

嘉義縣中埔國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	一年級	年級課程 主題名稱	輕食均衡健康行動	課程 設計者	謝孟芬、翁丞沅	總節數/學期 (上/下)	22/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 checked="" 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	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. 探索 早午餐食材的問題， 具備擬定 輕食均衡計畫能力 2. 實作 自己的午餐，符合輕食營養均衡原則 3. 能根據輕食均衡原則，提供 創新 學校午餐食材建議。				

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(3) 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。 健康 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. 認識良好飲食習慣的重要性 2. 養成良好的飲食習慣	1. 能說出飲食的良好習慣 2. 觀察學生進食態度是否符合用餐 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) (如果不吃青菜)。 2. 學生發表認識的飲食好習慣 活動二：認識用餐禮儀 1. 老師透過影片(用餐禮儀 momo 這一家)(學校午 餐好食光系列)介紹用餐禮儀。 2. 學生在校午餐時間實踐用餐應具備之禮儀。	電腦 用餐禮儀影 片	3 節

<p>第(4)週 - 第(8)週</p>	<p>我的營養早餐</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. 能說明六大類食物。 2. 能觀察所看到的食物並進行食物的分類 3. 能實際運用食物金字塔發現自己的早餐是否符合營養均衡的原則。</p>	<p>1. 能說出六大類食物 2. 觀察學生進行食材分類之合理性 3. (1)上台介紹自己的早餐。 (2)能夠檢視自己和對方的早餐是否符合營養原則 4. 能運用圖卡設計自己的早餐，並符合營養均衡的原則</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. 學生認識飲食金字塔的構成與比例 活動二：進行食物分類 1. 學生能依據六大類食物簡單將午餐菜色分類。 2. 學生共同檢視學校午餐是否符合飲食均衡的原則 活動三：認識自己的早餐飲食 1. 請3位學生上台介紹自己的早餐。 2. 兩人一組互相說出對方早餐分類。 活動四：設計自己的營養均衡早餐 (2) 1. 分組演練透過圖卡設計自己的營養均衡早餐。 2. 分組上台發表最佳的早餐內容。</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>5節</p>
------------------------------	---------------	--	-------------------------	---	---	--	---	-----------

<p style="text-align: center;">第 (9) 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. 發豆芽菜活動 5. 小白菜的生長</p>	<p>1. 運用感官了解植物生長的要素，並體驗照顧植物的注意事項 2. 能共同合作參與種菜活動 3. 認識並說出可食用的豆類製品 4. 參與種豆芽菜活動表現積極負責任的學習態度 5. 運用畫圖的方式紀錄小白菜的生長</p>	<p>1. 能說出植物生長的要素，並動手種植照顧及培育小白菜 2. 能說出不同豆子的名稱，並說出三種豆製品 3. 能正確運用方法發豆芽 4. 觀察並畫出小白菜的生長紀錄</p>	<p>活動一：種菜行動(2) 1. 影片欣賞：(植物的生長要素)了解植物生長的要素，認識種子。 2. 學生準備容器，老師發下小白菜實際操作種菜。 3. 學生分組輪流每天澆水觀察及照顧小白菜，探究植物生長要素。 活動二：認識可食用的植物的種子(綠豆、紅豆、黃豆、黑豆……)(2) 1. 繪本影片：媽媽買綠豆讓學生初步認識可食用的種子。 2. 學生透過五官，觀察同學帶來的豆類種子外觀。 3. 認識不同豆類種子名稱與製成的食品。 4. 全班共同分享各自帶來的豆類製品。 活動三：種豆任務(1) 1. 影片欣賞：(DIY 水壺發豆芽【小煮意】)，學習種豆芽菜的方法。 2. 學生準備器材，老師發下綠豆實際操作發豆芽的方法。 3. 每天細心幫豆芽換水兩次。 活動四：畫出小白菜的生長紀錄 (2) 1. 利用四格表畫出小白菜的生長過程。 2. 小組上台分享。</p>	<p>電腦、相機 植物種子、杯子、A4 紙張、鏟子 影片：媽媽買綠豆 影片：6 大類食物_油脂與堅果種子類 水壺、綠豆 學習單</p>	<p style="text-align: center;">7</p>
---	-----------------	--	--	---	--	---	---	--------------------------------------

<p>第 (16) 週 - 第 (22) 週</p>	<p>動手做 營養料理</p>	<p>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。</p>	<p>1. 豆芽料理 2. 小白菜料理 3. 營養均衡的食材配搭動手操作包飯糰</p>	<p>1. 嘗試做出豆芽料理並參與整理料理後的環境整潔。 2. 嘗試做出小白菜料理並參與整理料理後的環境整潔。 3. 學習營養均衡的食材配搭，並合作動手操作包飯糰。</p>	<p>1. 分組完成豆芽 2. 小白菜料理。 3. 討論創新飯糰食材菜單。 4. 能動手完成營養午餐飯糰並符合營養均衡的原則。</p>	<p>活動一：豆芽料理變變變(2) 1. 採收豆芽並川燙豆芽。 2. 分組完成豆芽料理。 3. 學習整理料理後的環境。 4. 品嚐各組料理。 活動二：小白菜料理(2) 1. 採收小白菜並川燙。 2. 分組完成小白菜料理。 3. 學習整理料理後的環境。 4. 品嚐各組料理。 活動三：小小廚師展身手(3) 1. 各組設計營養飯糰(搭配學校營養午餐)。 2. 各組上台分享設計理念。 3. 老師請學生應用之前所學六大類食物與飲食金字塔知識，檢視各組設計的飯糰是否符合營養均衡的原則。</p>	<p>食育教室、豆芽菜 食育教室、小白菜 學習單</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 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</p>							
<p>特教需求學生課程調整</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()人、情緒障礙()人、自閉症()人、語言障礙(1)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)： 1.教材調整(圖示、顏色提醒)、將步驟細分，降低學生理解的難度。 2.個案有口語能力但理解能力較弱，可調整評量方式，以口頭問答、選擇、觀察或操作評量為主，讓個案學習更具信心。 3.給予特殊生參與和發表的機會，鼓勵他們表達、給予較長的回應時間、同儕救援或引導提示。 4.分組時可與較穩定的學生安排一組，讓學生有模仿對象，以利融入課程。 特教老師姓名：王瑜漩 普教老師姓名：謝孟芬、翁丞沅</p>							