

嘉義縣大林國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一年級	年級課程主題名稱	健康飲食	課程設計者	劉奕伶	總節數/學期(上/下)	21/下學期
符合彈性課程類型	<p> <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 *請註明融入的教育議題 <input type="checkbox"/>生命教育 <input type="checkbox"/>安全教育(交通安全) <input checked="" type="checkbox"/>戶外教育(可以複選) <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 </p>						
學校願景	健康---健康的成長 快樂---快樂的學習 積極---積極的態度 創新---創新的思考	與學校願景呼應之說明	一、透過多元的體驗課程，培養學生樂學精神，並能解決生活中的問題。 二、藉著親自體驗的過程體會健康食物的重要性。 三、同學在學習過程中，能積極完成表現任務，養成負責的態度。				
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-B3 具備 藝術創作與欣賞 的基本素養，促進多元感官的發展， 培養 生活環境中的美感體驗。 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、 探索 飲食對健康的重要性， 透過體驗 商品調查與觀察記錄，察覺自己平日零食的攝取量並進行反思， 實踐 健康飲食的好習慣。 二、藉由自製米樂器的課程，培養學生 具備藝術創作與欣賞 的基本素養，促進多元感官的發展，讓學生透過創作 培養 生活環境中的美感體驗。 三、藉由分組活動， 理解 組員的想法，而樂於與組員 互動並合作 完成任務。				

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
------	------	-------------------	--------	------	-------------	----------------	------	----

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 ， 第 (6) 週</p>	<p style="text-align: center;">飲食紅綠燈</p>	<p>語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>健康與體育 1a-I-2/認識健康的生活習慣。</p> <p>健康與體育 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>語文 2-I-3/與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p>	<p>1. 零食廣告影片</p> <p>2. 影響健康的食物</p> <p>3. 食品添加物的種類</p> <p>4. 超商踏查</p>	<p>1. 養成專心聆聽零食廣告影片，並能尊重他人的發言。</p> <p>2. 透過食物圖卡讓學生認識影響健康的食物。</p> <p>3. 發覺食品添加物種類對健康所帶來的傷害。</p> <p>4. 透過超商踏查及與他人交談時，能適當提問並分享想法。</p>	<p>1. 能專心看影片及聆聽同學解說並給予於回饋。(分享表達、和學習目標相呼應)</p> <p>2. 能正確說出影響健康的食物。(知識應用)</p> <p>3. 能反思檢核自己的飲食習慣，並提出持續改善的方法。(知識應用、反思活動)</p> <p>4. 能完成學習單並分享其想法。(分享表達、總結性成果報告)</p>	<p>活動一：零食的秘密(2節)</p> <p>1. 學生分享最喜歡吃的零食是什麼？為什麼？(和學生生活脈絡連結) ▲用廣告歌看麥當勞「都是為你. 歡聚歡笑每一刻」行銷 ▲台灣肯德基「真·飢餓」行銷</p> <p>2. 看完影片和小組成員討論零食都藏著危害健康的秘密？(反思活動)</p> <p>3. 我是調查員：去附近的超商，尋找零食櫃做調查。(體驗、實踐行動)(戶外教育)</p> <p>4. 指導學生如何看懂食品包裝上的成分說明。(學習方法、策略)</p> <p>5. 活動進行方式：尋找最喜歡的零食，寫下產品名稱、成份、營養標示。(操作、體驗)</p> <p>6. 和小組成員討論是否為健康的點心呢？(合作討論)</p> <p>7. 歸納總結。(合作討論、反思活動)</p> <p>活動二：小小營養師(4節)</p> <p>1. 觀看「均衡飲食金國王的環遊旅程」影片，讓學生回答食物分類、營養素、均衡飲食及食品安全的重要性。(學習方法、策略)</p>	<p>1. 麥當勞 youtube.com/watch?v=jC1_k3RFnME</p> <p>2. 肯德基 youtube.com/watch?v=1jluaQB Yixs</p> <p>3. 紀錄單</p> <p>4. 均衡飲食金國王的環遊旅程 youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

					<ol style="list-style-type: none">2. 學生準備各種食品 DM，並玩飲食紅綠燈對抗賽，藉此讓學生了解什麼食物對身體是有益、健康的。(操作、體驗、和學生生活脈絡連結)3. 完成學習單，並分組和同學及家人分享。(具體作品、反思活動)	5. 食品 DM	
--	--	--	--	--	--	----------	--

<p>第 (7) 週 · 第 (10) 週</p>	<p>米的 X 檔案</p>	<p>生活 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。</p> <p>生活 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>數學 d-I-1 認識分類的模式，能主動蒐集資料、分類，並做簡單的呈現與說明。</p>	<p>1. 稻穀、糙米、胚芽米及白米</p> <p>2. 稻穀變白過程</p> <p>3. 粳米、秈米、粳糯米及秈糯米</p>	<p>1. 引導學生藉由感官和知覺並利用放大鏡去探索稻穀、糙米、胚芽米及白米的型態。</p> <p>2. 透過參與動手剝米粒的活動讓學生了解稻穀變成白米的過程。</p> <p>3. 引導學生觀察粳米、秈米、粳糯米及秈糯米外觀的不同並進行分類與說明。</p>	<p>1. 能說出不同米種的型態。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能知道稻穀變成白米的過程。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>3. 能實際用放大鏡操作並作比較。(實踐行動)</p> <p>4. 能分組進行不同米種分類討論，並呈現與說明分類方式。(分組合作、實踐行動)</p>	<p>活動一：柯南找米趣(2節)</p> <p>1. 透過提問讓學生回答： ①飯還沒煮熟前叫做什麼呢？ ②它是什麼顏色？什麼形狀呢？ (體驗、和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 學生分組討論觀察的重點，並記錄下來。(學習方法、操作) ①觀察三種米的形狀、顏色。(體驗、和學生生活脈絡連結) ②摸一摸並聞一聞三種米的感覺與味道。(操作、體驗)</p> <p>3. 全班討論觀察的結果，並請學生上台分享學習心得。(合作討論、反思活動)</p> <p>4. 完成學習單(具體作品)</p> <p>活動二：米的家族樹(2節)</p> <p>1. 透過影片與網路資料向學生說明稻米的故事(學習方法、策略)</p> <p>2. 學生仔細觀察米粒，並依照米粒的長短與顏色進行分類。(應用、和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 透過網路資料學習粳米、秈米、粳糯米及秈糯米四種米的區別。(學習方法、策略)</p> <p>4. 兩兩一組分享自己分類的米是哪一種類的米。(合作討論)</p>	<p>1. 米米家族 huf.org.tw/essay/content/1018</p> <p>2. 同是一家親的米家族圖片 blog.wonderfulfood.com.tw/wp-content/uploads/2015/06/d41d8cd98f00b204e98055-e1434889099140.png</p> <p>3. 稻米的故事影片 (從開始播放至 1 分 16 秒) youtube.com/watch?v=9pehNN0Afk8</p> <p>4. 放大鏡</p> <p>5. 稻米的種類 kmweb.moa.gov.tw/subject/subject.php?id=18635</p>	<p>4</p>
---	----------------	--	---	---	---	---	---	----------

	<p>語文</p> <p>2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p>	<p>4. 作品發表</p>	<p>4. 能與他人進行作品發表並適當的提問，分享彼此的想法。</p>	<p>5. 能認真完成實作作品、分享發表自己作品特色。(具體作品、分享表達、實踐行動)</p>	<p>5. 將分類的米粒黏在學習單的第一題上。(操作、實踐行動)</p> <p>6. 學生回家訪問家人，是否還有其它不同的米，將它黏貼在學習單的第二題。(操作、實踐行動)</p> <p>7. 展示學生的作品，並互相欣賞。(具體作品)</p>	
--	---	----------------	--	--	--	--

<p>第 (11) 週 第 (15) 週</p>	<p>健康聰明吃</p>	<p>語文 1-I-2/能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>健康與體育 2a-I-1/發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>生活 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。</p>	<p>1. 14隻老鼠吃早餐故事</p> <p>2 正確的營養飲食概念。</p> <p>3 做料理的過程</p>	<p>1. 能聆聽電子媒體播放 <u>14隻老鼠吃早餐故事</u>。</p> <p>2. 學生能發覺正確的營養飲食概念和習慣，會影響自己的健康。</p> <p>3. 透過做料理的過程，學生能養成和同學一起動手做餐點，並體會和同學分工合作的重要性，及所帶來的樂趣和成就感。</p>	<p>1. 能專心聆聽故事內容並重述故事。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能用完整的語句回答問題。(分享表達、知識應用)</p> <p>3. 能說出正確的营养飲食概念和習慣。(與學習目標相呼應、反思活動)</p> <p>4. 能說出健康飲食料理所具有的特色。(知識應用、分享表達)</p> <p>5. 能完成活力早餐DIY並分享。(具體作品、實踐行動、分享表達)</p>	<p>活動一：我的活力早餐DIY (3節)</p> <p>1. 老師播放「14隻老鼠吃早餐」電子繪本，並依故事做簡單提問，讓學生回答。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 學生分組準備食材，討論如何做出營養豐富的早餐組合。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 學生一起製作簡單又健康的活力早餐。(操作、實踐行動、具體作品)</p> <p>4. 收拾剩下的食材，整理桌面、工具和環境，並洗手。(操作、實踐行動)</p> <p>5. 各組品嚐餐點，並分享心得。(體驗、反思活動)</p> <p>活動二：米食博覽會(2節)</p> <p>1. 學生在規定時間內將圖卡分成：跟米外觀一樣、跟米外觀不同與非米製品三類(應用、實踐行動)</p> <p>2. 學生討論分類的情形，並針對非米製品的圖卡稍加說明(合作討論)</p> <p>3. 學生推測並發表(學習方法、學習策略)</p> <p>❶米為什麼要變身各種米製品</p>	<p>1. 14隻老鼠吃早餐 youtube.com/watch?v=yVi6gIrr6rE</p> <p>2. 簡易的早餐原料</p> <p>3. 米製品與非米製品圖卡</p>	<p>5</p>
--	--------------	---	--	---	---	---	---	----------

		<p>數學</p> <p>d-I-1 認識分類的模式，能主動蒐集資料、分類，並做簡單的呈現與說明。</p>	<p>4 米製品及非米製品</p>	<p>4. 引導學生觀察米製品及非米製品的不同，並進行分類與說明。</p>	<p>6. 能正確分類和米外觀一樣、不一樣的米製品。(實踐行動、與學習目標相呼應)</p>	<p>呢?</p> <p>② 哪種米製品變化最大? (和學生生活脈絡連結)</p> <p>4. 品嚐米製品，並分享心得。(體驗、反思活動)</p>	<p>4. 各種米製品</p>	
--	--	---	-------------------	---------------------------------------	---	---	-----------------	--

<p>第 (16) 週 第 (21) 週</p>	<p>米的藝術世界</p>	<p>語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>生活 4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p> <p>生活 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p>	<p>1. 做米樂器的各種容器</p> <p>2. 米樂器</p> <p>3. 為創意作品命名</p>	<p>1. 養成專心聆聽製作米樂器的素材，容器，並尊重同學意見。</p> <p>2. 運用各種不同容器，喚起豐富想像力，製作簡易的米樂器。</p> <p>3. 樂意和同學分享自己的感受及想法，並為自己的創意作品命名。</p>	<p>1. 能專心聆聽老師教學與同學意見發表。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>2. 能說出製作米樂器的容器。(知識應用、與學習目標相呼應)</p> <p>3. 能使用不同素材，製作簡易的米樂器。(具體作品、實踐行動、總結性成果)</p> <p>4. 能說出自己創意作品的名稱。(分享表達、與學習目標相呼應)</p> <p>5. 能確實完成學習單。(實踐行動、總結性成果報告)</p>	<p>活動一：創意米樂器(2節)</p> <p>1. 教師利用「請你跟我這樣做」遊戲引起學習興趣。</p> <p>2. 老師提問除了使用身體拍打節奏，還可以利用什麼來拍打節奏呢？(和學生生活脈絡連結)</p> <p>3. 學生拿出容器，在裡面裝適當的米，用膠帶封口，搖一搖聆聽米的聲音。(操作、實踐行動)</p> <p>4. 學生裝飾自己的米樂器。(應用、體驗、實踐行動)</p> <p>5. 展示學生的作品，並互相欣賞。(具體作品、反思活動)</p> <p>活動二：米的創意秀(2節)</p> <p>1. 學生分組討論有關米的東西或語詞，並且寫在白板上。(操作、和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 學生上台報告小組討論的結果。(合作討論、反思活動)</p> <p>3. 學生在學習單上畫下自己最喜歡的海洋動物。</p> <p>4. 學生完成米粒與穀物的黏貼畫，並為自己作品命名。(操作、實踐行動)</p> <p>5. 展示學生學習單作品，彼此互相欣賞。(具體作品、反思活動)</p>	<p>1. 米樂器製作 youtube.com/watch?v=G3DL8q36V1k</p> <p>2 學習單</p>	<p>6</p>
--	---------------	---	---	--	--	--	--	----------

		<p>生活</p> <p>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。</p>	<p>4. 調查表、學習單、作品</p>	<p>4. 探究多元形式的美，自己動手完成調查表、學習單及作品布置。</p>	<p>6. 能夠欣賞別人的作品。(分享表達、實踐行動)</p> <p>7. 能合作完成布置，呈現本學期的學習成果。(實踐行動、總結性成果、具體作品)</p>	<p>活動三：健康飲食同樂會(2節)</p> <p>1. 各組學生輪流分享帶來的健康食物。(和學生生活脈絡連結)</p> <p>2. 《靜態展》學生將這學期所做的調查表、學習單及作品做統整並布置，讓師生相互觀摩、學習。(反思活動)</p> <p>3. 《動態展》各組學生上台演唱教過歌曲，並利用自製米樂器做頑固伴奏。(體驗、實踐行動)</p> <p>4. 各組學生分別上台發表這學期學習心得。(反思活動)</p>	<p>3. 健康食物</p> <p>4. 學習單及調查表</p> <p>5. 自製米樂器</p>		
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</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</p> <p><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、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：戴宏志</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：劉奕伶</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。