

嘉義縣水上鄉義興國民小學 113 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	義興風華遊_開門見餐.食在健康	課程 設計者	陳惠文	總節數/學期 (上/下)	40/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育(可複選) <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						
學校 願景	喜閱・感恩・世界心	與學校願景呼應 之說明	一、透過文書處理與編輯、圖文整合等資訊運用，知悉健康生活資訊並落實於生活。 二、設計適宜的資訊科技課程活動，協助解決個人生活問題，建立感恩的心，發揮自我學習能力。 三、藉由資料搜尋閱讀、文稿創作、媒體識讀，提升國際觀與世界觀並建立終身學習的理念。				
總綱 核心素 養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐日常處理日常生活問題。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	課程 目標	一、探索並熟練文書處理與編輯、圖文整合等各項技能策略，處理科技與資訊的各項問題。 二、具備資料編輯、簡報製作、網頁使用等基本能力，認識網路倫理與資訊安全，並能思辨、判讀媒體內容的價值與正確性。 三、結合藝術設計與科技創作，將科技與資訊知能應用於日常生活之中，建立感恩的心，發揮自我學習能力。 一、四、具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。				

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	「食」在重要	國語 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。 國語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 資識 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。 健體 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。	1.六大類食物及其功能 2.食物的來源 3.學習種菜 4.友善環境的種植方式	1. 運用適當詞語、正確語法表達六大類食物與其功能。 2. 樂於參加討論六大類食物的功能，提供個人的觀點和意見 3. 體會常見的資訊系統，觀看「六大類食物的功能」影片後，並透過討論與分享，了解各類食物的功能。 4. 了解各項食物的功能，每餐正確取菜，以促進健康的生活。 覺察傷害環境的耕種方式，探討並執行對環境友善的行動。	1. 學生能上網搜尋食物功能影片，並能了解食物的分類及食物功能。 2.能學會健康餐盤取菜原則學習單。 3.能說出食物的來源。 4.能調查長輩種菜經驗選擇當季適合種植的蔬菜。 5.會以友善環境的種植方式種菜，並記錄蔬菜成長過程。	<b>活動一 認識六大類食物與功能</b> 1. 教師播放介紹六大類食物影片。 2. 提問：食物分為哪六大類？ 3. 學生分組討論完成食物分類學習單。 4. 各組發表分類結果後，教師再行統整歸納。 5. 學生分組上網搜尋並觀看六大類食物功能的影片。 6. 各組討論食物功能並發表。 7. 教師統整說明各類食物的功能。 8. 食物功能對對碰活動：(分組) (1) 教師在黑板上揭示六大類食物的名稱。 (2) 請學生抽取圖片，並貼於名稱之後，且須說明該食物對人體的功用。 (3) 記點最多組，即為獲勝隊伍。 9. 健康餐盤取菜原則： (1) 教師拿出一個餐盤提問：如果用餐盤取餐，你們的菜會怎麼放？ (2) 教師呈現二張已擺放菜餚的餐盤圖片，請學生說說這二種擺放菜餚的感受。 (3) 教師提問：怎麼做可以輕鬆的吃到各類食物？ (4) 分組討論怎麼取菜可以輕鬆的吃到各類食物。	1. 影片：一張圖掌握聰明懂吃的關鍵！教你吃得健康又美味 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OLCio05P3kg">https://www.youtube.com/watch?v=OLCio05P3kg</a> 2.食物種類與食物功能卡片 3.食物分類學習單 4.平板或電腦 5.餐盤圖片簡報 6.健康餐盤學習單	8



<p style="text-align: center;">第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p style="text-align: center;">吃 在 地 食 當 季</p>	<p>國語 2-II-2 <b>運用</b>適當詞語、 正確語法<b>表達</b>想法。</p> <p>國語 2-II-4 樂於<b>參加討論</b>， <b>提供</b>個人的觀點和意見。</p> <p>資議 t-II-2 <b>體會</b>資訊科技解 決問題的過程。</p> <p>健體 4a-II-1 能於日常生活 中，<b>運用</b>健康資訊、產品 與服務。</p> <p>綜合 3d-II-1 <b>覺察</b>生活中環境 的問題，<b>探討並執行</b>對環 境友善的行動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在地當季食 材。</li> <li>2.保存水果的方 法。</li> <li>3.果汁品名的意 思。</li> <li>4.低碳安全飲 食。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>運用</b>適當詞語、正確 語法表達在地當季食 材的意義。</li> <li>2. 樂於<b>參加討論</b>水果分 類、保存水果的方法， <b>提供</b>個人的觀點和意 見。</li> <li>3. 能於日常生活中，<b>運 用</b>果汁標示選擇營養 健康的食品。</li> <li>4. <b>覺察</b>自身平日的飲食 習慣，<b>探討並執行</b>低碳 安全飲食生活。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能上網搜尋台灣當 季盛產的水果，並完成學 習單。</li> <li>2. 能將常見水果進行分類 並能說出食用不同種類 水果的好處。</li> <li>3. 看得懂果汁標示的意 義，選擇健康的果汁。</li> <li>4. 能記錄飲食方式並提出 改善方法符合低碳安全飲 食生活。。</li> </ol>	<p><b>活動一 在地當季食材</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)什麼是在地當季食材？</li> <li>(2)什麼是當季的盛產蔬果？</li> <li>(3)食用當季蔬果的好處有哪些？</li> </ol> </li> <li>2. 分組討論。</li> <li>3. 教師統整歸納學生答案，並補充說明何謂在地當季食材及食用當季蔬 果的好處。</li> </ol> <p><b>活動二 我是水果小偵探</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生上網查詢台灣當季盛產的水果，並完成學習單。</li> <li>2. 水果來分家：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)教師說明依據果核的數量及種子的分布，常見水果分成五大類：核 果類、瓜果類、柑橘類、仁果類及漿果類。</li> <li>(2)教師列舉各類水果，學生分組完成分類。</li> <li>(3)全班一起檢核分類是否正確。</li> </ol> </li> <li>3. 好水果好營養：教師說明水果的營養成份以及不同顏色的水果具有不 同植化素，對身體的好處。</li> <li>4. 鮮香有方法：了解保存水果的方法。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)學生回家先了解自家保存水果的分法。</li> <li>(2)各組彙整組員保存水果的方法。</li> <li>(3)分組報告保存水果的方法。</li> <li>(4)教師統整歸納補充適當的水果保存發方法。</li> </ol> </li> <li>5. 果汁比一比：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)認識水果製品：教師提問：除了平常直接吃水果，還有哪些水果製 品？(果汁、果凍、果醬、果乾、蜜餞、果醋、水果罐頭)</li> <li>(2)看懂果汁標示：           <ol style="list-style-type: none"> <li>①教師展示各種果汁的標示，請學生閱讀標示。</li> <li>②學生分組閱讀果汁標示，完成學習單。</li> <li>③分組報告各種果汁標示的異同。</li> <li>④教師統整歸納分辨果汁的品名。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>活動三 低碳安全飲食生活</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：什麼是「吃在地，食當季」？它的好處有哪些？</li> <li>2. 認識碳足跡意義與標示。</li> <li>3. 低碳安全飲食生活：新鮮安全、較環保、較少添加物。</li> <li>4. 提問：如何做到低碳飲食？</li> <li>5. 每生紀錄一週的飲食紀錄表。</li> </ol> <p>小組檢視個人飲食紀錄表，討論並提出落實低碳安全飲食的生活。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.簡報</li> <li>2.平板或電腦</li> <li>3.水果製品或水果製 品圖片</li> <li>4.各種果汁標示</li> <li>5.果汁標示比較學習 單</li> <li>6.個人飲食紀錄表</li> </ol>
--	--	--	--	--	--	--	--

社會  
3d-II-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。

社會  
3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。

社會  
2b-II-2 感受與欣賞不同文化的特色。

健體4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。

綜合  
2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。

國語  
2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。

社會  
2a-II-2 表達對居住地方社會事物與環境的關懷

資議  
t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。

- 1.選購當季食材製作春捲。
- 2.分辨食物與食品。
- 3.處理食材的方式。
- 4.珍惜食物減少剩食。

1. 評估與選擇當季食材，嘗試研發創意春捲。
2. 將設計食譜的過程與結果，進行報告分享。
3. 運用健康資訊和產銷履歷等驗證標章，當個聰明的消費者。
4. 將設計的食譜，進行實作。
5. 參加食譜實作，遵守任務分配表、重視榮譽感，並展現負責的態度。
6. 運用正確的語詞及語法，表達作春捲的步驟，完成作春捲的任務。
7. 表達珍惜食物減少剩食，展現對社會事物與環境的關懷。

1. 能設計出創意春捲食譜」。
2. 能互相分享所設計的食譜。
3. 能依據食譜製作料理。
4. 能負責的完成所分配的工作。
5. 能說出食品標章的意義。
6. 能表達自己動手做春捲的樂趣。
7. 能完成減少剩食學習單。

#### 活動一 設計食譜-創意春捲

1. 請學生發表吃春捲的經驗。
2. 學生上網搜尋吃春捲的由來並發表。
3. 教師播放製作春捲皮的影片。
4. 教師提問：春捲的食材有哪些？製作春捲的方法？
5. 教師歸納補充。
6. 教師呈現越南春捲圖片並提問：是否吃過越南春捲的經驗？
7. 教師準備越南春捲給學生品嚐。
8. 小組上網查詢越南春捲的材料與做法。
9. 小組比較台式春捲與越南春捲的異同。(以 word 製作表格呈現異同)
10. 小組發表比較結果，
11. 教師綜合歸納讓學生感受與欣賞不同文化的特色。
12. 分組設計創意春捲食譜(食材需要包含六大類食物以符營養均衡)、討論春捲食材作法及任務分配。
13. 小組分享食譜，教師回饋與建議。
14. 小組根據回饋修改春捲食譜。
15. 討論選購食材注意事項-當季食材。

#### 活動二 選購安心食物

1. 教師呈現一則有關食品安全的新聞。
2. 提問：如何區分食物與食品？
3. 逛超市選購安心食品並認識各類標章。
4. 分組查詢食品標章的意義。
5. 分組發表。
6. 教師歸納統整。

#### 活動三 小當家大顯身手

1. 料理前準備工作：
  - (1)食材處理的方式。
  - (2)認識烹調用具
  - (3)廚房安全
2. 開始料理：
  - (1)教師提醒注意料理時的衛生與安全。
  - (2)各組依任務分配開始料理。
  - (3)教師組間巡視並協助。
  - (4)教師提醒包春捲注意事項及善後。

#### 活動四 品嚐大會

- 1.各組介紹春捲特色。
- 2.採自助方式品嚐。
- 3.每生品嚐春捲後寫出各組春捲特色及建議，並張貼於海報上。
- 4.教師針對整個料理活動給予學生鼓勵與建議。
- 5.學生分享製作春捲的心得。

#### 活動五 珍惜食物不浪費

- 1.得來不易的食物  
教師展示各種蔬菜的種子，以及蔬菜長成後的圖片，讓學生進行比較。
- 2.蔬菜的成長過程。  
請各組發表種植蔬菜的成長紀錄，教師綜合歸納並予以補充，使學生感受到蔬菜從小種子經過各個階段成長到可供食用的過程，體會食物得之不易。
- 3.教師提問何謂剩食？如何減少剩食？(小組討論)
- 4.小組發表，教師統整減少剩食的原則。
- 5.珍惜食物不浪費-醜食物。
- 6.教師請學生閱讀瑞士教民眾判斷剩食安全的做法文章
- 7.教師提問。

- 1.製作春捲影片
- 2.越南春捲
- 3.電腦
- 4.食品標章簡報
- 5.逛超市
- 6.烹調器具
- 7.春捲食材
- 8.圓盤
- 9.海報紙
- 10.便利貼
- 11.蔬菜種子
- 12.簡報(各類蔬菜)
- 13.瑞士減少剩食的做法文章
- 13.減少剩食學習單

<p>第 (13) 週 - 第 (17) 週</p>	<p>支持在地農業</p>	<p>綜合 3a-II-1 <b>覺察</b>生活中潛藏危機的情境，<b>提出</b>並演練減低或避免危險的方法。</p> <p>自然 ti-II-1 能在指導下<b>觀察</b>日常生活現象的規律性，並運用想像力與好奇心，<b>了解</b>及描述自然環境的現象。</p> <p>社會 d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行<b>報告分享</b>或實作展演。</p> <p>資議 t-II-2 <b>體會</b>資訊科技解決問題的過程。</p> <p>社會 3a-II-1 透過日常<b>觀察</b>與省思，對社會事物與環境提出感興趣的問題。</p> <p>國語 6-II-4 <b>書寫</b>記敘、應用、說明事物的作品。</p>	<p>1.校外參訪安全注意事項。</p> <p>2.體驗採收蓮子、剝蓮子。</p> <p>3.運用平板拍攝照片，並製作簡報分享。</p> <p>4.無毒水耕種植的方法與特色。</p> <p>5.寫一篇記敘參訪活動文章。</p>	<p>1.<b>覺察</b>校外參訪潛藏危機的情境，<b>提出</b>減低並避免危險的方法。</p> <p>2.<b>觀察</b>蓮花成長的規律性，<b>了解</b>蓮花成長的歷程。</p> <p>3.將學習的過程與結果透過簡報，進行<b>報告分享</b>。</p> <p>4.經由參訪<b>觀察</b>，<b>產生</b>對於無毒水耕栽種的好奇心。</p> <p>5.參訪水耕蔬菜園後，<b>書寫</b>記敘文。</p>	<p>1.能認真聆聽課程與農夫的技巧解說。</p> <p>2.能完成二項參訪提問單。</p> <p>3.能體驗剝蓮子，把蓮子去皮去芯。</p> <p>4.各組能發表蓮花的成長紀錄與參訪心得。</p> <p>5.能寫出一篇水耕蔬菜園參訪文章。</p>	<p>8.每位學生完成減少剩食學習單(做法與省思)。</p> <p><b>活動一 校外參訪安全注意事項</b></p> <p>1.教師提出本單元即將參訪二處在地產業-蓮花田及無毒水耕蔬菜園。</p> <p>2.分組討論校外參訪需準備的物品及安全注意事項。</p> <p>3.小組報告。</p> <p>4.教師綜合歸納並補充。</p> <p><b>活動二 當小農夫-採收蓮子</b></p> <p>1.蓮花成長回憶錄：上網查詢蓮花的成長過程，了解蓮子從哪裡來。</p> <p>2.來去蓮花田： (1)觀賞蓮花成長影片。 (2)討論訪談農民栽種蓮花的問題。(3)實地走訪蓮花田，請在地農民解說。(由學生利用平板錄影) (4)觀察蓮花以及蓮蓬的樣子，並以平板拍照記錄。</p> <p>3.體驗從蓮蓬剝出蓮子、把蓮子去殼去芯。</p> <p>4.品嚐銀耳蓮子湯。</p> <p>5.運用蓮田拍攝的照片，小組製作簡報，分享心得。</p> <p><b>活動三 來去水耕蔬菜園</b></p> <p>1.請學生上網查詢全程無毒水耕蔬菜與友善種植的差別。</p> <p>2.小組設計提問單。</p> <p>3.教師帶領整合各組提問。</p> <p>4.參訪在地水耕蔬菜園。由園主解說介紹無毒水耕栽種方式。</p> <p>5.學生提問。</p> <p>6.完成參訪學習單。</p> <p><b>活動四 體驗記趣</b></p> <p>1.小組討論比較蓮花與水耕蔬菜種植方法的異同。</p> <p>2.小組發表討論結果。</p> <p>3.教師綜合歸納。</p> <p>引導學生敘寫參訪活動短文。</p>	<p>1.蓮花成長影片</p> <p>2.訪談問題</p> <p>3.平板</p> <p>4.電腦</p> <p>5.銀耳蓮子湯</p> <p>6.參訪學習單</p>	<p>9</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>食在健康</p>	<p>社會 3b-II-2 <b>摘取</b>相關資料中的重點。</p> <p>社會 2a-II-2 <b>表達</b>對居住地方社會事物與環境的關懷</p> <p>藝術 1-II-6 能<b>使用</b>視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p> <p>社會 d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行<b>報告分享</b>或<b>實作展演</b>。</p>	<p>1.吃在地食當季，健康安全飲食。</p> <p>2.各單元學習單。</p> <p>3.「食在健康」小書。</p> <p>4.小書發表會。</p>	<p>1.<b>摘取</b>學習單中的重點。</p> <p>2.<b>表達</b>對家鄉產業的關懷。</p> <p>3.能<b>使用</b>視覺元素與想像力，豐富「食在健康」小書。</p> <p>4.將學習的過程與結果透過「食在健康」小書，進行<b>報告分享與展演</b>。</p>	<p>1.能回顧歷程並整理學習單中的重點。</p> <p>2.能寫出學習歷程中最喜歡的部分和想繼續深究的主題，完成「回顧」學習單。</p> <p>3.能完成「食在健康」小書。</p>	<p><b>活動一 製作「食在健康」小書</b></p> <p>1.透過學習歷程照片回顧，整學期的學習重點，請學生發表最喜歡的部分和想繼續探究的主題，以表達對於飲食的了解或對家鄉產業的關心。</p> <p>2.請學生將想法記錄於學習單內。</p> <p>3.製作健康飲食小書。 (1)折小書。教師指導學生將4K圖畫紙折成有六頁內頁的小書。 (2)訂定小書名稱。 (3)整理前面4單元學習單的重點重新編排成小書內容。 (4)設計封面、封底。</p> <p><b>活動二 小書發表會</b></p> <p>1.全班討論如何布置小書發表會會場。</p> <p>2.討論分工。</p> <p>3.製作邀請卡或海報邀請師生參觀。</p> <p>4.小書發表(與學校成果發表會結合)，學生於會場介紹小書。</p>	<p>1.單元學習單</p> <p>2.圖畫紙</p> <p>3.彩色筆</p> <p>4.長桌</p> <p>5.活動海報</p> <p>6.邀請卡</p>	<p>7</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 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(20)節 (以連結資訊科技議題為主)</p>							
	<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(1)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)</p>							

<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組時候可以採用異質分組，讓能力好的小朋友帶著個案討論學習</li> <li>2. 學生發表意見時候，可以事先將要說的話寫下來，幫助學生發表意見，減少緊張程度</li> <li>3. 環境干擾物越少越好，幫助學生能夠更專注學習</li> <li>4. 學習單視學習情況設計，若無法獨力完成，可以請小組同學共同協助完成</li> <li>5. 學生努力完成學習，可以用正增強鼓勵學生，讓學生更積極學習</li> <li>6. 讓學生多唸讀文章內容，幫助學生識字和理解、增加閱讀流暢</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：王品鈞</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：陳惠文</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。