

三、嘉義縣永安國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) 上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份

年級	二年級	年級課程主題名稱	健康好生活-健康面面俱到			課程設計者	邱淑慧	總節數/學期(上/下)	20/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 checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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	溫馨、學習、健康、創新		與學校願景呼應之說明	很多小朋友愛吃垃圾食物，導致肥胖、營養不良，透過 健康 飲食的教學， 學習 良好 健康 的飲食及運動習慣。					
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。		課程目標	一、透過健康飲食教學，使學生 認識 食物的安全性，選擇健康的餐點，建立良好的生活習慣。 二、速食文化蓬勃發展，小朋友不懂得正確選擇食物，導致體重過重或營養不良，藉由均衡飲食教學，讓學生 體驗 健康飲食的重要性，並 實踐 於日常生活中。 三、 認識 運動的重要性，執行運動與身體活動以促進身心健康。					
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	
1-5	虱虱入扣	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。 1-I-2 說出 聆聽的內容。 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。 健康與體育/ 1a-I-2 認識 健康的生活習慣。	1. 虱目魚身體構造、養殖方式及產地。 2. 虱目魚營養價值。 3. 虱目魚料理 4. 虱目魚丸湯料理	1. 認識 虱目魚身體構造、養殖方式及產地。 2. 認識 虱目魚營養價值。 3. 說出 虱目魚料理。 4. 參與 虱目魚丸湯料理，並 分享 「虱目魚丸湯料理」心得。	1. 能正確說出虱目魚身體構造、養殖方式、產地。 2. 說出虱目魚營養價值。 3. 能說出虱目魚料理。 4. 能分工合作料理虱目魚丸湯。 5. 能說出「虱目魚丸湯料理」心得。	活動一：認識虱目魚 1. 利用電腦 PPT 簡報讓學生認識虱目魚的身體構造、養殖方式、產地。 2. 介紹虱目魚不僅肉質甜美還具有豐富營養的蛋白質。 3. 利用圖卡和字卡，配對虱目魚的身體構造。 活動二：虱目魚料理 1. 討論虱目魚可以製作哪些料理？ 2. 全班分工合作料理虱目魚丸湯。 3. 品嚐虱目魚丸湯。 4. 小組分享「虱目魚丸湯料理」心得。	1. 學習單 2. 自製虱目魚 PPT 3. 虱目魚構造圖 4. 虱目魚料理圖片 5. 烹煮虱目魚丸食材及用具 6. 虱目魚圖卡和字卡	5	
6-10	食物調	語文/ 1-I-2 說出 聆聽的內容。	1. 六大類食物及其分類	1. 說出 六大類食物及其分類。 2. 認識 六大類食物的金字塔原理，養成良好的健康飲食習慣。	1. 能說出六大類食物及其分類。 2. 和同學討論並說出六大領域中的金字塔原理(油脂要攝取最少)	活動一：認識六大類食物及其分類。 1. 透過網路影片「均衡王國金國王的故事」，認識六大類食物及其分類。	1. 「均衡王國金國王的故事」影片	5	

色盤	<p>健康與體育/ 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能 a- I -2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>2. 六大類食物的金字塔原理 3. 水果沙拉 4. 「我家廚房裡營養多多」學習單</p>	<p>3. 嘗試動手製作水果沙拉。 4. 運用「我家廚房裡營養多多」學習單，進行六大類食物分類。</p>	<p>3. 小組合作完成水果沙拉。 4. 完成「我家廚房裡營養多多」學習單。</p>	<p>2. 利用「董氏基金會食品營養中心」網站，認識六大類食物的金字塔，每類食物的攝取量都不同，越上面的，如油脂，就不要攝取太多，所以油炸的東西要少吃。三餐的五穀主食、青菜、水果可以多吃一點，但也不能過量喔。每一種食物每天都要攝取，才會均衡。 活動二：動手做一做《水果沙拉》： 1. 請學生準備自己喜愛吃的水果，切成小丁狀。 2. 在碗中倒入適量的優酪乳，並將切好的水果放到碗內，即是一道可口又營養的食物。 活動三：進行「食物找屬於自己的家」活動。 1. 請學生將六大類食物圖片，貼回六大類食物分類表。 2. 完成「我家廚房裡營養多多」學習單。請小朋友回去看看自己家的廚房，哪些食物是六大類中的哪一類呢？</p>	<p>2. 「董氏基金會食品營養中心」網站 3 學習單</p>	
----	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--

11-15 體重天平	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。 健康與體育/ 1a-I-2 認識 健康的生活習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試 運用 生活技能。	1. 不良飲食習慣 2. 健康體位 3. 身體質量指數 (BMI) 4. 健康飲食	1. 討論情境故事- 分享不良飲食習慣 的看法。 2. 認識健康體位和身體質量指數 (BMI) 的意義。 3. 運用身體質量指數 (BMI) 計算網站，算出自己的 身體質量指數 (BMI) 。 4. 認識健康飲食 。	1. 進行小組討論、自我省思。 2. 能說出健康體位的 BMI 值數。 3. 正確試算自己的 BMI 指數。 4. 和同學討論並說出健康飲食的方法	活動一：了解體重與進食的關係 1. 情境故事-不良飲食習慣的探討： 小華是一名國小二年級學生，平常最喜歡吃炸雞、漢堡及薯條，時常要媽媽買給他吃，總是覺得學校的營養午餐一點也不好吃。 2. 教師提問： ①小華在飲食上有什麼不好的習慣？你覺得要怎麼改善？你有類似的不良習慣嗎？ ②炸雞、漢堡、薯條是屬於高熱量食物嗎？常吃高熱量食物對身體有什麼不良的影響？ 活動二：知道健康體位和身體質量指數 (BMI) 的意義，了解體重過重或過輕對身體健康的影響。 1. 老師運用 BMI 計算網站，讓學生試算自己的 BMI 指數。 2. 運用 BMI 計算網站，讓學生認識 BMI 正常範圍： $18.5 \leq BMI < 24$ 3. 教師藉由日常生活經驗與網路新聞報導使學生知道健康飲食的重要性。	1. 身體質量指數 (BMI) 表 2. BMI 計算網站 3. 食物圖片	5
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	---

16-20	運動 Go Go Go !	語文/ 1-I-2 說出聆聽的內容。 健康與體育/ 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1. 不運動的壞處 2. 運動項目 3. 舞蹈動作 4. 跳繩	1. 說出不運動對身體的壞處。 2. 說出生活周遭的運動項目。 3. 說出我喜歡的運動項目，並完成學習單。 4. 專注觀賞律動影片，表現正確舞蹈動作。 5. 願意從事跳繩活動。	1. 能舉例說出不運動對身體的壞處。 2. 能說出生活周遭的運動項目。 3. 能分享我喜歡的運動項目及心得。 4. 完成「我喜歡的運動項目」學習單。 5. 能跟隨音樂做出舞蹈動作 6. 能參與跳繩活動，小組合作完成比賽。	活動一：健康動一動 1. 欣賞「胖國王」影片： 告訴小朋友要控制體重，除了注意飲食，也要配合運動才能收到成效。 2. 教師透過 ppt 內容，讓學生知道不運動對身體的壞處。 (1)身體肥胖 (2)肌肉萎縮 (3)容易得到各種慢性疾病 (4)情緒容易不佳 (5)容易感到疲倦 3. 一週至少運動 150 分鐘。 活動二：我喜歡運動 1. 播放「加油歌」律動影片，全班跟著影片，表現正確的舞蹈動作。 2. 教師詢問學生平日運動情形？ 3. 你的生活周遭中，觀察到那些運動項目呢？ 4. 你對於哪項運動項目最感興趣？ 5. 完成「我喜歡的運動項目」學習單。 活動三：跳出活力 1. 認識雙腳跳繩。 2. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 3. 選擇自己的跳繩活動。 4. 完成「跳繩來比賽」活動。	1. 「加油歌」律動影片 2. 「胖國王」影片 3. ppt 簡報 4. 跳繩 5. 學習單	5
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 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(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： <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、(/人數) ※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)： 特教老師姓名： 普教老師姓名：邱淑慧							

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。

三、嘉義縣永安國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) 上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份

年級	二年級	年級課程主題名稱	健康好生活-飲食紅綠燈	課程設計者	邱淑慧	總節數/學期(上/下)	20/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 type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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	溫馨、學習、健康、創新	與學校願景呼應之說明	1. 了解香草植物對環境及人體的益處，學習栽種香草植物，並運用在生活中。 2. 認識紅、黃、綠燈食物，養成健康均衡的飲食習慣。 3. 認識飲食安全，挑選健康食品和安全衛生的飲食場所。				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 C2 人際關係與團隊合作 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、認識香草植物，理解其用途，並運用於生活中。 二、認識紅、黃、綠燈食物及分類方法。 三、認識飲食安全，挑選乾淨衛生的用餐場所。 四、認識化學食品添加物及其危害，反思自己的飲食習慣。			

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
1-5	香草世界	語文/ 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 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。 健康與體育/ 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 香草植物種類 2. 香草植物功效與食用時機 3. 香草植物種植 4. 香草茶 5. 「香草植物」小書	1. 認識香草植物種類。 2. 說出香草植物功效與食用時機。 3. 學習香草植物種植。 4. 學習泡香草茶，並與同學分享心得。 5. 使用不同素材創作「香草植物」小書	1. 能正確說出香草植物種類。 2. 能正確說出香草植物功效與食用時機。 3. 能正確說出香草植物種植方法。 4. 能小組合作製作香草茶，並分享心得。 5. 能小組討論並完成「香草植物」小書	活動一：認識香草植物 1. 利用自製 PPT 認識香草植物種類。 2. 利用自製 PPT 認識香草植物功效與食用時機。 3. 種植香草植物。 4. 書寫植物觀察紀錄表。 活動二：製作香草茶 1. 準備製作香草茶的用品。 2. 分組製作。 3. 品嚐與分享。 活動三：透過小組討論，將種植香草植物與製作的過程，小組合作完成一本小書。	1. 自製 PPT 2. 植物觀察紀錄表 3. 種植香草植物的用品 4. 製作香草茶的用品 5. 「香草植物」小書	5

6-10	食物紅綠燈	<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>健康與體育/ 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 紅、黃、綠燈食物</p> <p>2. 食物分類活動</p> <p>3. 「飲食紅綠燈」學習單</p>	<p>1. 認識紅、黃、綠燈食物及分類方法。</p> <p>2. 參與食物分類活動，辨識紅、黃、綠燈食物。</p> <p>3. 運用「飲食紅綠燈」學習單，進行紅、黃、綠燈食物分類。</p>	<p>1. 能辨識紅、黃、綠燈食物。</p> <p>2. 透過小組討論、合作，能完成食物分類。</p> <p>3. 完成「飲食紅綠燈」學習單。</p>	<p>活動一：透過董氏基金會-食品營養特區 https://nutri.jtf.org.tw/，讓學生認識紅、黃、綠燈食物分類的方法及選擇。</p> <p>1. 教師說明紅綠燈各顏色所代表的意義並舉例說明一些食物。</p> <p>活動二：進行食物分類活動</p> <p>1. 教師請學生拿出從家裡帶來的食物（食品），並將這些食物（食品）依照教師指定的方式（餅乾、糖果、飲料、蔬果、其他）分類。</p> <p>2. 教師拿出紅色、黃色、綠色的貼紙，讓學生判斷食物（食品）分別屬於什麼顏色，並將貼紙貼在食物（食品）上。</p> <p>活動三：完成「飲食紅綠燈」學習單。</p>	<p>1. 紅、黃、綠燈食物圖片</p> <p>2. 「飲食紅綠燈」學習單</p> <p>3. 董氏基金會-食品營養特區 https://nutri.jtf.org.tw/</p> <p>4. 各類食物（食品）</p>	5
------	-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

11-15	飲食安全與衛生	<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>7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作並完成任務。</p> <p>健康與體育/ 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>1. 外食環境</p> <p>2. 飲食衛生與預防食物中毒方法</p> <p>3. 學校午餐製作</p> <p>4. 學校廚房環境衛生</p> <p>5. 「參觀午餐廚房」學習單</p>	<p>1. 覺察外食環境衛生，選擇安全飲食的用餐地點。</p> <p>2. 認識飲食衛生與預防食物中毒方法。</p> <p>3. 認識學校午餐製作的流程。</p> <p>4. 覺察學校廚房環境衛生。</p> <p>5. 小組討論，一起完成「參觀午餐廚房」學習單。</p>	<p>1. 能選擇安全飲食的用餐地點。</p> <p>2. 能說出預防食物中毒方法。</p> <p>3. 能說出學校午餐製作流程。</p> <p>4. 能辨識廚房環境衛生。</p> <p>5. 完成「參觀午餐廚房」學習單。</p>	<p>1. 慎選外食環境衛生。</p> <p>除了店面式的餐廳、飲食店外，台灣普遍流行的路邊攤販、夜市餐飲的用水問題、使用有毒免洗餐具、食物保存等衛生問題，需要大家去慎選，為自己的衛生健康好好把關。</p> <p>2. 利用衛生福利部全球資訊網 https://www.mohw.gov.tw/，讓學生認識食物烹調處理常識，預防食物中毒技巧。</p> <p>(1) 要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。</p> <p>(2) 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。</p> <p>(3) 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。</p> <p>(4) 要澈底加熱：食品中心溫度超過 70°C，細菌才容易被消滅。</p> <p>(5) 要注意保存溫度：保存低於 7°C，室溫不宜放置過久。</p> <p>3. 參觀學校廚房。</p> <p>(1) 了解廚房衛生注意事項。</p> <p>(2) 學校午餐製作的流程。</p> <p>(3) 學校午餐需要的烹煮器具。</p> <p>4. 完成「參觀午餐廚房」學習單。</p>	<p>1. 外食環境情境圖</p> <p>2. 衛生福利部全球資訊網 https://www.mohw.gov.tw/</p> <p>3. 參觀午餐廚房學習單</p>	5
-------	---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

16-20	食 在 有 問 題	語文/ 5-I-4 了解文本中的重 要訊息與觀點 6-I-2 透過閱讀及觀 察，積累寫作材料。 健康與體育/ 1a-I-2 認識健康的生 活習慣。	1. 食品添 加物 2. 食品成 分標示 3. 化學食 品添加物 對健康的 危害 4. 真正的 食物與化 學合成的 食品	1. 認識食品添加物，以及其作用。 2. 閱讀食品成分標示，能選購較無食品添加 物的食品。 3. 了解化學食品添加物對健康的危害。 4. 認識真正的食物與化學合成的食品。	1. 能說出食品添加物的名稱 2. 從閱讀食品標示，能辨別哪些是 化學添加物。 3. 能說出化學食品添加物對健康的 危害。 4. 能分辨真正的食物與化學合成的 食品。	1. 老師提問：小朋友你們有沒有買東 西的經驗？買東西時你會注意些什 麼？還是想都沒想過，就直接購買 呢？ 2. 請各組小朋友拿起零食，尋找包裝 上的「成份標示」，將成份標示中 的所有成份，寫海報上，請同學上台 報告海報內容。 2. 老師說明食品添加物是 為了保存或是增加它的色香味，而另 外添加進去的化學添加物。例如食用 色素、人工甜味劑、防腐劑……等。 4. 學會看食品成分標示，避免買到含 有太多化學添加物的食品。 5. 化學食品添加物可能會造成肝臟、 腎臟病變、腸胃功能障礙、過 敏……。多吃的話會導致情緒不穩 定，影響學習。 6. 觀看「化學果汁」影片 https://www.youtube.com/watch?v=6mxEk1Rb0pE ，請學生討論影片內 容，並了解真正的食物與化學合成的 食品。 7. 市場上有許多利用食品添加物製作 的假食物，要仔細分辨真正的食物與 化學合成的食品。	1. 食品添加物分類表 2. 「化學果汁」影片 3. 食品標示表 4. 零食、海報紙、彩 色筆	5
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 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(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： <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、(/人數) ※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)： 特教老師姓名： 普教老師姓名：邱淑慧							

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。