

三、嘉義縣六美國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 (\_\_\_\_年級和\_\_\_\_年級) 否

年級	四年級	年級課程主題名稱	在地當季聰明吃	課程設計者	施義宗	總節數/學期(上/下)	20 節/上學期 20 節/下學期
符合彈性課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 跨領域統整性探究課程 <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 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/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(可以複選)						
學校願景	健康活力 良好態度	國際接軌 生態永續	與學校願景呼應之說明	1. 具備良好生活習慣與實踐的行動力，培養 <b>健康活力的生活態度</b> 。 2. 認識六腳鄉在地農作物及了解減少碳排放的飲食概念，進而體會大自然和 <b>生態永續</b> 的重要性。			
總綱核心素養	E-A2 具備 <b>探索</b> 問題的思考能力，並 <b>透過體驗與實踐</b> 處理日常生活問題。  E-A3 具備 <b>擬定計畫</b> 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. <b>探索</b> 如何在日常飲食中充分利用當季食材，並強調食材的新鮮度和地域性，以提高飲食的可持續性。  2. <b>具備擬定計畫</b> 的能力，能運用當季食材， <b>透過</b> 團隊煮出創意料理活動，因應日常生活情境。			

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。	3. 經由小組討論及互動，學習團隊合作及溝通，理解他人感受，尊重他人想法，培養學生合群負責的態度。
-----------------------------------	---

議題融入	*應融入 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育(至少擇一) 或 <input type="checkbox"/> 其他議題_____ (非必選)
------	--

融入議題實質內涵	戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 安 E6 了解自己的身體。
----------	---

教學進度	單元名稱	領域學習表現/議題實質內涵	自訂學習內容	學習目標	表現任務(學習評量)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週   第(5)週	什麼是當季(融入戶外教育議題)	自 ti-II-1 能在指導下觀察日常生活的規律性，並運用想像力與好奇心，了解及描述自然環境的現象。  綜 2c-II-1 蒐集與	當季的概念  「當季」的農作物	1. 透過觀察營養午餐的食材了解當季的概念  2. 透過觀察周遭環境種植之農作物，了解並描述「當季」的農作物的名稱  3. 蒐集家人訪談資料並	1. 能完整說出甚麼是當季的概念  2. 討論觀察能寫出「當季」的農作物的名稱	一、引起動機： (1) 教師提問： ①現在是甚麼季節？ ②最近我們營養午餐吃的蔬果有哪些？這些大多是現在這個季節所產出？學生分組討論分別寫在紀錄單上。 (2) 學生回答時，老師加入「當季」的概念。 二、發展活動：	嘉義縣六腳鄉公所 <a href="https://lioujiao.cyhg.gov.tw/News2.aspx?n=45CE0439D1B790AC&amp;sms=649B3E28E5FD56CF">https://lioujiao.cyhg.gov.tw/News2.aspx?n=45CE0439D1B790AC&amp;sms=649B3E28E5FD56CF</a>	5

	<p>整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>資議 c-II-1 能運用科技與他人互動級合作的方法</p> <p>戶E4覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。</p>	<p>六腳鄉春夏秋冬在地的農作物</p> <p>「碳足跡」的概念</p>	<p>整理出六腳鄉春夏秋冬在地的農作物的種類</p> <p>4. 使用網路查得「碳足跡」的概念</p> <p>5. 覺知自身生活所產生的碳足跡，認識碳足跡會對自然環境產生影響與衝擊</p>	<p>3. 蒐集和整理出六腳鄉春夏秋冬在地的農作物分別為何，完成紀錄單。</p> <p>4. 透過查詢碳足跡的概念，了解並說出碳排放如何影響環境</p> <p>5. 覺知自身在平時要挑選在地且當季的食材，以減少產生碳足跡，降低對環境的影響與衝擊。</p>	<p>(1) 請學生當小小記者回家訪問家人或是鄰居目前六腳鄉當季的蔬果有哪些?我們現在吃的是在地的?也是這個季節的?六腳鄉春夏、秋冬分別產出哪些農作物，完成紀錄單。</p> <p>(2) 學生分組討論並發表。</p> <p>(3) 老師反問為何不吃進口的，挑選在地且當季的食材有哪些優點?老師給網站蒐集資料，請學生摘錄重點，上台發表。</p> <p>(4) 教師提問：</p> <p>①國外的產品和在地的產品，在製造與運輸的過程，有哪些差異?</p> <p>②過多的碳排放，會如何影響環境?學生分組上網查詢討論後發表。</p> <p>③教師總結：在地天然的低碳食物，除了能享受六腳鄉孕育的豐富物產，還可以減少長途運輸所造成的資源浪費。</p> <p>(5) 教師總結：從生產者、銷售者到消費者都可以選擇適當的方式，為地球減碳。透過人類的飲食習慣，減緩地球暖化效應，即為「減少碳排放飲食」的概念，並進一步說明「2050 淨零排放」目標。</p>		
--	---	--------------------------------------	--	---	---	--	--

<p>第 (6) 週 - 第 (11) 週</p>	<p>營養素知多少</p>	<p>自 po-II-2 能依據觀察、蒐集資料、<b>閱讀、思考、討論</b>等<b>提出問題</b>。</p> <p>社 3b-II-3 <b>整理</b>資料，<b>製作</b>成簡易的圖表，並加以說明。</p> <p>社 3d-II-1 <b>探究</b>問題發生的原因與影響，並<b>尋求解決</b>問題的可能做法。</p>	<p>1. <b>七大類營養素</b></p> <p>2. <b>健康飲食</b></p>	<p>1. <b>閱讀</b>七大類營養素的相關資料，透過小組<b>討論提出適當問題</b>。</p> <p>2. <b>整理</b>七大類營養素的資料，<b>製作</b>成海報。</p> <p>3. <b>探究</b>飲食對健康的影響及原因，<b>尋求</b>養成<b>健康飲食</b>的做法。</p>	<p>1. 能夠區分並清楚說出各種營養素的作用及提出三個重要問題。</p> <p>2. 能完整記錄營養素於壁報紙上。</p> <p>3. 能就日常飲食中的攝取量進行討論和規劃。</p>	<p>一、引起動機； (1) 教師提問：為什麼要健康飲食?怎麼吃夠健康營養?</p> <p>二、發展活動： (1) 老師把學生分成四組，給七大營養素的文章，請學生從文章中找答案記錄在四開的壁報紙上，並發表介紹。 ① 第一組介紹蛋白質和碳水化合物的作用及重要性。分辨蛋白質和碳水化合物豐富的食物，如肉類、魚類、豆類等。 ② 老師引導學生了解蛋白質和碳水化合物的來源，並討論每日攝取量。 ③ 第二組介紹脂肪和膳食纖維，探索脂肪在身體中的作用，區分好脂肪和壞脂肪。介紹膳食纖維對腸道健康的重要性，如水果、蔬菜等的含纖食物。 ④ 引導學生了解脂肪和膳食纖維的攝取量，討論如何選擇健康的脂肪來源。 ⑤ 第三組介紹常見的維生素及其在身體中的功能。分析各種食物中維生素的含量和來源，鼓勵多食用水果、蔬菜。</p>	<p>網路文章 壁報紙</p>	<p>6</p>
---	---------------	--	---	--	--	---	---------------------	----------

						<p>⑥老師引導學生學習透過食物攝取足夠的維生素，並預防維生素缺乏。</p> <p>⑦第四組介紹常見的礦物質及其在身體中的作用，如鈣、鐵等。分析不同食物中礦物質的含量和來源，強調多元化飲食的重要性。</p> <p>⑧引導學生選擇富含礦物質的食物，並確保健康成長。</p> <p>⑨老師反問學生水與其他營養素並討論水在身體中的重要作用，並講解水的攝取建議。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>(1) 回顧七大營養素的重要性，老師把這四組的紀錄貼在佈告欄上並強調均衡飲食的必要性。</p>		
第 (12) 週 - 第 (20) 週	餐餐 都健 康	語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。	良好 飲食 習慣	透過小組討論分享家中的飲食習慣，提出對於良好飲食習慣的觀點。	能參加討論與分享家中常吃的食物及飲食習慣。	<p>活動一：身體營養藍圖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示台灣特色餐點的資料，引導學童發表自己家庭的飲食型態。</li> <li>2. 各小組討論與分享家中常吃的食物及飲食習慣。</li> <li>4. 播放衛福署我的健康餐盤影片</li> <li>5. 討論與發表說明理想的健康餐盤為何？不良飲食習慣如高油高鹽高糖對身體</li> </ol>	衛福署我的餐盤-口訣歌及影片 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a>	9

		<p>藝術 1-II-3 能<b>試探</b>媒材特性與技法，<b>進行創作</b>。</p> <p>社 3d-II-3 將問題<b>解決</b>的過程與結果，<b>進行報告</b>分享或實作展演。</p> <p>社 3c-II-2 <b>透過</b>同儕<b>合作</b>進行<b>體驗、探究</b>與實作。</p>	<p>「我理想的健康餐盤」海報</p> <p>健康餐盤計畫表</p> <p>「我的餐盤 Q and A」</p>	<p><b>試探</b>媒材特性與技法，<b>進行繪製</b>「我理想的健康餐盤」海報<b>創作</b>。</p> <p>和家人<b>解決</b>不良飲食結構，執行自己<b>健康餐盤計畫表</b>並<b>進行報告</b>分享。</p> <p><b>透過</b>同儕<b>合作</b>進行「我的餐盤 Q and A」的<b>體驗探究</b>活動。</p>	<p>能<b>試探</b>媒材特性與技法，進行繪製「我理想的健康餐盤」海報<b>創作</b>。</p> <p>能和家人討論解決不良飲食習慣，並進行報告分享自己健康餐盤計畫表的執行狀況。</p> <p>透過同儕合作進行體驗「我的餐盤 Q and A」探究活動。</p>	<p>造成哪些危害？</p> <p>6. 各小組繪製完成「我理想的健康餐盤」海報。</p> <p>活動二：健康飲食妙招多</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師說明高纖飲食的優點及高纖食物來源，進一步了解彩虹蔬果的好處。</li> <li>2. 學生完成-我的健康餐盤學習單，提供學生健康餐盤內容範例。</li> <li>3. 上台分享「我理想的健康餐盤」海報。</li> <li>4. 老師於學生報告後給予適當的意見。</li> </ol> <p>活動三：健康餐盤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 和家人討論如何改善不良的飲食習慣，並製作一周的健康餐盤計畫表。</li> <li>2. 學生以自己的健康餐盤計畫表發表健康飲食規劃的執行狀況。</li> <li>3. 教師總結課程：膳食纖維主要來自植物食物，如蔬菜、水果、全穀類和豆類。它有助於促進腸道蠕動、幫助排便、降低膽固醇、穩定血糖、增加飽足感，並有助於控制體重。</li> </ol>	<p>我的健康餐盤海報</p>	
--	--	---	--	--	---	--	-----------------	--

						4. 各小組完成「我的餐盤 Q and A」搶答活動。	「我的餐盤 Q and A」	
第 (1) 週 - 第 (6) 週	健康吃減重不復胖 (融入安全教育)	綜 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。	在地農作物的營養素	蒐集與整理在地農作物分別是屬於哪一類營養素	能把在地農作物分別是屬於哪一類營養素寫在壁報紙上	<p>一、引起動機：</p> <p>(1)教師提問：上學期我們提到七大類營養素，而六腳鄉在地的農作物(洋蔥、玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、青花菜、毛豆、小黃瓜、小番茄、苦瓜)分別是哪一類？</p> <p>(2)每學期大多數師生有做體脂計和肝臟超音波的測量，了解自己的BMI值，對於體脂過高或是有脂肪肝的人應該要怎麼吃才能減重不復胖又健康？有聽過211餐盤嗎？</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(1)請學生把在地的農作物分別是哪一類的營養素寫在壁報紙上。</p> <p>(2)老師給一篇宋晏仁醫生的文章，請學生把此篇的重點摘錄下來並回答老師的問題。</p> <p>(3)老師播放有關211餐盤的影片並和體重過重的學生討論一天當中什麼食物吃多了，該怎麼</p>	<p>家醫科名醫宋晏仁的「211平衡瘦身法」！6個月甩肉20公斤，3年不復胖</p> <p><a href="https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80731/post/201805170031/">https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80731/post/201805170031/</a></p> <p>211餐盤確定有吃對嗎？211比例怎麼抓才能成功減重？211飲食法大解析 ft. 最強211可微波不銹鋼</p>	6
		社 3b-II-2 摘取相關資料中的重點。	211餐盤	摘取有關211餐盤文章中的重點	能摘錄有關211餐盤文章中的重點並回答老師的問題			

		<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>安 E6 了解自己的身體</p> <p>社 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。</p>	<p>211 餐盤</p> <p>學習成果</p>	<p>能運用簡單分類，製作自己的 211 餐盤圖表，整理有關於營養素的分類。</p> <p>了解自己身體的 BMI 值，將 211 餐盤的製作過程與結果進行報告分享並搭配運動進行實作</p> <p>將 211 餐盤學習成果在生活中實踐，並上台報告分享自己實踐的成果</p>	<p>每一組能製作出 211 餐盤並畫在壁報紙上</p> <p>每一組能上台報告自己的 211 餐盤的設計內容，了解自己的身體健康與運動的益處。</p> <p>了解體重過重的學生上台分享自己實踐的成果與心得</p>	<p>修正。</p> <p>(4)請同學分成三組，利用當季農作物為體重過重的同學製作一個 211 餐盤，並畫在同一張壁報紙上。</p> <p>(3)讓孩子了解自己的 BMI 值，依據數值來設計並上台報告自己的 211 餐盤的設計內容。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>(1)除了 211 餐盤，也要搭配運動。例如：超慢跑、棒式、深蹲和仰臥起坐。</p> <p>(2)請體重過重的學童實行 211 餐盤並搭配運動，看看體重是否下降。</p>	<p>琺瑯便當盒營養師簡鈺樺教你吃對</p> <p><a href="https://tw.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;ei=UTF-8&amp;p=211%E9%A4%90%E7%9B%A4&amp;type=E210TW91215G0#id=1&amp;vid=95951061e626c46186435ad04f1c5c18&amp;action=click">https://tw.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&amp;ei=UTF-8&amp;p=211%E9%A4%90%E7%9B%A4&amp;type=E210TW91215G0#id=1&amp;vid=95951061e626c46186435ad04f1c5c18&amp;action=click</a></p> <p>壁報紙</p>	
第 (7) 週 - 第	當季食材健康吃	<p>社 3d-II-1 探究問題發生的原因與影響，並尋求解決問題的可能做法。</p>	<p>三高</p>	<p>探究三高並為三高病人尋求解決飲食問題</p>	<p>知道什麼是三高，且能為患有三高的家人解決飲食問題。</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>(1)教師提問：</p> <p>何謂三高?知道哪些食材是三高患者不能吃或是要少吃的?</p> <p>二、發展活動：</p>	<p>陳韋瑩醫師的健康懶人包</p> <p><a href="https://drweiyang.com.tw/2021/09/10/%e4%b8%89%e">https://drweiyang.com.tw/2021/09/10/%e4%b8%89%e</a></p>	6

( 12 ) 週		<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>社 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。</p>	<p>三高飲食的資訊</p> <p>患病前後飲食的差異</p> <p>當季在地創意料理食譜</p>	<p>運用網路資源，整理有關三高飲食的資訊，並記錄在學習單。</p> <p>能上台進行報告分享患有三高的家人患病前後飲食的差異以及改進後身體的變化。</p> <p>實作出當季在地創意料理食譜紀錄在學習單上。</p>	<p>學生會運用網路資源，整理有關三高飲食的資訊，並記錄在學習單。</p> <p>學生能上台進行報告分享患有三高的家人患病前後飲食的差異以及改進後身體的變化。</p> <p>學生實作出當季在地創意料理食譜紀錄在學習單上。</p>	<p>(1)請學生上網查詢何為三高?</p> <p>(2)將家裡患有相同疾病的學生分在同一組，上網查詢何種食材不能吃或是要少吃的，把資料記錄在學習單上。</p> <p>(3)請家裡患有三高的學生分享家人在患病前後飲食的差異，以及改進後身體的變化。</p> <p>(4)請學生利用家鄉當季食材為此家人設計一道美味的料理，紀錄在學習單上。</p> <p>三、總結活動：</p> <p>老師預告下周將邀請農會四健會的「好食作」團隊來做示範，請學生利用當季在地食材做出創意料理後，期末要把這周設計的菜單做來。</p>	<p><a href="#">9%ab%98%e6%98%af%e4%bb%80%e9%a%bc%ef%bc%9f%e6%9c%89%e5%93%aa%e4%ba%9b%e7%97%87%e7%8b%80%e8%88%87%e7%96%be%e7%97%85%ef%bc%9f/</a></p> <p>學習單</p>	
第 ( 13 ) 週 - 第 ( 20 )	創意料理	<p>社 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。</p>	<p>在地食材</p>	<p>透過分組合作進行各種在地食材體驗、探究並實際創作</p> <p>樂於參加討論與家人料</p>	<p>學生分組能分工合作把在地食材處理好，完成料理前的準備工作。</p>	<p>邀請農會四健會的「好食作」團隊作示範，以在地當季作物為食材，讓學生做出三道創意料理。</p> <p>料理一：番茄油醋沙拉</p> <p>(1)使用在地當季的食材-小果番</p>		8

週	<p>語 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>綜 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。</p> <p>社 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。</p>	<p>料理的經驗</p> <p>工作任務</p> <p>反思與修正</p>	<p>理的經驗，提供自己的觀點和意見。</p> <p>參加料理的創意討論活動，遵守紀律，完成自己的工作任務並展現負責任的態度，完成三道創意料理並記錄這些食譜。</p> <p>能把為患有三高家人製作的食譜反思與修改並實作烹煮，與家人分享。</p>	<p>能和同學討論和家人料理的經驗並提供自己的觀點和意見</p> <p>學生參加料理的創意討論活動，能遵守紀律，完成自己的工作任務並展現負責任的態度，完成三道創意料理並記錄這些食譜。</p>	<p>茄、玉米筍、甜椒、花生、小黃瓜、紅蘿蔔加上雞肉。</p> <p>(2)學生清洗食材並輪流學習切出料理所需之食材形狀。</p> <p>(3)學生依照老師之指導，完成這道料理。</p> <p>(4)學生吃完後發表個人心得並記錄此食譜。</p> <p>料理二：總滙披薩 專為不愛吃秋葵的人設計，把秋葵切片和在地當季的食材番茄、甜椒、小黃瓜做成披薩。</p> <p>料理三：拋打雞肉可頌</p> <p>(1)學生分組先把雞肉末 300g 炒至半熟，再把在地的番茄切丁、小黃瓜切片加入，接著加入魚露、檸檬、砂糖，花生粉和打拋葉炒熟後包入可頌內即完成。</p> <p>(2)學生吃完後發表個人心得並記錄此食譜。</p> <p>總結活動： 學生反思這一學期上課的收穫，透過農會四健會「好食作」團隊的示範，老師指導學生修改上回為患有三高的家人完成的食譜，改為在地當季的作物，並在課堂上動手</p>		
---	---	---------------------------------------	--	---	---	--	--

