

嘉義縣新塭國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級		三年級	年級課程 主題名稱	食在有 GO 讚（上）			課程 設計者	吳育誠	總節數/學期 (上/下)	20/上學期	
符合 彈性課 程類型		■第一類 統整性探究課程 ■主題 □專題 □議題 *是否融入 □生命教育 □安全教育 □戶外教育 ■均未融入(供統計用，並非一定要融入) □第二類 □社團課程 □技藝課程 □第四類 其他 □本土語文/臺灣手語/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學									
學校 願景		人文、探索、科技、永續		與學校願景呼 應之說明	1.藉由農田到餐桌的過程介紹，讓學生對食物的來源有基礎的了解，培養 人文 情懷，對於現有資源，懂得感恩惜福。 2.透過每日飲食指南、六大類食物及飲食紅綠燈的 探索 體驗，讓學生學會分辨食物的好壞，進而創新思考，養成解決問題的能力。 3.透過資訊 科技 工具的運用，讓學生了解珍惜食物的重要性，不要隨意浪費。 4.藉由認識食物的教學歷程，引導學生展現學習的活力，培養積極學習的態度與建立 永續 成長的理念。						
總綱 核心素 養		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。 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-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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	1.藉由各種食物的介紹， 探索 學習分辨食物的好壞，進而吃得營養， 具備 良好的飲食習慣， 促進 健全成長發育。 2.透過自己設計營養午餐， 體驗 與 實踐 健康飲食， 具備 正確獲得營養的 思考 能力。 3. 具備 能說出珍惜食物的方法及對得到食物寫出感謝，並能 思考 同儕的分享。 4. 理解 浪費食物對人及環境所造成的影響，樂於與人 互動 ，並與團隊成員 合作 以完成學習單。						
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(6)週	我的餐盤	健 1a-Ⅱ-1/ 認識身心健康基本概念與意義。 健 2a-Ⅱ-1/ 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 綜 1a-Ⅱ-1/ 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 資議 p-Ⅱ-1/ 能認識與使用資訊科技以表達想法。	1.六大類食物的營養成分 2.早餐類別與其營養組合	1.認識六大類食物對人體健康的概念。 2.察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。	1. 能說出六大類食物並分別說出其營養素，及對人體的助益。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。	活動一：認識六大類食物 1.調查學生一天中三餐大概吃了哪些食物?除了三餐外，還吃了什麼喝了什麼?請學生寫在白板上發表 2.請學生討論可以將這些食物如何分類?例如吃的?喝的?正餐?點心?肉類?青菜類? 3.教師將上述學生的分類，再歸納成為衛生福利部國民健康署公布的六大類食物 4.介紹六大類食物的內涵 5.請學生檢視自己一天所吃的食物應歸在哪些類?是否六大類都涵蓋 6.介紹六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素 7.針對早餐，請學生列舉吃了哪些類食物?分別含有那些營養素? 8.請學生分析自己所吃的早餐類型，可能會受到那些因素影響? 家中長輩習慣這樣吃?自己的喜好?早餐店提供的類別? 9.請學生檢視自己吃的早餐是否符合均衡飲食的原則 10.完成「我的餐盤」學習單。	1.六大類食物 ppt 2.六大營養素 ppt 3.「我的餐盤」學習單 4.電腦	6
第(7)週 第(10)週	食在真健康	健 1a-Ⅱ-1/ 認識身心健康基本概念與意義。 綜 2d-Ⅱ-2/ 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。 健 2c-Ⅱ-1/ 遵守上課規範和運動比賽規則。 國 1-Ⅱ-1/ 聆聽時能讓對方充分表達意見。	1.健康有益的食物 2.輕黏土做出喜歡吃的食物 3.上台分享	1.分享如何觀察分辨食物是否健康，並運用經驗選擇有益健康的食物。 2.遵守小組合作的規範，共同運用輕黏土做出符合營養價值的食物。 3.專心聆聽老師及同學的分享，尊重對方的發言	1.說出六大類食物及其營養 2.辨別營養與不營養的食物 3.設計符合營養價值的食物 4.分享設計成品	活動一：食在真健康 1.教師帶學生到廚房門口，觀察學校當週午餐菜單，請學生說出含有哪些營養。 2.分成五組分別記下每天的菜單，回教室後，根據剛剛討論的結果記下每道菜所含的營養有哪些。 3.播放「均衡飲食國王的旅程」影片。 4.配合「飲食金字塔」，請學生說出六大類食物的營養價值。 5.分組上台分享每天的午餐是否有符合「飲食金字塔」的標準。 6.介紹「飲食紅綠燈」的辨別法。 7.「我的餐盤」口訣歌教學。 8.利用輕黏土完成符合營養價值的食物，並上台分享。	1.學校當週營養午餐菜單 2.「均衡飲食國王的旅程」影片 3.「飲食金字塔」圖片 4.「飲食紅綠燈」圖片 5.「我的餐盤」口訣歌帶動跳 MV-兒童版 6.輕黏土	4
第(11)週 第(16)週	小小營養師	健 2b-Ⅱ-2/ 願意改善個人的健康習慣。 資 t-Ⅱ-1/ 體驗常見的資訊系統。	1.營養的餐點組合	1.願意設計營養的餐點組合，改善個人的健康習慣。	1.能設計一份營養均衡的菜單。	活動一：小小營養師 1.調查學生喜歡吃的餐點包含哪些食物?請學生寫在白板上。 2.檢視自己所吃的食物是否涵蓋六大類營養素。 3.分組討論設計一份符合均衡飲食的菜單。 4.使用 word 文書處理設計所討論的菜單。 5.各組報告所設計的菜單，學生檢查他組是否含六大類食物與六大營養素。	1.電腦	6

第 (17) 週 第 (20) 週	小小總舖師	健 4a- II -2/ 展現促進健康的行為。	1.一份營養的早餐	1.動手做一份營養的早餐 讓自己吃得健康。 2.願意養成食用營養均衡的早餐。	1.能選擇六大類食物，做一份適合自己生長階段的早餐。	活動一：美味在我家 1.各組列出自己菜單的食材，分配組員準備帶食材與烹飪工具。 2.各組著手製作早餐 3.品嚐自製早餐 4.發表自製早餐的心得 5.收拾清潔整理環境	1.早餐食材 2.烹飪工具	4
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☒ 有 融入資訊科技教學內容 共(4)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: ☒ 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. 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：吳育誠						