

三、嘉義縣 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	三年級	年級課程主題名稱	食在有 GO 讚 (上)	課程設計者	吳育誠	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
符合彈性課程類型	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 第一類 跨領域統整性探究課程 ■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)                 </p>						
學校願景	人文、探索、科技、永續	與學校願景呼應之說明	<p>                     1.藉由農田到餐桌的過程介紹，讓學生對食物的來源有基礎的了解，培養人文情懷，對於現有資源，懂得感恩惜福。                      2.透過每日飲食指南、六大類食物及飲食紅綠燈的探索體驗，讓學生學會分辨食物的好壞，進而創新思考，養成解決問題的能力。                      3.透過資訊科技工具的運用，讓學生了解珍惜食物的重要性，不要隨意浪費。                      4.藉由認識食物的教學歷程，引導學生展現學習的活力，培養積極學習的態度與建立永續成長的理念。                 </p>				
總綱核心素養	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。 E-A2	課程目標	<p>                     1.藉由各種食物的介紹，探索學習分辨食物的好壞，進而吃得營養，具備良好的飲食習慣，促進健全成長發育。                      2.透過自己設計營養午餐，體驗與實踐健康飲食，具備正確獲得營養的思考能力。                      3.具備能說出珍惜食物的方法及對得到食物寫出感謝，並能思考同儕的分享。                      4.理解浪費食物對人及環境所造成的影響，樂於與人互動，並與團隊成員合作以完成學習單。                 </p>				

	<p>具備<b>探索</b>問題的<b>思考</b>能力，並透過<b>體驗</b>與<b>實踐</b>處理日常生活問題。</p> <p><b>E-B1</b> 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。</p> <p><b>E-C2</b> 具備<b>理解</b>他人感受，樂於與人<b>互動</b>，並與團隊成員<b>合作</b>之素養。</p>							
<b>議題融入</b>	*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)							
<b>融入議題實質內涵</b>	戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。							
教學進度	單元名稱	<b>領域學習表現</b> <b>/議題實質內涵</b>	<b>自訂</b> <b>學習內容</b>	<b>學習目標</b>	<b>表現任務</b> (學習評量)	<b>學習活動</b> (教學活動)	<b>教學資源</b>	<b>節數</b>

<p>第 (1) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>我的餐盤</p>	<p>健 1a-II-1/ 認識身心健康基本概念與意義。 健 2a-II-1/ 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 綜 1a-II-1/ 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 資議 p-II-1/ 能認識與使用資訊科技以表達想法。</p>	<p>1.六大類食物的營養成分 2.早餐類別與其營養組合</p>	<p>1.認識六大類食物對人體健康的基本概念。 2.察覺攝取的早餐類型受到家庭與社區因素的影響。</p>	<p>1. 能說出六大類食物並分別說出其營養素，及對人體的助益。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。</p>	<p>活動一：認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.調查學生一天中三餐大概吃了哪些食物?除了三餐外，還吃了什麼?喝了什麼?請學生寫在白板上發表</li> <li>2.請學生討論可以將這些食物如何分類?例如吃的?喝的?正餐?點心?肉類?青菜類?</li> <li>3.教師將上述學生的分類，再歸納成為衛生福利部國民健康署公布的六大類食物</li> <li>4.介紹六大類食物的內涵</li> <li>5.請學生檢視自己一天所吃的食物應歸在哪些類?是否六大類都涵蓋</li> <li>6.介紹六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素</li> <li>7.針對早餐，請學生列舉吃了哪些類食物?分別含有那些營養素?</li> <li>8.請學生分析自己所吃的早餐類型，可能會受到那些因素影響?家中長輩習慣這樣吃?自己的喜好?早餐店提供的類別?</li> <li>9.請學生檢視自己吃的早餐是否符合均衡飲食的原則</li> </ol>	<p>1.六大類食物 ppt 2.六大營養素 ppt 3.「我的餐盤」學習單 4.電腦</p>	<p>6</p>
--	-------------	--	--------------------------------------	--	--	---	---	----------

						10.完成「我的餐盤」學習單。		
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	--

<p>第 (7) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>食在真健康</p>	<p>健 1a-II-1/ 認識身心健康基本概念與意義。 綜 2d-II-2/ 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。 健 2c-II-1/ 遵守上課規範和運動比賽規則。 國 1-II-1/ 聆聽時能讓對方充分表達意見。</p>	<p>1.健康有益的食物 2.輕黏土做出喜歡吃的食物 3.上台分享</p>	<p>1.分享如何觀察分辨食物是否健康，並運用經驗選擇有益健康的食物。 2.遵守小組合作的規範，共同運用輕黏土做出符合營養價值的食物。 3.專心聆聽老師及同學的分享，尊重對方的發言</p>	<p>1.說出六大類食物及其營養 2.辨別營養與不營養的食物 3.設計符合營養價值的食物 4.分享設計成品</p>	<p>活動一：食在真健康</p> <p>1.教師帶學生到廚房門口，觀察學校當週午餐菜單，請學生說出含有哪些營養。 2.分成五組分別記下每天的菜單，回教室後，根據剛剛討論的結果記下每道菜所含的營養有哪些。 3.播放「均衡飲食國王的旅程」影片。 4.配合「飲食金字塔」，請學生說出六大類食物的營養價值。 5.分組上台分享每天的午餐是否符合「飲食金字塔」的標準。 6.介紹「飲食紅綠燈」的辨別法。 7.«我的餐盤»口訣歌教學。 8.利用輕黏土完成符合營養價值的食物，並上台分享。</p>	<p>1.學校當週營養午餐菜單 2.«均衡飲食國王的旅程»影片 3.«飲食金字塔»圖片 4.«飲食紅綠燈»圖片 5.«我</p>	<p>4</p>
---	--------------	--	---	--	---	--	--	----------

							的餐盤」 口訣 歌帶 動跳 MV- 兒童 版 6. 輕黏土	
第 (11) 週 - 第 (16) 週	小小營養師	健 2b-II-2/ 願意改善個人的健康習慣。 資 t-II-1/ 體驗常見的資訊系統。	1.營養的餐點組合	1.願意設計營養的餐點組合，改善個人的健康習慣。	1.能設計一份營養均衡的菜單。	活動一：小小營養師 1.調查學生喜歡吃的餐點包含哪些食物?請學生寫在白板上。 2.檢視自己所吃的食物是否涵蓋六大類營養素。 3.分組討論設計一份符合均衡飲食的菜單。 4.使用 word 文書處理設計所討論的菜單。 5.各組報告所設計的菜單，學生檢查他組是否含六大類食物與六大營養素。	1.電腦	6



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。