

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)

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	一年級	年級課程 主題名稱	世界美食家	課程 設計者	柯乃文	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	☒ 第一類 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 ☐ 本土語文/臺灣手語/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						
學校 願景	健康 快樂 創意 積極		與學校願景呼 應之說明	本校致力於營造一個健康與快樂共融的學習環境，讓每位學生能安心成長、樂在學習。我們鼓勵孩子主動參與多元文化課程，培養尊重差異的態度與全球視野。透過創意實作與生活探究，啟發學生解決問題與表達自我的能力。學生在互動中學習同理，積極參與、欣賞他人，共同實踐友善與永續的世界公民素養。			
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-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。 生活 E-C3 欣賞 周遭不同族群與文化內涵的異同，體驗與覺察生活中全球關連的現象。		課程 目標	1. 學生能透過課程 探索 法國、日本、韓國與美國的飲食特色，思考其文化背景特色，並比較與台灣飲食文化的異同。經由體驗或討論，增進對國際文化的理解與尊重，並培養基本的處理生活問題能力與國際觀與文化感知力 2. 學生能在課程活動中練習 理解 和傾聽他人意見、清楚表達想法，並透過討論與合作，學習和尊重多元觀點，發展合作溝通與正向人際互動能力。 3. 能透過世界各地飲食文化的介紹與比較， 欣賞 不同國家在飲食方式、用餐習慣與食材選擇上的特色，並理解文化背景對飲食生活的影響，培養尊重多元與開放的國際觀。			
議題融	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)						

入	
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。

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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	小小便當師－台灣營養午餐與日本便當	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。 國際教育議題 E4 了解國際文化的多樣性。 健康與體育： 1a-I-1 認識基本的健康常識。 生活 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。	1. 認識自己每日三餐與均衡飲食。 2. 不同文化的飲食內容，用餐習慣與餐具使用的異同。 3. 食物與營養搭配。 4. 創意設計與食物擺盤構圖。	1. 能關心與表達自己每日的營養午餐內容與喜好 2. 能觀察與比較日本便當與台灣營養午餐內容，了解不同文化的多樣性與差異 3. 能認識與嘗試設計一份營養均衡且具美感的便當 4. 能欣賞與表現食物色彩與擺盤的視覺美感	1. 學生能清楚說出當天午餐中至少三樣食物，並表達自己最喜歡的一項及原因。 2. 學生能指出日本便當與台灣營養午餐在內容與文化上至少兩項相同與兩項不同之處。 3. 學生設計的便當中能呈現主食、蛋白質與蔬菜三大類食材，並具多樣色彩搭配。 4. 學生能從自己或同學的便當中指出一項具體的美感特色，並以口語清楚表達觀察結果。	活動一：我的營養午餐觀察任務 1. 實地觀察當天學校營養午餐內容，繪圖或貼圖記錄至少三樣食物。 2. 學生口頭描述最喜歡的部分及原因。 活動二： 影片欣賞：日本小學生便當生活 1. 觀看影片《日本小學生的便當日記》，觀察便當內容、食物分格與造型設計。 2. 討論：便當和營養午餐不一樣在哪裡？ -圖片對照引導學生討論：	1. 影片 2. 圖卡 3. 便當圖框 4. 電腦	5

					(1)誰準備這些食物？（家庭 or 廚工） (2)怎麼裝？（便當盒 or 餐盤） (3)食物是熱的還是冷的？ (4)哪一種你比較喜歡？為什麼？ 活動三 圖卡配對分類 1. 便當與營養午餐的食物分類 2. 完成一張比較圖：台灣營養午餐 vs 日本便當，並從文化角度探討差異 活動四:我是便當設計師 1. 使用提供的便當圖框，設計一份具創意又營養的日本風格便當，鼓勵色彩多樣與食材搭配營養均衡。 2. 我來介紹我的便當（發表活動） -學生介紹自己設計的便當圖，說出食物名稱、色彩搭配與最喜歡的部分，並	
--	--	--	--	--	--	--

						分享「如果你住在日本，你想要天天帶便當嗎？」 教師總結討論： 1. 你覺得日本便當的哪個部分最特別？（例如：造型設計、擺盤、食材分格）為什麼？ 2. 你最喜歡自己設計的哪一樣便當食物？為什麼？ 3. 看完影片和做完比較圖後，你覺得我們可以從日本便當學到什麼？ 4. 如果你住在日本，每天要自己帶便當，你覺得是開心還是辛苦？為什麼？		
第(6)週 - 第(10)週	辣辣的 世界－ 韓國泡 菜與台 灣醃菜	生活課程 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 國際教育議題 E4 了解國際文化的多樣性。 健康與體育 1b- I -1 養成正確飲食習慣，重視均衡營	1. 台灣與韓國傳統的醃漬食物種類與製作方式。 2. 不同國家文化中對醃漬食物的使用與意義。 3. 發酵與健	1. 能探索並分享自己對台灣與韓國醃漬食物的感受與想法，並認識其基本材料與製作方式。 2. 能與他人適當提問、合宜回答並分享想法，比較了解台韓兩國文化中對醃漬食物的使用與意義。	1. 學生能透過圖卡分類與圖表填寫，正確辨認至少三種台灣與韓國醃漬食物的材料、味道與吃法。 2. 學生能在影片討論後指出台灣與韓國醃漬文化的至少兩項差異與一項相同點，並完成比較圖表。	活動一：我吃過的醃菜小偵探 1. 認識台灣與韓國常見醃菜-討論：你吃過醃菜或泡菜嗎？好吃嗎？辣嗎？誰做的？ 2. 小組任務：用圖卡進行「分類配對」，完成「台韓醃菜大比拼」圖表（材料、味道、顏色、吃法）。	1. 影片 2. 圖卡 3. 電腦 4. 健康食物比一比卡牌 5. 訪問單	5

		養。 國語 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。	康的關係，以及飲食中的酸、辣、鹹口味差異。 4. 連結家庭飲食經驗與文化記憶，強化自我認同與文化敘事。	3. 能描述發酵與健康的關係，並說明飲食中酸、辣、鹹等口味的差異重視其對身體的影響。 4. 能透過訪談連結家庭的醃菜經驗與文化記憶，並透過圖文或口語方式進行分享敘事與想法。	3. 學生能正確說明至少一項發酵食物對健康的好處，並在配對遊戲中做出合理判斷與選擇。 4. 學生能回家訪問家人並完成完成「家中醃菜故事」訪談，並能以圖文或口述紀錄，於分享時清楚說出一項家庭醃菜的經驗或記憶。	活動二：影片欣賞與文化比較 1. 觀看影片：《泡菜的誕生》或其他介紹韓國小學生吃泡菜或家人製作泡菜的影片 2. 對照討論： 誰製作泡菜？在哪裡？吃泡菜的時機是什麼？泡菜和台灣醃菜有什麼相同和不同？ 3. 團體完成「泡菜 vs 醃菜文化比較圖表」 活動三：健康小博士：醃菜對身體好嗎？ 1. 簡介「發酵」是什麼？ 有哪些好處？（腸道益菌、幫助消化等） 2. 小任務：「健康食物比一比」卡牌配對遊戲 學生判斷：醃黃瓜 vs 新鮮小黃瓜／新鮮白菜 vs 泡菜／炸雞 vs 泡菜 教師補充：醃菜雖健康，但鹽分高，適量吃最好。		
--	--	---	---	--	---	---	--	--

					活動四：我的家的醃菜記憶 1.發下任務單：「採訪家人有關醃菜的記憶」 2. 訪談問題 家裡最常吃的醃菜是什麼？ 是誰做的？什麼時候會吃？ 有沒有特別的味道或回憶？ 醃菜和什麼食物一起吃最好吃？ 3. 學生回家進行簡單訪談，可錄音、畫圖或寫一段文字紀錄。 4. 回班後進行分享，觀察彼此的異同。 教師總結與討論 1. 哪一種醃菜是你家餐桌上最常見的？為什麼？ 2. 原來大家家裡吃的醃菜不太一樣，有些還有特別的做法與故事呢！		
--	--	--	--	--	---	--	--

						3. 如果你要介紹你家吃的醃菜給韓國朋友，你會怎麼說？ 4. 不同的地區、文化和氣候，會影響人們怎麼保存與調味食物。		
第(11)週 - 第(15)週	餐桌上的旅行－美國速食看飲食健康	國語： 1-1-3 能清楚說出日常生活中經驗的事情，並能表達個人的感覺與想法。 1-1-5 能正確使用常見的形容詞語詞，描述人、事、物的特徵。 國際教育議題： E4 了解國際文化的多樣性。 健康與體育： 1a-I-1 認識基本的健康常識。	1. 食物速食和日常餐食的概念 2. 美國與台灣在飲食文化、飲食習慣上的不同。 3. 健康飲食對身體的影響。 4. 用形容詞表達食物的味道與外觀感受。	1. 能說出自己常吃的食物並分享對速食的概念和看法。 2. 能了解並比較台灣與美國在速食文化與飲食習慣上的差異與多樣性。 3. 能認識速食與健康飲食在營養上的差異，理解健康飲食的重要性。 4. 能用完整語句描述自己喜歡的食物，運用形容詞表達味道與感受。	1. 學生能說出自己吃過的至少三種食物，並描述一種速食的口感與感受。 2. 學生能列出美國與台灣在飲食文化上的至少兩項相同與兩項不同處。 3. 學生能從食物圖卡中正確分類速食與健康食物，並指出至少一項營養差異。 4. 學生能說出「我最喜歡的食物」，並使用至少一個形容詞描述食物的味道、外觀或感受。	活動一：我愛吃什麼？ 1. 討論引導：你今天中午吃了什麼？你吃過速食嗎？最喜歡哪一種？ 2. 圖卡分類活動：學生將「日常餐食」與「速食」圖片進行分類，並在學習單上圈選常吃的食物。 3. 分享討論：速食有什麼味道？你覺得吃完以後身體的感覺是什麼？ 活動二：影片欣賞與速食文化觀察 1. 觀看影片：《美國小學生的午餐時間》或《快樂兒童餐的秘密》 2. 討論引導： -美國的孩子午餐吃什麼？ -誰幫他們準備？吃飯的地方怎麼樣？	1. 飲食文化影片 2. 食物分類圖卡與速食文化圖片 3. 形容詞語詞卡、食物圖卡 4. 電腦	5

					-和我們學校午餐有什麼不同？ 3. 圖表製作：「美國 vs 台灣午餐比一比」，從食物、用餐時間、餐具、氣氛等面向探討文化差異。 活動三：健康大對決！速食 vs 健康餐 1. 營養導入：認識蔬果、蛋白質、油脂、糖分的功能與飲食比例。 2. 卡牌遊戲：「健康 or 不健康？」學生配對健康與不健康餐點。 3. 小挑戰任務：模擬速食餐盒，挑出不健康項目並說明原因。 活動四：食物大明星-我最喜歡的餐點說一說 1. 語詞認識與搭配： 教師介紹形容食物的詞語（如：香香的、脆脆的、油油的、甜甜的、熱呼呼的、涼涼的…）。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					2. 學生挑選一張喜歡的食物圖卡，配對適合的形容詞詞語貼上。 3. 口語表達練習： 用句型練習「我最喜歡的食物是____，因為____，吃起來_____。」 4. 小組輪流分享，強調語句完整、清楚表達感受。 5. 投票活動與討論： 全班票選「最想吃的食物明星」、「看起來最健康的餐點」。引導：這些食物健康嗎？如果每天吃會怎麼樣？ 總結討論 1. 你吃過的速食有什麼味道？吃完身體的感覺是什麼？ 2. 美國孩子的午餐和我們有什麼不一樣？你比較喜歡哪一種？為什麼？	
--	--	--	--	--	---	--

						3. 今天我們學了哪些食物比較健康？你以後想多吃哪一類的食物？ 4. 請你用一句話說說你最喜歡的食物，它吃起來是什麼樣子？		
第 (16) 週 - 第 (20) 週	優雅的餐桌旅行－法國吃點與餐桌禮儀	生活課程： 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。 國際教育議題： E4 了解國際文化的多樣性。 國語 2-I-1 以正確發音流利地說出語意完整的話。 性別平等議題 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分	1. 法國與台灣的點心與用餐禮儀 2. 台灣與法國用餐環境與氣氛特色 3. 創作馬卡龍黏土 4. 分享與欣賞他人作品的態度與語言 5. 性別角色刻板印象	1. 能說出自己吃過的西式中式點心種類，並分享個人感受與用餐經驗。 2. 能了解並比較台灣與法國在點心文化、用餐禮儀與氛圍上的多樣性。 3. 能運用黏土進行餐點主題創作，並表達對馬卡龍色彩與形狀的觀察。 4. 能與同學互相欣賞作品，並與語意完整地說出自己的創作內容與想法。 5. 能覺察點心製作或顏色喜好中可能	1. 學生能說出自己吃過的至少兩種點心(綠豆糕、紅豆餅，提拉米蘇等)，並描述一種的樣子或感受。 2. 學生能列出台灣與法國點心文化或用餐禮儀上，從食物、地點、氣氛、禮儀等。的至少兩項不同處， 3. 學生能使用黏土創作出一件馬卡龍作品，並呈現至少一種顏色與一項外觀特徵。 4. 學生能口頭說出一句話介紹自己的作品內容或靈感來源。 5. 學生能在創作活動中	活動一：我吃過的點心 你平常會吃點心嗎？吃的是什麼？什麼時候吃？是誰準備的？ 1. 圖卡分類活動：學生將「台灣傳統點心」與「法國點心」圖片分類，並在學習單上圈選自己常吃的。 2. 分享討論：哪一種點心你最喜歡？為什麼？吃完是什麼感覺？ 活動二：影片欣賞與餐桌文化觀察 1. 觀看影片：《Bonjour! 法國孩子怎麼吃下午茶？》 2. 討論引導： －法國孩子吃什麼樣的點心？什麼時候吃？	1. 法國點心文化影片 2. 點心文化與用餐禮儀圖片圖卡 3. 馬卡龍實物圖片 4. 彩色黏土、紙盤、裝飾貼紙、美工工具 5. 學習單	5

		工，不應受性別的限制。		出現的性別角色刻板印象，並了解每個人喜好，不應因性別受到限制。	自由選擇顏色與角色，創作中選用多元顏色，不受限於「男生／女生色」侷限影響創作決定。	-他們在什麼地方吃？桌子怎麼擺？誰陪他們一起吃？ -跟我們在家裡或學校吃點心有什麼不一樣？ 3. 圖表製作：「法國 vs 台灣點心文化比一比」圖表，從食物、地點、氣氛、禮儀等面向比較。 活動三：用餐禮儀大比拼！ 1. 教師介紹法國基本用餐禮儀(如坐好、不講大聲話、不邊走邊吃)。 2. 學生配對正確與錯誤用餐行為圖卡。 3. 小組演練：分組模擬「優雅的點心時光」，練習坐姿、說話與互動。 活動四：生活小藝術家-馬卡龍黏土創作秀 1. 教師介紹馬卡龍的外型與特色，觀察其顏色、大小與圓形層次。		
--	--	-------------	--	---------------------------------	---	--	--	--

					2. 學生運用彩色黏土創作一至兩個馬卡龍，可搭配紙盤與貼紙進行裝飾擺盤。 3. 命名與說明： 為作品命名並寫上或說出：「這是____口味的馬卡龍，我用____色做的。」 4. 作品展示與欣賞： 全班開設「馬卡龍甜點展」，學生互相參觀、欣賞與表達喜歡的作品。 5. 貼紙投票活動： 選出「最可愛的馬卡龍」、「我最想吃的一顆」作品。 *性別平等議題融入 1. 「有人說馬卡龍很繽紛，是女生愛吃的點心，你覺得男生也可以喜歡馬卡龍嗎？為什麼？」 鼓勵學生自由回答，並補充說明：「食物和顏色不分男生女生，喜歡就是喜歡！」 「男孩也可以喜歡粉紅色，女孩也可以喜歡黑巧克力。」		
--	--	--	--	--	---	--	--

					3. 引導說明：「原來我們每個人喜歡的顏色都不一樣，這和是不是男生女生沒關係喔！」 4. 教師可說明：「有時我們會聽到『這是女生玩的』『這是男生吃的』，但其實每個人都有權利選擇自己喜歡的東西。」 5. 練習改說法： 「這是女生的馬卡龍」→ 「這是我設計的馬卡龍，我喜歡它的顏色。」 「男生不要粉紅色啦」→ 「粉紅色也很漂亮，我也想看看。」 6. 結尾總結 -你喜歡的馬卡龍顏色是什麼？為什麼？ -男生也可以喜歡甜點嗎？女生可以做廚師嗎？ -如果有人說「這是女生吃的」，你會怎麼回應他？ 主題課程教師總結討論		
--	--	--	--	--	---	--	--

						1. 法國小朋友吃點心時的氣氛是什麼樣的？和我們有什麼不同？ 2. 馬卡龍看起來有什麼特別的地方？顏色、形狀、大小… 3. 你做的馬卡龍是什麼顏色？你最喜歡哪個部分？ 4. 參觀同學的作品時，你看到哪一個馬卡龍讓你印象最深刻？為什麼？		
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>(/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. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：柯乃文	2.
---------------------------	---	-----------