下運用食物金字塔檢視自己的午餐是否符合營養均衡的原則。</p>	<p>1. 能在提醒下說出六大類食物。 2. 能在提醒下正確將食材分類。 3. 能在引導下介紹自己的午餐。 4. 能在提醒下運用圖卡設計符合營養均衡原則的午餐。</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. 能在引導下認識飲食金字塔。</p> <p>活動二：進行食物分類 1. 學生能在提醒下依據六大類食物簡單將午餐菜色分類。 2. 能在提醒下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. 學生能在引導上台介紹自己的午餐。 2. 學生能在提醒下說出午餐分類。</p> <p>活動四：設計自己的營養均衡早餐 1. 在老師引導下透過圖卡設計自己的營養均衡的午餐。 2. 在老師引導下表決最佳的午餐內容。</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>第(11)週 - 第(15)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. 能在引導下運用感官了解植物生長的要素及照顧植物的注意事項。 2. 能參與種菜活動。 3. 能在引導下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. 能依照順序排列出豆芽的生長圖卡。</p>	<p>1. 能在提醒下說出植物生長的要素，並在引導下動手種植照顧及培育小白菜。 2. 能在提醒下說出不同豆子的名稱，並說出三種豆製品。 3. 能在引導下運用正確方法孵豆芽。 4. 能依據觀察的經驗，依序排出豆芽的生長的圖卡。</p>	<p>活動一：種菜行動 1. 影片欣賞：(植物的生長四要素)了解植物生長的要素。 2. 引導學生準備容器，並種植小白菜。 3. 引導學生每天澆水觀察及照顧自己的小白菜。</p> <p>活動二：認識可食用的植物的種子(綠豆、紅豆、黃豆、黑豆……) 1. 繪本影片：媽媽買綠豆。讓學生初步認識可食用的種子。 2. 引導學生透過五官感覺各種種子的不同。 3. 引導學生認識不同種子名稱與製成的食品。</p> <p>活動三：種豆任務 1. 影片欣賞：(DIY 水壺發豆芽【小煮意】)，學習種豆芽菜的方法。 2. 引導學生準備器材，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。</p> <p>活動四：排出豆芽的生長圖卡 1. 利用豆芽成長照片製作圖卡。 2. 排列圖卡比賽。</p>	<p>電腦、相機 植物種子、杯子、鏟子 影片：媽媽買綠豆、6大類食物-油脂與堅果種子類。 各種豆類 影片：DIY 水壺發豆芽【小煮意】、綠豆、培養皿 相片圖卡</p>	

第 (16) 週 - 第 (21) 週	動手做 創新午餐	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。	1. 豆芽料理 2. 小白菜料理 3. 營養均衡的濃湯	1. 引導並協助學生做出豆芽料理並妥善整理料理的環境。 2. 引導並協助學生做出小白菜料理並妥善整理料理的環境。 3. 引導並協助學生做出濃湯料理並妥善整理料理的環境。	1. 引導學生採收豆芽，整理食材，完成料理、整理環境。 2. 引導學生採收小白菜，整理食材，完成料理、整理環境。 3. 引導學生採買食材，整理食材，完成料理、整理環境。	活動一：豆芽變變變 1. 引導學生採收豆芽。 2. 引導學生整理食材。 3. 引導、協助學生完成料理。 4. 引導學生整理環境。 活動二：小白菜變變變 1. 引導學生採收白菜。 2. 引導學生整理食材。 3. 引導、協助學生完成料理。 4. 引導學生整理環境。 活動三：小小廚師展身手(3) 1. 引導學生採買食材。 2. 引導學生整理食材。 3. 引導、協助學生完成料理。 4. 引導學生整理環境。	鍋子、電晶爐、食材、調味料		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材								
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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(0)人、學習障礙(0)人、情緒障礙(0)人、自閉症(2)人 ※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)：特教班專屬課程不需調整 特教老師姓名：陳健彰、魏裕福 普教老師姓名：								

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。