

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)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康好生活-健康食物選拔			課程 設計者	黃麗枝	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 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(供統計用，並非一定要融入) <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	透過健康食物的認識，讓學童學習在食物的選擇上能更有智慧並展現出健康的飲食行為。					
總綱 核心 素養 1-3-a	A1 身心素養與自我精進 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 1-3-b	一、透過認識六大食物，能在日常飲食中養成正確選擇食物的原則，促進身心健全發展。 二、利用各種方法判斷食物的安全性，探索食物的功能，並會選購具環保且安全的食品。					
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現 1-3-c	自訂 學習內容	學習目標 1-3-d	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數	
1-5	彩頭進行曲	自 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 綜 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	1. 自製菜脯 2. 菜脯日記 3. 菜脯蛋	1. 親手實作醃漬菜脯。 2. 透過文字與圖畫表達菜脯變化過程、認識原型食物與加工食物。 3. 學生親自動手烹煮(實作)菜脯蛋並與師長及家人分享。	1. 能用文字與圖畫表達菜脯的製作過程。【具體作品】 2. 能比較原型食物與加工食物的不同。 3. 能烹煮美味菜脯蛋並分享。【分享表達】	活動一：菜脯日記【學生自學】 1. 教師提問：吃過菜脯嗎？你覺得菜脯是怎麼做成的？ 2. 介紹菜脯醃漬所需材料並說明菜脯醃漬過程與注意事項。 3. 進行菜脯醃漬活動。 1 節 4. 藉由菜脯日記的記錄，討論菜脯變化與分享。 5. 菜脯日記小書製作與發表。 3 節 活動二：料理蘿蔔王【組內共學】 1. 教師提問：自己煮過食物嗎？感覺如何？ 2. 請學生分享製作菜脯過程的甘苦及樂趣，並發表自己的心得。 2. 請學生從家中事先準備食材，分組烹煮菜脯蛋。 3. 饗用美味菜脯蛋，並與其他班級分享。 4. 說說看，跟平常吃到的菜脯有何不同？ 1 節	1. 菜脯醃製材料 2. 菜脯日記小書 3. 烹煮器具	5	

6-10	食物金字塔	<p>健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 六大類食物圖卡</p> <p>2. 個人飲食習慣紀錄</p>	<p>1. 透過個人飲食習慣紀錄，覺察個人飲食的習慣是否健康。</p> <p>2. 認識六大類食物並於日常生活中展現個人健康飲食行為。</p>	<p>1. 能分辨六大類食物及其不同的營養成分。【知識應用】</p> <p>2. 檢視自我的飲食習慣並訂定飲食改善計畫。【具體作品】</p> <p>【反思活動】</p>	<p>活動一：六大類食物【組間互學】</p> <p>1. 教師提問：三餐要怎麼吃才健康呢？</p> <p>2. 我的餐盤口訣歌帶動跳-兒童版，與其他組別分享學習成果。</p> <p>2. 小袖的一日三餐 (1)檢視小袖的一日三餐內容 (2)討論小袖的三餐是否符合健康餐盤原則？要改進的地方？</p> <p>3. 介紹六大類食物，與其他組別分享飲食知識。</p> <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>4. 我的一日三餐 (1)請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論是否符合健康餐盤原則？ (2)學生分享自己的三餐內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋，與其他組別交流飲食習慣。</p> <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>活動二：六大食物的功能【教師導學】</p> <p>1. 教師提問：食物中有那些營養素？</p> <p>2. 透過不同的食物圖卡讓學生分類再以動畫介紹讓學生清楚分辨食物中的小精靈：</p> <p>(1)教師引導學生認識六大食物的功能</p> <p>(2)教師舉例說明營養素不足或缺乏時會發生的健康問題</p> <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>3. 機智快答</p> <p>(1)複習六大食物的功能。</p> <p>(2)各組輪流上臺表演，表演者抽卡並表演或說出營養素的功能，但不能直接說出營養素的名稱。</p> <p>(3)各組搶答，猜出營養素名稱且說出主要來源食物得分。</p> <p>4. 檢視與討論學生自己的飲食現況，立下「我的飲食改善計畫」並發表。</p> <p style="text-align: right;">2 節</p>	<p>1. 六大類食物圖卡</p> <p>2. 六大類食物影片</p> <p>3. 我的餐盤口訣影片</p>	5
------	-------	--	--------------------------------------	---	--	---	--	---

11-15	食物變變變——原型食物與加工食品	<p>國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。</p> <p>健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>綜 3b-II-1 參與學校或社區服務學習，並分享心得。</p>	<p>1. 虱目魚產品資訊。</p> <p>2. 原型食物與加工食品學習單。</p>	<p>1. 閱讀虱目魚產品資訊，了解虱目魚產品內容物。</p> <p>1. 運用虱目魚及其產品資訊，認識原型食物與加工食物。</p> <p>2. 參與參訪社區魚塭活動並分享心得。</p>	<p>1. 能說出原型食物與食品的不同。【知識應用】</p> <p>2. 能運用口語適切表達參訪的心得。【分享表達】【反思活動】</p>	<p>活動一：原型食物【學生自學】</p> <p>1. 教師提問：什麼是原形食物？</p> <p>2. 食物變變變，請學生將從家裡帶來的食物分為原型食物和加工食品兩類。</p> <p>3. 教師說明原型食物與加工食品。</p> <p>4. 討論原型食物與加工食品的優缺點。</p> <p>5. 完成學習單讓學生再次清楚明白食物的分類。</p> <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>活動二：虱目魚塭，Go!【組內共學】</p> <p>參觀邱經堯虱目魚塭並認識加工食物。</p> <p>1. 參觀養殖魚塭並介紹環境。</p> <p>位於布袋鎮的邱經堯虱目魚塭為一強調無毒有機的養殖魚塭，學生除了認識原型食物與加工食品外，對生態有機的養殖法亦可有更進一步的認識。</p> <p>2. 說明虱目魚的構造即可食用的部位。</p> <p>3. 體驗虱目魚丸的製造過程。</p> <p>4. 完成參訪學習單。</p> <p>5. 小組分享參訪心得。</p> <p style="text-align: right;">4 節</p>	<p>1. 虱目魚</p> <p>2. 虱目魚產品</p> <p>3. 學習單</p>	5
-------	------------------	---	--	---	--	--	---	---

16-20	健康食物選一選	健 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 健 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 健康飲食的基本原則 2. 均衡飲食的基本原則	1. 利用各種方法覺察健康飲食的重要性。 2. 將選擇健康食物的基本原則運用於日常生活中，均衡飲食，讓身體更健康。	1. 能選擇安全的食物。【知識應用】【實踐行動】 2. 能表達出均衡飲食的做法以維持身體健康。【反思活動】	活動一：營養均衡的飲食 1. 教師提問：你最喜歡吃什麼？最討厭吃什麼？ 1. 飲食多樣性探索 (1) 提供各式食物圖片，讓學生選出最喜愛與最不喜愛的食物。 (2) 鼓勵學生討論在日常用餐選擇時考慮的因素。【組內共學】 2. 學生從蒐集的食物圖片中辨識出適合的食物。【學生自學】 3. 老師介紹如何評估食物的安全性。【教師導學】 1 節 4. 選擇健康食物【組間互學】 (1) 複習六大食物、原型食物與加工食品。 (2) 教師準備乒乓球、25 格紙箱、食物圖卡。 (3) 學生分組競賽，第一個收集到五種健康食物的小組獲得勝利。 1 節 活動二：追求更佳健康【教師導學】 1. 教師提問：你一天喝多少水？喝多少飲料？ 2. 水的重要性：介紹水對人體的重要性，包括維持生命、促進新陳代謝、排毒和調節體溫。 3. 飲用水與飲料的比較：探討開水與含糖飲料的優劣。 4. 老師總結：營養不均衡所導致的健康問題，包括偏食或節食對體重和身體功能的影響。 1 節 5. 精選健康食品：參觀超市，學習如何選擇健康食物。 6. 老師使用健康飲食 PPT 來幫助學生總結對身體有益的食物。 2 節	1. 各類食物圖卡 2. 健康飲食 PPT	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(5)節(以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整 1-5-c	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-學習障礙(1)人 ※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. 學習內容不調整。 2. 教學時可採小組合作方式時，並安排小老師協助提醒。 3. 學習歷程請教師視學習情形，加強個別指導；教師提問時，多鼓勵學生發表。 4. 能在教師引導下，視學生的能力，彈性調整評量的方式-方式如：口語、指認、實作。 特教老師姓名：王麗臻 普教老師姓名：黃麗枝							

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)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康好生活-健康飲食好生活	課程 設計者	黃麗枝	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 <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	透過健康食材的選擇，讓學童學習在飲食的選擇上能更有智慧並展現出健康的生活行為。				
總綱 核心 素養 1-3-a	A1 身心素養與自我精進 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 A3 規劃執行與創新應變 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		課程 目標 1-3-b	一、發展每天多喝水、多吃五蔬果，減少油炸食物及含糖食物攝取的良好生活習慣以促進個人身心健康。 二、透過菜餚製作，認識各類蔬菜水果，養成不偏食且喜歡嘗試各種健康食物的習慣並培養規劃健康飲食過生活與實踐的能力。				
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現 1-3-c	自訂 學習內容	學習目標 1-3-d	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數

1-5	「豆」你開心	<p>自 ai-II-2 透過探討自然與物質世界的規律性，感受發現的樂趣。</p> <p>自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。</p> <p>藝 2-II-5 能觀察生活物件與藝術作品，並珍視自己與他人的創作。</p>	<p>1. 綠豆的生長</p> <p>2. 完成「我的綠豆日記」專題小書。</p>	<p>1. 觀察綠豆的生長並做持續性的整理與記錄。</p> <p>2. 透過綠豆的生長，感受生命的規律性。</p> <p>3. 觀察綠豆的生長，並利用整理好的紀錄完成「我的綠豆日記」專題小書。</p>	<p>1. 能分辨不同種類的豆子。</p> <p>2. 能學習體驗與操作的技能。【分組合作】</p> <p>3. 能完成「我的綠豆日記」小書。【具體作品】</p> <p>【分享表達】</p>	<p>活動一：小豆豆的世界</p> <p>1. 請學生預先閱讀「傑克與魔豆」故事，並記錄下他們對故事的理解和感想。【學生自學】</p> <p>2. 請學生分享他們的日常經驗，討論豆子的成長歷程，並從午餐菜單中找出含豆芽菜的料理來介紹。【組內共學】</p> <p>3. 利用午餐菜單豆芽菜料理介紹綠豆芽、黃豆芽。</p> <p>4. 教師發放不同種類的豆子種子後，學生小組內進行觀察，並與其他小組交流觀察結果。【組間互學】</p> <p>4. 結合學童舊經驗進行發表及討論，探討豆子發芽的情形及生長條件。</p> <p>5. 教師引導學生討論豆子發芽的情形及生長條件，並提供種豆方法與技巧的講解。【教師導學】</p> <p>7. 學童以小組為單位，分工合作進行種豆實作活動。</p> <p style="text-align: right;">2 節</p> <p>【活動二：書書入豆】</p> <p>1. 學生獨立完成「我的種豆日記」專題小書，記錄豆子成長的每一個階段。【學生自學】</p> <p>2. 學生小組討論觀察紀錄的方法與技巧，並一起製作紀錄小書。【組內共學】</p> <p>3. 小組間分享各自的種豆日記，討論觀察到的相同與不同點。【組間互學】</p> <p>4. 教師透過「小栗的植物日記」介紹不同的觀察紀錄書寫方式，並指導學生如何進行有效的觀察紀錄。【教師導學】</p> <p style="text-align: right;">3 節</p>	<p>1. 傑克與魔豆動畫</p> <p>2. 豆類學習單</p> <p>3. 小書製作用具</p>	5
-----	--------	--	---	--	---	---	--	---

6-10	蔬菜水果家族	<p>自 tc-II-1 能簡單分辨或分類所觀察到的自然科學現象。</p> <p>社 2a-II-1 表達對居住地社會事物與環境的關懷。</p>	<p>1. 常見蔬菜的食用部位</p> <p>2. 台灣各地農產品</p>	<p>1. 分辨常見蔬菜及其食用部位的不同。</p> <p>2. 表達對台灣各地農產品的關懷與認識。</p>	<p>1. 能分別說出根、莖、葉蔬菜種類。【知識應用】</p> <p>2. 說出家鄉生產的農產品。【分享表達】</p>	<p>活動一：超級比一比</p> <p>1. 教師提問：平常吃些什麼蔬菜？</p> <p>2. 認識常見蔬菜</p> <p>(1)分辨常見蔬菜其食用部位的不同。【學生自學】</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生自行帶來家中常用的蔬菜，進行分類並分享食用部位。 <p>(2)請學生將常見的蔬菜分成根、莖、葉三類，並分組討論分類的方法。【組內共學】</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用科技工具，例如數位白板，讓學生在上面進行分類，並透過互動遊戲加深記憶。 <p>(3)請各組討論不同蔬菜適合做出什麼樣的料理，並發表。</p> <ul style="list-style-type: none"> 組內討論後，使用平板或電腦製作簡單的簡報或海報，展示他們的料理創意。【組間互學】 <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>3. 支援前線</p> <p>(1)全班分 2 組，抽取菜餚名稱並從蔬菜圖卡中拿取所需食材。【組內共學】</p> <ul style="list-style-type: none"> 透過線上模擬市場遊戲，讓學生在虛擬環境中選擇食材。 <p>(2)請各組討論並說明該食材的食用部位。</p> <ul style="list-style-type: none"> 設計一個互動問答遊戲，讓學生在回答問題的同時學習食材的食用部位。【組間互學】 <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>活動二：MIT - 自主學習模式</p> <p>1. 圖片觀察與產地猜測</p> <p>觀察圖片，討論並猜測農產品的產地。【學生自學】</p> <p>(1)組內討論，為什麼不同地區會有獨特的地方特產？【組內共學】</p> <p>(2)分享各自居住地的特產，並討論最喜歡的特產是什麼。【組間互學】</p> <p>2. 認識台灣各地蔬菜【教師導學】</p> <p>教師介紹台灣各地生產的蔬菜，並提供相關資料。</p> <p>3. 配對遊戲：地方與特產對對碰</p> <p>學生進行配對遊戲，將地方與其特產正確配對。【學生自學】</p> <p>4. 統整重點</p> <p>討論不同家鄉如何因自然環境發展出地方特產。【教師導學】</p> <p style="text-align: right;">1 節</p> <p>5. 討論下個單元「料理東西軍」所需食材</p> <p>討論並列出下個單元所需的食材清單。【組內共學】</p> <p>6. 逛傳統市場與採買食材</p> <p>實地前往傳統市場，觀察並選購食材。【學生自學】</p> <p style="text-align: right;">2 節</p>	<p>1. 蔬果圖片</p> <p>2. 台灣生產的蔬果</p>
------	--------	--	---------------------------------------	--	---	---	----------------------------------

11-15	料理東西軍	<p>藝 3-II-4 能透過物件蒐集或藝術創作，美化生活環境。</p> <p>綜 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。</p>	<p>1. 飯糰製作食材</p> <p>2. 咖哩製作食材</p>	<p>1. 透過不同食材的組合，創作出餐桌上的美味佳餚。</p> <p>2. 認識不同國家的飲食文化。</p> <p>3. 體會不同飲食文化與生活的關係進而肯定並認同自己的文化。</p>	<p>1. 能說出飯糰與咖哩的食材名稱。</p> <p>2. 與組員合作完成彩虹飯糰與咖哩飯。【分組合作】【實踐行動】【具體作品】</p> <p>3. 能運用口語適切表達餐點製作的心得。【分享表達】</p> <p>4. 能說出不同文化咖哩口味的差異。</p>	<p>活動一：彩虹飯糰</p> <p>1. 台式與日式飯糰介紹 教師介紹台式飯糰與日式飯糰的歷史與特色。【教師導學】 學生研究飯糰的不同種類並準備簡報。【學生自學】</p> <p>2. 飯糰製作步驟討論與食材準備 討論飯糰製作的步驟，並分組準備食材。【組內共學】</p> <p>3. 食材處理與前置作業 小組依照步驟處理食材，完成前置作業。【學生自學】</p> <p>4. 飯糰製作 小組合作製作彩虹飯糰。【組內共學】</p> <p>5. 享用彩虹飯糰 組員一同享用自製的彩虹飯糰。【學生自學】</p> <p>6. 分享製作感想 各組分享製作飯糰的過程與感想。【組間互學】</p> <p style="text-align: right;">2 節</p> <p>活動二：咖哩比一比 - 自主學習模式</p> <p>1. 世界各地咖哩介紹 教師介紹不同國家的咖哩與其文化背景。【教師導學】 學生研究並準備介紹自選國家的咖哩。【學生自學】</p> <p>2. 咖哩製作步驟討論與食材準備 小組討論咖哩製作步驟，並分組準備食材。【組內共學】</p> <p>3. 分組處理食材與烹煮 學生分組處理食材並烹煮台式與日式咖哩。【組內共學】</p> <p>4. 享用咖哩飯 品嚐並評價各組製作的咖哩。【組間互學】</p> <p>5. 討論咖哩差異 討論並發表不同國家咖哩的特色與差異【學生自學】</p> <p style="text-align: right;">3 節</p>	<p>1. 飯糰與咖哩湯製作影片</p> <p>2. 飯糰與咖哩食材</p>	5
-------	-------	--	-----------------------------------	---	---	---	--	---

