

三、嘉義縣竹崎鄉沙坑國小 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	二 年 級	年級課程 主題名稱	食在健康/飲食與疾病的關係	課程 設計者	翁麗姬	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性 課程 類型	☒ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☒ 專題 ☒ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校 願景	多元創新、國際接軌、人文 涵養	與學校願 景呼應之 說明	1. 引導學生 認識 紅燈、黃燈、綠燈食物，透過了解飲食與疾病間的關係，建立良好的飲食習慣，並具備 人文涵養 。 2. 透過 多元 的活動課程，培養學生樂學精神，並能 解決 生活中的問題，積極實踐健康的生活型態。 3. 培養 正確的學習態度，讓孩子 創新進取 ，面對 國際 及未來的挑戰。				
總綱 核心 素養	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。 B1 符號運用與溝通表達 E-B1 具備 「聽、說、讀、 寫、作」的基本語文素養， 並具有生活所需的基礎數	課程 目標	1. 學童透由熱量的消耗計算， 探索 均衡飲食的重要，讓自己的體位維持在最適切的狀況。 2. 學童能分辨生活中紅燈、黃燈、綠燈食物， 具備 基本語文素養，並具有歸納統整能力，彙整出疾病與飲食的關聯性。 3. 學童能知道飲食與疾病間的關係， 應用 均衡飲食的知識與概念，在三餐中適當分配六大類食物的分量，並且盡可能選擇少油、少鹽、少糖且新鮮的食材，才能吃出健康和美味， 實踐 健康的生活型態。				

	理、肢體及藝術等符號 知能，能以同理心應用 在生活與人際溝通。							
議題 融入	*應融入 ☒ 性別平等教育 ☒ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入 議題 實質 內涵	性 E2/覺知身體意象對身心的影響 安/ E2 了解危機與安全 戶/ E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。							
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	均衡飲食與健康體位	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 學童體重變化曲線圖 2. 身體質量指數 3. 健康體位 4. 身體意象	1. 學童能專心聆聽同學介紹自己體重變化曲線圖。 2. 能尊重同學發表體重變化曲線圖的發言。 3. 學童能分享與探索自己體重變化曲線圖。 4. 學童能專心聆聽教師介紹身體質量指數。 5. 能認識、探索健康體位的重要性。 6. 能覺知身體意象對身心的影響 7. 能願意在生活中，表現符合健康體位的具體行為。	1. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 2. 每位學生說出 2 到 3 句話，描述自己從國小一年級到國小二年級，體重的變化。 3. 80%學生能認真聽教師講解「身體質量指數」。 4. 80%學生能認真聽教師講解「健康體位」。 5. 80%學生能認真完成學習單，並判斷自己的體位是否標準。 6. 每位學生能說出 2 到 3 句話，描述自己的想法，與同學一起完成「體重對身體的影響」討論。 7. 80%學生能認同健康體位的重要。 8. 80%學生能覺知身體意象對身心的影響	教師提問：小朋友，你們知道怎麼吃才健康嗎？飲食與健康的關係嗎？讓我們一起在這一學期中，尋找答案吧！ 活動一：什麼是健康體位 1. 我的體重的變化 請學童觀察自己從國小一年級到國小二年級，體重的變化曲線。 2. 介紹中小學學生肥胖、過重狀況。 3. 介紹「身體質量指數」(BMI)，以及什麼是「健康體位」。 4. 請學生填寫學習單，透過數學計算，自我判斷自己的體位是否標準。 活動二：健康體位的重要性 1. 全班一起討論：體重過輕、過重或肥胖對身體的影響。 2. 請學生統整後，上台發表。 3. 教師補充說明飲食與疾病的關係： (1)體重愈重者，慢性疾病發生率愈高，死亡率也愈高，常併發的疾病如	1. 國小一、二年級，學童體重變化曲線圖。 2. 「介紹身體質量指數」電腦投影片。 3. 「介紹健康體位」電腦投影片。 4. 學習單。	5
---	-----------	---	--	---	--	--	---	---

		2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 連結議題:性別平等教育 E2 覺知身體意象 對身心的影響			9. 每位學生願意落實1到2項符合均衡飲食、健康體位的行為。	糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎、呼吸系統疾病、癌症、胃食道逆流、膽囊疾病、不孕症等。 (2)過瘦的人常會有營養不均衡及維生素攝取不足的情形，易導致免疫球蛋白減少，免疫力下降，對病毒和細菌等病原微生物的抵抗力較弱，容易出現感冒、發燒及疲勞等症狀。 活動三：什麼是身體意象 1. 教師說明什麼是「身體意象」：「身體意象」就是一個人對自己身體的認識與看法，我們的情緒、感受、想法，都會影響我們看待自己身體的方式。教師說明舉例，像是我覺得自己雖然平凡，但很耐看；我長得很高…… 2. 教師請學生用一句話形容自己的外貌，藉此讓學生嘗試用言語描述自己的身體意象。教師說明舉例，像是我身體很強壯；我身體好虛弱…。 3. 教師引導學生覺知身體意象對身心的影響，學生覺察自己的身體意		
--	--	---	--	--	---------------------------------------	---	--	--

					象後，思考要在未來的生活中如何健康自我管理。 活動四：教師統整歸納 1. 教師說明體重太重會引起糖尿病、高血壓和心血管等慢性疾病，而體重過輕則會使我們的抵抗力降低，容易感染疾病，並且影響我們的發育。所以，我們的體位要維持在正常的範圍，才能讓健康贏在起跑點，我們要隨時掌握自己的體位（包含過重、肥胖、正常、過輕等類型），為自己正常的健康體位把關。 2. 教師說明健康體位的重要性，我們的體位不僅影響自我健康，也影響自我身體意象，因此維持理想的體重要從小開始，建立良好的均衡飲食習慣，與適當的運動，才能擁有健康的身體。		
--	--	--	--	--	--	--	--

第 (6) 週 - 第 (10) 週	含糖飲料甜蜜的陷阱	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。	1. 含糖飲料 2. 市售含糖飲料的營養成份分析 3. 交通危機與意外 4. 雜貨店的商品陳列 5. 影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密 6. 減糖、無糖飲食 7. 健康飲食	1. 能透過發表經驗，分享有自己喝含糖飲料的經驗。 2. 學童能專心聆聽教師講述市售含糖飲料的營養成份分析，尊重對方的發言。 3. 了解路口可能潛在的交通危機與意外。 4. 認識雜貨店的商品陳列。 5. 願意專心觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」 6. 說出觀看觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」內容。 7. 能認識含糖飲料對健康的影響。 8. 能探索與覺察減糖、無糖飲食的重要性。 9. 能願意在生活中，實踐健康飲食行為。 10. 能在生活中，表現符合健康飲食的行為。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 每位學生能分享 2 到 3 句話，說出自己喝含糖飲料的經驗。 4. 80%學生能了解路口可能潛在的交通危機與意外。 5. 80%學生能認識社區雜貨店的商品陳列。 6. 80%學生能認真聽教師講解「市售含糖飲料的營養成份分析」。 7. 80%學生能認真聽教師講解「含糖飲料介紹」。 8. 80%學生能專心觀看影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。 9. 80%學童能完成市售含糖飲料含糖量的計算。	活動一：含糖飲料 追！追！追！ 1. 教師提問：小朋友，你口渴的時候，都會「喝」什麼呢？你喝的「健康」嗎？ 2. 學童回答：我會喝紅茶、奶茶、汽水、白開水…… 3. 教師發現學童口渴時，普遍最愛喝的是含糖飲料，而非白開水。 活動二、至雜貨店購買含糖飲料 1. 社區戶外教學行前教學：教師說明路口可能潛在的交通危機與意外。 2. 教師與學生一起討論社區戶外教學時，應注意安全事項。 3. 教師說明學生經過路口的規定，並希望學生確實遵守。 4. 教師帶領學生步行前往附近的雜貨店，引導學生認識雜貨店的商品陳列，以及應有的購物禮儀。 5. 教師引導學生觀看市售「含糖飲料的營養成份分析」。 6. 教師介紹什麼是「含糖飲料」，含糖飲料是任何有添加糖的飲料。它	1. 市售多款含糖飲料(新鮮屋茶飲、汽水、果汁)。 2. 影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。 3. 「算算飲料含糖量」學習單。	5
---	------------------	---	--	---	---	--	---	----------

		健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 連結議題:安全教育 E2 了解危機與安全 連結議題:戶外教育 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。			10. 80%學生能認真參與「含糖飲料對身體的危害」討論。 11. 80%學生能認真參與「多喝白開水的益處」討論。 12. 80%學生能認同減糖、無糖飲食的重要。 13. 每位學生願意落實 1 到 2 項減糖、無糖飲食，表現符合健康體位的行為。	常被描述為「液體糖果」。食用含糖飲料與體重增加、肥胖症和一些健康風險有關。 7. 參觀完畢，師生步行回學校。 活動二：含糖飲料真健康嗎？ 1. 學童觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」上半集(0 分鐘-13 分鐘)。 2. 教師請學童思考「含糖飲料真健康」嗎？ 3. 教師說明如何算出 1 罐含糖飲料所含的方糖量。 4. 請學童「看」清楚糖量標示，並算出飲料所含的糖多寡：教師請學童仔細看清楚包裝食品的營養標示，包括每 100 毫升、每份及本包裝含幾份等標示，並聰明換算，例如 1 罐 500 毫升新鮮屋茶飲，標示每 100 毫升的糖含量 7 公克，換算成 1 罐則含約 35 公克的糖。 5. 請學童完成「算算飲料含糖量」學習單，上台發表各種飲料的含糖量。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						6. 分組討論含糖飲料對身體的危害。 7. 分組討論多喝白開水的益處。 活動三：教師統整歸納 教師統整歸納：喝含糖飲料與體重增加、肥胖症和一些健康風險有關，所以白開水是最基礎、最有效的飲用水。科學家研究發現，煮沸後自然冷卻的白開水，最容易穿透細胞膜，可促進新陳代謝，增強免疫能力。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

第 (11) 週 - 第 (15) 週		語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方發言。 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。 5-I-4 了解文本中的重要訊息與觀點。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 2-I-6 透過探索與探究人、事、物的歷程，了解其中的道理。	1. 美味的食物 2. 公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下) 3. 共讀文章 4. 身體意象 5. 每人每日熱量需求 6. 食物熱量 7. 高熱量食物 8. 飲食習慣	1. 能專心聆聽同學對美味的食物的想法。 2. 能分享觀看影片公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下)後的心得。 3. 願意與小組成員討論共讀文章，分享個人的觀點和意見。 4. 能覺知身體意象對身心的影響 5. 了解每人每日熱量需求。 6. 探索食物熱量的重要性，以及對身體造成的影響 7. 使用網路資源，了解食物熱量。 8. 認識自己所吃的食物中，那些是屬於高熱量食物。 9. 願意表現減少食用高熱量食物的行為。 10. 覺察並調整自己的飲食習慣，並在生活中實踐。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 學生能用 2 到 3 句話，分享自己吃零食的經驗。 4. 80%學生能專心觀看影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下) 5. 80%學生閱讀飲食相關報導--對抗肥胖要從小做起。 6. 80%學生能覺知身體意象對身心的影響 7. 100%學童能完成「個人一日熱量需求」學習單。 8. 80%學童能利用網路資源，完成「熱量計算學習單」 9. 學童能找出 2 到 3 項平常所吃的高熱量食物。 10. 80%學生能了解食物對身體的影響。	活動一：美味食物的誘惑 1. 教師詢問小朋友最喜歡吃什麼固態食物？學童可能回答：洋芋片、薯條、巧克力、炸雞…… 2. 教師詢問學生，這些食物好吃的原因在哪裡？學童可能回答：很香酥、很甜、…… 3. 學生觀看影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)(下) 4. 教師請學生分享觀看心得，並根據影片內容思考：這些食物健康嗎？為什麼？學童可能回答：不健康，因為口味太重、含糖太多… 活動二：小時候是胖，長大就是胖？ 1. 請學生閱讀飲食相關報導--對抗肥胖要從小做起。 2. 請學生根據共讀文章，說說看個人的觀點和意見。 3. 教師請學生思考小時候胖，長大會不會繼續胖下去？還是體重會減輕呢？ 活動三：再談「身體意象」	1. 影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(上)。 2. 影片：公共電視下課花路米--學校大調查零食照妖鏡(下)。 3. 文章：對抗肥胖要從小做起《董氏基金會》。 4. 「每人每日熱量需求」學習單 5. 「食物熱量」學習單。	5
--	--	---	--	--	---	--	---	----------

		3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 連結議題:性別平等教育 E2 覺知身體意象對身心的影響		11. 學生能訂定 2 到 3 項良好的飲食習慣守則，並努力遵循。	1. 教師溫習與回顧什麼是「身體意象」，教師向學生說明「如何看待自己外表」對於生活與學習的重要性。 2. 教師從學生的生活經驗中提問，引發學生思考。例如：當游泳課時，對於自己的身形不滿意時，可能會遇到的學習阻礙…。 3. 教師統整學生的回答，解說如何看待自己的外表，可能會影響個人對自我的看法與解讀，有時會影響自尊與人際互動。 4. 教師總結說明學習身體意象的目標：能觀察自己的外表、測量自己的健康數據，進一步能省思自己對於身形、身材、外貌的看法和感受，最後願意規劃自己的生活型態與健康自我管理方向。 活動四：熱量偵查隊 1. 教師陳述：小朋友的每日熱量建議量，依正常的情況，1 到 10 歲學童，依據個人體重，每公斤約需要 90～55 大卡。 2. 算算看，一天所需熱量有多少：		
--	--	---	--	--	--	--	--

					教師請學童思考，依照自己的體重，一天所需的熱量是多少大卡？ 3. 請學童完成「每人每日熱量需求」學習單。 4. 請學生紀錄一天所吃的食物（早餐、午餐、晚餐和其他時間），完成「食物熱量」學習單。 5. 上網查詢「食物熱量」學習單中的食物熱量，並計算出自己一日所吃的食物總熱量。 6. 讓學生依熱量的多寡，排序出食物的熱量高低。 7. 學生省思飲食習慣的恰當性並思考調整方向。 8. 分享自己調整前與調整後的熱量攝取差異以及對健康可能的影響。 活動五：教師總結 1. 熱量是由我們攝取的各種食物所產生的熱能，在營養學上，最主要的熱量單位是大卡；一公克的醣類與蛋白質能提供 4 大卡的熱量，而脂肪一克就有 9 大卡的熱量。		
--	--	--	--	--	--	--	--

						2. 當攝取的熱量超過身體所消耗的熱量時，就會產生肥胖的現象。 3. 肥胖與高油食物有關係，所以要減重、要健康，一定要減少油脂的攝取。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (16) 週 - 第 (19) 週	食物紅綠燈	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 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。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究	1. 食物紅綠燈 2. 影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」 3. 紅燈食物 4. 黃燈食物 5. 綠燈食物 6. 飲食偏好	1. 能專心聆聽同學對食物紅綠燈的想法。 2. 能分享觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」的心得。 3. 願意探索食物紅綠燈的特性。 4. 認識紅燈食物的特點。 5. 認識黃燈食物的特點。 6. 認識綠燈食物的特點。 7. 能上台說出飲食紅綠燈的分類。 8. 覺察自己的飲食偏好。 9. 願意表現減少食用紅燈食物的行為。 10. 覺察並調整自己的飲食偏好，並在生活中實踐。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 80%學生能專心觀看影片。 4. 學生能踴躍分享 2 到 3 句話，說出自己觀看影片心得。 5. 80%學生能認真參與小組討論。 6. 80%學生能參與小組合作，正確將卡片中的食物，分類成紅、黃、綠燈三種燈號食物。 7. 80%學生能完成學習單。 8. 小組所推派的學生能上台，講述 4 到五句話，說明飲食紅、黃、綠燈食物共同點。	活動一：什麼是食物紅綠燈 1. 教師詢問小朋友：馬路上有紅綠燈，提醒行人和車子要注意。你們知道食物也有紅綠燈嗎？提醒消費者，在飲食消費時，要注意嗎？ 2. 學童觀看影片「公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密」下半集(13分-26分) 3. 教師請學生分享觀看心得，並根據影片內容思考：哪些食物可以多吃呢？哪些食物可以少吃呢？為什麼？ 4. 教師介紹食物紅綠燈的概念，食物的分類就像我們過馬路一樣，綠燈走、紅燈停、黃燈想一想。 活動二：分類大 PK 1. 告訴學生等一下老師要展示食物的卡片，如果是「最好不要吃」的食物是紅燈。「偶爾吃一次」的食物是黃燈，「可以天天吃」的食物是綠燈。	1. 影片：公共電視下課花路米--含糖飲料的秘密。 2. 六張食物圖卡(漢堡、薯條、無糖豆漿、蘋果、花椰菜、含糖優酪乳)。 3. 十六張食物圖卡(炸雞、可樂、含糖豆漿、葡萄、蘋果、菠菜、甜甜圈、白開水……)。 4. 「飲食紅綠燈」學習	4
--	--------------	--	---	---	--	---	--	----------

		之心。 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。			2. 全班練習：老師展示六張食物卡片，請全班喊出「紅燈」，「黃燈」或是「綠燈」。 3. 小組合作，分類大 PK：各組發下十六種食物圖卡，各組學生一起討論圖中食物，各屬於紅、黃、綠哪種燈號食物，並完成「飲食紅綠燈」學習單。 4. 教師指導學生將各食物填入正確的紅綠燈位置上。 5. 活動最後，食物分類或許同學間會有不同的意見，教師就此與學生再做深入討論。 活動三：小組討論時間 1. 教師將紅黃綠燈的食物貼在黑板上 2. 請小組討論為紅燈食物的共通點，先寫在小白板上，在小組上台發表。 3. 經過師生共同討論後，我們發現紅綠燈食物，有下面特點： (1)綠燈食物：新鮮、自然、不加油糖的食物。	單。 5. 小白板、白板筆。	
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--

						(2)黃燈食物：精緻、加工、加少量油糖的食物。 (3)紅燈食物：精緻、加工、高油、高糖的食物。 活動四：教師統整歸納 依照均衡飲食守則，我們要「少吃」高油高鹽高調味料的「紅燈食物」，「多吃」少油少鹽多清淡的「綠燈食物」。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

第 (20) 週	期末成果活動： 健康大進擊（一）	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 飲食與疾病 2. 健康飲食 3. 檢核表	1. 能專心聆聽與尊重同學對飲食與疾病的想法。 2. 認識飲食與疾病間的關係。 3. 認識有助於身心健康的飲食。 4. 願意利用檢核表，省思自己達成的情形。 5. 與班上同學分享可以促進自己身心健康的飲食。 6. 養成促進身心健康的飲食。	1. 80%學生能發現飲食與疾病間的關係。 2. 80%學生能發現健康飲食的重要。 3. 80%學生確實檢核自己的飲食習慣。 4. 80%學生願意在生活中，落實有助於身心健康的飲食。 5. 80%學生能省思自己的飲食習慣。 6. 每位同學能說出 2 到 3 句話，與同學分享健康飲食的收穫。 7. 學生能發現自己 1 到 2 項待改進的項目，並與同學分享。	期末成果活動：健康大進擊（一） 1. 教師提問：小朋友，你們知道怎麼吃才健康嗎？飲食與健康的關係嗎？經過這一學期的學習，大家知道答案了吧！ 2. 學生分組討論，且提出這學期學到的「飲食」學習要點，並檢核自己的達成情形。 3. 將飲食檢核表的內容與班上同學分享。	1. 飲食檢核表。	1
教材來源		☐ 選用教材（ ） ☐ 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	☐無 融入資訊科技教學內容 ☐有 融入資訊科技教學內容 共()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:☐無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生:☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 特教老師姓名:(打字即可) 普教老師姓名:(打字即可)

填表說明:

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

年級	二年級	年級課程 主題名稱	食在健康/我要買得用心，吃得安心	課程 設計者	翁麗姬	總節數/學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性 課程 類型	☒ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☒ 專題 ☒ 議題 ☐ 第二類 ☐ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校 願景	多元創新、國際接軌、 人文涵養	與學校願 景呼應之 說明	1. 培養學生探索食品及營養標示，知道要慎選加工食品，能選購保存良好且安全的食品。 2. 透過真假食物體驗活動，關心自己所吃的食物是否安全，具備人文涵養。 3. 透過多元的活動課程，培養學生樂學精神，並能解決生活中的問題。 4. 培養正確的學習態度，讓孩子創新進取，面對國際及未來的挑戰。				
總綱 核心 素養	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。 B1 符號運用與溝通表達 E-B1 具備「聽、說、讀、 寫、作」的基本語文素養， 並具有生活所需的基礎數	課程 目標	1. 學童能閱讀食品身分證，能理解食品添加物和一般食物的不同。 2. 透過體驗探索課程--製作水果果凍，學習分辨「真食物」與「假食物」的差別，關心自己所吃下肚的食物是否健康，了解病從口入的道理，進而關心食品安全。 3. 學童能認識各種食物的選購技巧各有不同，但仍有一些共同的原則，如：新鮮、包裝完整、標示清楚、有公證機關推薦標誌等，鼓勵學生靈活應用這些原則，再慢慢累積實際經驗，就會成為採購高手，實踐於生活中。				

	理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 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。		
議題融入	*應融入 ☒ 性別平等教育 ☒ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)		
融入議題實質內涵	性/ E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制 安/ E2 了解危機與安全 戶/ E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。		

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 (3) 週	看看食物身分證	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 健體 2b-I-2 願意養成個	1. 食品身分證 2. 食品包裝 3. 食品內容標示 3. 健康飲食 4. 食品安全	1. 能專心聆聽與尊重同學對食品身分證的想法。 2. 探究食品包裝的正確標示，對於健康飲食的重要性。 3. 願意主動參與食品內容標示討論 4. 能探索、了解與分享食品內容標示的重要性。 5. 覺察食品安全對社會的重要性。 6. 養成健康飲食的習慣，7. 在生活當中，願意表現健康飲食的行為。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 學生能找出食品包裝空盒或空瓶上，3 到 4 項完整的食品標示。 4. 學生能說出 3 到 4 項完整食品內容標示。 5. 經過討論後，80%學生能明確說出食品標示對於健康飲食的重要性。 6. 80%學生能完成食品安全學習單。 7. 80%學生能了解食品安全對社會重要性。	教師提問：小朋友，你們知道在採買食物時，如何買得用心？吃得健康嗎？飲食健康與購物的關係嗎？讓我們一起在這一學期中，尋找答案吧！ 活動一：準備活動 教師於課前請學生事先蒐集印有內容標示等食品包裝空盒或空瓶，以利於上課討論、分享。 活動二：看看食品身分證 1. 教師詢問小朋友下列問題： （1）你跟媽媽去購物買東西，會注意哪些事情？ （2）你知道什麼是食品身分證嗎？ （3）食品標示在哪裡？ 2. 老師事先利用電腦投影片展示食品上之標籤位置，說明要注意的地方包含「製造日期」、「食品原料」、「保存方式」……。 3. 教師請學生拿出事先準備的食品包裝空盒或空瓶，一一詳閱其內容標示，接著能指出食品空盒或空瓶包裝的標示處，說出內容標示的各要項。	1. 電腦投影片。 2. 有完整包裝的食物空盒。 3. 無標示的散裝食品。	3
--	----------------	---	---	--	--	---	--	----------

		人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 連結議題:安全教育 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。				4. 請學生討論看不懂、不知道是什麼原料的材料。學生可能回答：色素、香料、防腐劑、人工甘味劑…… 活動三：「食」在很重要 1. 請學生說出如果選擇內容標示不清的食品，將會產生哪些食安風險及社會代價？ 2. 食安檢舉專線 1919 3. 分組完成食品安全學習單。 活動二：教師統整歸納 1. 買到有仔細標示的食品，可以更有保障，有問題時，可以申訴。 2. 教師引導學生歸納食品標示與健康飲食生活的息息相關。下次去購物時，要注意閱讀食品身分證。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (4) 週 - 第 (8) 週	認識 食 品 添 加 物	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	1. 真假食物 2. 自己動手製作芒果牛奶 3. 市售芒果牛奶 4. 食品添加物 5. 食品的口感 6. 食品的口感 7. 食品的口感 8. 食品添加物 9. 個人健康習慣	1. 能專心聆聽與尊重同學對真假食物的想法。 2. 探索自己動手製作芒果牛奶的成分。 3. 探索市售芒果牛奶的成分。 4. 認識食品添加物的使用目的與種類。 5. 能覺察食品添加物和一般食物的口感不同。 6. 能覺察食品添加物和一般食物的口味不同。 7. 能覺察食品添加物和一般食物的顏色不同。 8. 了解食品添加物食用上的安全性。 9. 認識食品添加物對健康的影響。 10. 願意養成個人健康習慣，減少攝取食品添加物。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 80%學生能動手做實驗。 4. 80%學生能品嚐與觀察自製芒果牛奶與市售包裝芒果牛奶的差異。 5. 80%學生能比較自製芒果牛奶與市售包裝芒果牛奶的成分。 6. 80%學生能認識食品添加物。 7. 每位學生能說出 2 到 3 句話，說明食品添加物的目的。 8. 80%學生能參與食品添加物必要性的討論。 9. 80%學生能覺察食品添加物對健康的影響。 10. 每位學生願意表現 1 到 2 項健康行為。	活動一：動動腦 1. 詢問小朋友喝過芒果牛奶嗎？ 2. 展示芒果牛奶的空盒，原料中有芒果嗎？如果沒有芒果，怎麼會有芒果的味道？ 3. 芒果牛奶怎麼來的？ 活動二：真假食物大PK 1. 展示黃色食用色素，和芒果香精，先讓學生聞過，感覺到香精的味道。 2. 展示真的芒果，給學生聞過之後問學生哪個比較香。 3. 準備果汁機，在牛奶中加入黃色食用色素和芒果香精和糖，請願意嘗試讀學生品嚐看看像不像平常喝的芒果牛奶。 4. 準備另一個容器，一樣利用牛奶和真的芒果打成芒果牛奶，加入糖，請學生品嚐看看，和平常的芒果牛奶有何不同(通常香氣較不足)。 5. 請喝過兩者的學生說說看，化學芒果牛奶和真芒果牛奶的不同。	1. 電腦投影片。 2. 芒果牛奶空盒。 3. 【真芒果牛奶製作材料】——新鮮芒果、牛奶、糖、開水、果汁機。 4. 【假芒果牛奶製作材料】——黃色食用色素、芒果香精、開水。	5
-------------------------------------	-----------------------------	--	---	--	---	--	--	---

		連結議題: 安全教育 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。			活動三：食品添加物面面觀 1. 教師帶領學生檢視市售包裝芒果牛奶的成分，對照方才自製芒果牛奶的食材，找出差異的成分。 2. 教師帶領學生進一步探討市售芒果牛奶多添加的食材、食品添加物的目的。 3. 教師介紹食品添加物的種類、功能，以及食用的安全性及對人體的影響。 4. 教師請學生思考，我們吃的是真正的食物嗎？食品化學添加物吃多了對身體好嗎？教師帶領學生討論各項添加物的使用必要性。 活動四：教師總結 要求食物的口感、口味、顏色，可能促使廠商添加許多食品添加物。化學食品科技改變我們的生活，我們可以慎選自己選擇要吃的東西。		
--	--	--	--	--	--	--	--

第 (9) 週 - 第 (14) 週	健康的水果果凍和鳳梨果乾	語文 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 6-I-5 覺察人與環境的依存關係，進而珍惜資源，愛護環境、尊重生命。 健體 1a-I-1 認識基本的	1. 真假食物 2. 自己動手製作 3. 水果果凍 4. 水果果乾 5. 家務工作分配 6. 食品添加物 7. 個人健康習慣 8. 食品安全	1. 能專心聆聽與尊重同學對真假食物的想法。 2. 願意自己動手製作健康食物。 3. 表現出對真食物的好奇心。 4. 願意參與製作與品嚐水果果凍。 5. 願意分享水果果凍製作過程。 6. 願意參與製作與品嚐水果果乾。 7. 願意分享水果果乾製作過程。 8. 探索食品添加物對健康的影響。 9. 覺察食品添加物對健康的影響。 10. 覺察傳統家務工作分配所存在的性別角色的刻板印象。 11. 願意養成個人健康習慣，減少攝取食品添加物。 12. 了解食品安全的重要性。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 80%學生能表現出對真食物的好奇心。 4. 80%學生能動手製作水果果凍。 5. 80%學生能分享與品嚐自製水果果凍。 6. 80%學生能動手製作水果果乾。 7. 80%學生能分享與品嚐自製水果果乾。 8. 80%學生能覺察食品添加物對健康的影響。 9. 每位學生能說出 2 到 3 句話，說明如何減少吃入添加物過多的食物。 10. 80%覺察傳統家務工作分配所存在的性別性別角色的刻板印象。	活動一:水果果凍 DIY 1. 回顧上週上課內容，請學童分享對真假食物的想法。 2. 教師鼓勵學童為了健康，可以選擇自己製作真食物。 2. 展示多樣水果(芭樂、西瓜、芒果)，分組清洗，並在老師的指導下，小心的將水果切成小丁。 3. 老師煮糖水，放入洋菜備用。 4. 將水果放入小容器中，小心倒入洋菜汁液，放涼或放入冰箱，等凝固後就可食用。 活動二:品嚐與分享 1. 一面品嚐果凍，一面請學生分享自製果凍的過程。 2. 請學生想一想，可以透過什麼方式，減少吃入假食物？例如：可以自己在家如何製作健康的零食。(例如烤地瓜，以蒸煮代替油炸…) 3. 活動場地整理。 活動三:水果果乾 DIY 1. 教師事先購買時挑選外型勻稱、	1.【水果果凍製作材料】-- 多樣水果(芭樂、西瓜、芒果)、塑膠刀、果凍杯、洋菜粉、糖。 2.【水果果乾製作材料】-- 新鮮水果(像是鳳梨、蘋果、芭樂……)、塑膠刀、乾果機。	6
---	---------------------	---	---	---	---	--	--	----------

		健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 連結議題:性別平等教育 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制 連結議題:安全教育 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。		11. 每位學生願意表現 1 到 2 項健康行為。 12.80%學生能了解食品安全的重要性。	無凹陷、品質良好、熟度可食的水果(像是鳳梨、蘋果、芭樂……)。 2. 教師事先將整顆水果徹底洗淨，等表皮乾燥不再有水份再削皮，削皮後果肉就不能再碰到水。 3. 教師說明刀具的使用，師生合作，將水果果肉橫躺側身，均等切塊。 4. 置入乾果機中，溫度控制於 40 ~ 55℃ 之間。 5. 視自己想要的口感和能投入的心力來決定烘焙時間，這期間必須要注意、確保乾果機的使用安全。(下課後，由教師協助課後果乾的烘焙) 6. 烘好的果乾必須置於室溫讓它冷卻，釋放果乾中的水氣後再密閉陳封，或盡速食用。 活動四:品嘗與分享 1. 一面品嘗果乾，一面請學生分享自製果乾的過程。 2. 請學生想一想，可以透過什麼方式，減少吃入添加物過多的食物？		
--	--	---	--	--	--	--	--

					學生可能回答：可以自己在在家如何製作健康的零食。（例如烤地瓜，以蒸煮代替油炸…） 3. 活動場地整理。 活動五：家務分工不分性別 1. 與學生討論在家製作健康食物時，家人可以如何分配家務工作？ 2. 引導學生覺察傳統家務工作，潛藏著哪些性別刻板印象？例如：媽媽做飯、掃地，爸爸喝茶、看報紙…。 3. 引導學生突破性別刻板的框架，全家一起幫忙分擔家務，才是家庭幸福的泉源。例如：爸爸幫忙切水果、哥哥幫忙洗碗盤、妹妹幫忙擦桌子…。 活動六：教師統整歸納 透過課程體驗，引導學童關心自己所吃下肚的食物是否健康，了解病從口入的道理，進而關心食品安全。		
--	--	--	--	--	---	--	--

第 (15) 週 - 第 (19) 週	我是購物小達人	語文 1-I-1 養成專心<u>聆聽</u>的習慣，<u>尊重</u>對方的發言。 生活 1-I-1 探索並<u>分享</u>對自己及相關人、事、物的感受與想法。 3-I-1 <u>願意</u>參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健體 1a-I-2 <u>認識</u>健康的生活習慣。 2b-I-2 <u>願意</u>養成個人健康習慣。	1. 家務工作分配 2. 採購食物 3. 採購食品 4. 挑選新鮮食物 5. 挑選加工食品 6. 交通危機與意外 7. 賣場環境、設備 8. 購買食物、食品的要點	1. <u>覺察</u>傳統<u>家務工作分配</u>所存在的性別角色的刻板印象。 2. 能專心<u>聆聽</u>與<u>尊重</u>同學對<u>採購食物</u>的想法。 3. 能專心<u>聆聽</u>與<u>尊重</u>同學對<u>採購食品</u>的想法。 4. 能專心<u>聆聽</u>老師介紹如何<u>挑選新鮮食物</u>。 5. 能專心<u>聆聽</u>老師介紹如何<u>挑選加工食品</u>。 6. <u>認識</u>購買食物、食品的要點。 7. <u>了解</u>路口可能潛在的<u>交通危機與意外</u>。 8. <u>認識</u>社區賣場的<u>環境與設備</u>。 9. <u>願意</u>在選購時，落實<u>購買食物、食品的要點</u>。 10. <u>願意</u>上台與同學<u>分享</u>購買食物、食品的要點。	1. 80%學生能專心聆聽教師的提問，並回答教師的問題。 2. 80%學生能養成專心聆聽的習慣，尊重同學的發言。 3. 80%覺察傳統家務工作分配所存在的性別性別角色的刻板印象。 4. 學生知道2到3種如何挑選新鮮食物的方法。 5. 學生知道2到3種如何挑選加工食品的方法。 6. 80%學生知道要優先選購少添加物、均衡營養的食物。 7. 80%學生能了解路口可能潛在的交通危機與意外。 8. 80%學生能認識社區賣場的環境與設備。 9. 80%學生能完成「我是購物小達人」學習單。 10. 在超級市場選購時，學生能落實2到3項購買食物、食品的要點。	活動一：再談「家務分工不分性別」 1. 通常你們家裡，負責採購的人大多到哪裡採購？為什麼？ 2. 播放「朱家故事」繪本簡報影片。 (1)說說看，朱家故事和你家有什麼相同或不同的地方？ (2)你覺得做飯、打掃、修車一定要男生或女生才能完成嗎？為什麼？ (3)你覺得家事是誰該做的事情呢？ 3. 教師總結說明：「家事是大家的事，不是媽媽一個人的事」。教師傳達「適才適所」的觀念，也就是說，我們應尊重每個人的興趣、喜好與能力，而不應以性別來限定他應該做什麼、不應該做什麼。 活動二：選購食物(食品)有妙招 1. 你知道如何挑選新鮮、營養的食物？ 2. 你知道如何挑選安全、健康的加工食品嗎？ 3. 教師以電腦投影片，介紹如何挑選六大類的各項食物，如何可以買到新鮮、營養、經濟的食物？	1. 「朱家故事」電腦投影片。 2. 「選購食物(食品)有妙招」電腦投影片。 3. 「我是購物小達人」學習單。	5
--	----------------	---	--	---	--	--	--	----------

		連結議題:性別平等教育 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制 連結議題:安全教育 E2 了解危機與安全 連結議題:戶外教育 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。		11. 小組推派的同學能上台發表 4 到 5 句話，描述如何購買食物、食品的要點。 12. 同學能說 2 到 3 句話，講述自己購物心得。	以下介紹幾個基本的簡單原則？ 【如何挑選新鮮食物】 (1) 蛋豆魚肉類：挑魚時要注意鰓是否鮮紅…… (2) 五穀根莖類：買米要選擇顆粒飽、滿均勻…… (3) 蔬菜類：選購光鮮飽滿、外觀完整…… (4) 水果類：以果皮成熟…… (5) 奶類：有鮮乳標章…… (6) 公證機關的推薦標誌 【如何挑選加工食品】 (1) 冷凍食品、罐頭食品 注意保存期限、包裝完整、標示清楚、罐頭外觀凹陷或生鏽不要購買、購買分量視需要而定 (2) 公證機關的推薦標誌 3. 討論與分享:除了以上介紹的原則外，請學生討論與分享，自己還知道那些選購食物的小方法呢？ 4. 教師可依學生的回答作適當的補充及說明。		
--	--	---	--	---	--	--	--

					5. 教師鼓勵學生挑選少添加物、均衡營養的食物，優先選購。 活動三、我是購物小達人 1. 社區戶外教學行前教學：教師說明路口可能潛在的交通危機與意外。 2. 教師與學生一起討論社區戶外教學時，應注意安全事項。 3. 教師說明學生經過路口的規定，並希望學生確實遵守。 4. 教師帶領學生前往附近超級市場，引導學生認識賣場環境、設備，以及購物時，應有的購物禮儀。 5. 請學生以小組合作的方式，完成「我是購物小達人」學習單。 6. 請學生回學校後，上台發表小組購買要點與心得。 活動四、教師統整歸納 請學童在採購食物、食品前後，注意下列要點： 【購買前】 (1) 注意多元選購		
--	--	--	--	--	---	--	--

						(2)可貨比三家，選擇衛生、信譽 好的商家。 【購買時】 (1)注意是否新鮮、包裝完整、標示清楚、有公證機關推薦及當季蔬果為最佳。 (2)減少使用塑膠袋，為環保盡一 份心力。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生: ☐無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 特教老師姓名：(打字即可) 普教老師姓名：(打字即可)
-------------------	--

填表說明:

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。